



מאמר

על תזונה בחודשים הראשונים בחיי התינוק

אין ספק כי חלב אם הוא המזון הטוב והמתאים עבורו. הוא מותאם מבחינת הרכבו לתינוק, מתעכל בקלות, מסייע לחיזוק ההגנה הטבעית, מגן מפני מחלות ותורם להתפתחות הקוגניטיבית של תינוקך. קראו על רכיבים מעניינים וחשובים בחלב אם

מזל טוב אמא על לידת התינוק שלך! ההיריון והלידה הם חוויה מדהימה ביותר, אך לשטף הרגשות שעוטף אותך מתלוות גם הרבה שאלות והתלבטויות לגבי התינוק והטיפול בו. חשוב שתדעי שזה טבעי ומאד מובן, בעיקר אם את אמא בפעם הראשונה. בתוך כל שלל העצות שתקבלי מהסובבים אותך, אני ממליצה לך לקבל החלטה עקרונית להיות פתוחה ולהקשיב לכולן, אבל יחד עם זאת להקשיב לאינטואיציה שלך כי בסופו של דבר את זו שתכירי את התינוק שלך הכי טוב מכולם.

בנושא התזונה של התינוק שלך, אין ספק כי חלב אם הוא המזון הטוב והמתאים עבורו. הוא מותאם מבחינת הרכבו לתינוק, מתעכל בקלות, מסייע לחיזוק ההגנה הטבעית, מגן מפני מחלות ותורם להתפתחות הקוגניטיבית של תינוקך. אם בחרת להניק, חשוב שתהיי ערה לכמה רכיבי תזונה שחשוב שתקבלי במזון שלך על מנת שגם תינוקך יקבלם במידה מספקת מהחלב שלך.

במהלך החודשים הראשונים לחייו התינוק שלך גדל ומתפתח בקצב מהיר הניכר לעין. בשלב זה של גדילה והתפתחות מואצת חלב האם מספק לו את כל צרכיו התזונתיים. המרכיב המספק את כמחצית מהאנרגיה הדרושה לתינוקך הוא שומן ויש חשיבות לאיכותו כדי לעמוד במשימת הגדילה והתפתחות המהירה שלו.

שומן מהווה את המקור העיקרי לאנרגיה בחלב אם והוא מספק לתינוק כ- 50% מכמות האנרגיה הדרושה להתפתחותו.

מרבית השומן בחלב אם (98%) מצוי בצורה של טריגלצרידים ² מבנה שומני המכיל בסיס אליו קשורות 3 חומצות שומן. בחלב אם ישנם סוגים שונים של חומצות שומן כגון LC-PUFA ממשפחת אומגה 3 ו-6, חומצת שומן אולאית וחומצת שומן פלמיטית.

LCPUFA - חומצות שומן המוכרות יותר כאומגה 3 ואומגה 6 הוכחו במחקרים רבים כבעלות השפעה על חדות הראיה בתינוקות. במחקר רחב היקף שכלל קרוב ל 2500 נשים נבדקו רמות השומנים בחלב אם של נשים ממקומות שונים בעולם. הממצא המעניין במחקר הראה כי רמת DHAN, שהינה חומצת השומן המרכזית והחשובה במשפחת האומגה 3, מושפעת מהתפריט של האם המניקה וכן שחלב אם של נשים במערב מכיל כמות נמוכה יותר. ההסבר לכך הוא התפריט המערבי שאינו כולל מספיק דגים המהווים מקור טוב לאומגה 3. לפיכך, ההמלצות העדכניות הן של משרד הבריאות והן של איגודים בינלאומיים מדגישות לצורך במהלך ההיריון וההנקה מינימום של 1-2 מנות דגים בשבוע. מבין הדגים כדאי לבחור את אלו המכילים כמות גדולה יותר של אומגה 3, כגון: סלמון, טונה משימורים (רצוי טונה בהירה בה ריכוז הכספית נמוך), בורי, דניס. ניתן גם לקבל אומגה 3 מתוסף תזונה ויש להקפיד שהוא יכיל לפחות 200-300 מ"ג של DHA.

חומצת שומן פלמיטית ² היא חומצת שומן רוויה המהווה כ- 25% ממכלל חומצות השומן בחלב אם! מעניין לציין כי כמותה אינה תלויה בתזונה של האם ונותרת קבועה בחלב אם של נשים ממקומות שונים בעולם מה שיכול לרמז על חשיבותה!

בחלב אם כ- 70% מהחומצה הפלמיטית ממוקמים בעמדה האמצעית של הטריגלדציד הידועה בשם עמדה בטא ולמיקום זה יש חשיבות: מיקום זה הוכח כתורם לספיגה טובה יותר של שומן וסידן וכן לעיכול קל. מבנה ייחודי זה של השומן בחלב אם המכיל פלמיטית בעמדה בטא מסביר את העיכול הקל יותר של חלב האם.

פרוביוטיקה

ריבוי חיידקים פרוביוטיים במעי התינוק (בעלי השפעה מיטבה על גופנו) הינו עוד אחד מיתרונותיה של ההנקה ואחד ההסברים לכך שחלב אם מסייע לחיזוק מערכת החיסון של התינוק. פרוביוטיקה מסוג ביפידוס היא הדומיננטית בקרב תינוקות יונקים והיא תורמת לעידוד הבשלת המעי ולהפעלת מערכת החיסון. המחקר המקיף של השנים האחרונות הוכיח שורה של השפעות מיטיבות נוספות לנוכחות חיידקים פרוביוטיים במערכת העיכול של התינוק כמו: יצירת ויטמינים, מניעה וקיצור משך שלשולים, הפחתת משך בכי בתינוקות עם קוליק, הפחתת תדירות הפליטות ואף מניעת השמנה.