



מאמר

## מעבר לשימוש בבקבוק כך תעשו זאת נכון

כל אמא מכירה את הרגע המאתגר הזה בו היא מכירה לתינוקה לראשונה את הבקבוק, והוא מצידו לא מביע עניין רב ואף מסיט את הראש מהאובייקט המוזר והלא מוכר הזה. לפניכן מספר טיפים ועצות לעבור את התהליך בהצלחה המרבית.

המעבר להזנה מבקבוק יכול להיות מאתגר ולא פשוט בעיקר עבור תינוקות ואמהות שכה רגילים ואוהבים את ההנקה, אך מגיע הרגע בו האמא מעוניינת לחזור לעבודה או רוצה שתהיה לה אפשרות להיות מספר שעות ללא תינוקה והגיע הזמן להרגילו לאכול גם מבקבוק.

## אז איך מרגילים את התינוק לאכול מבקבוק לקראת החזרה לעבודה?

לקראת החזרה לעבודה חשוב להרגיל את התינוק לאכול מבקבוק, כדי שתהיו שקטים ורגועים שהתינוק אוכל גם כשאמא בעבודה. תינוקות רבים מתקשים לאכול מבקבוק לאחר שהורגלו להנקה, ויש גם כאלו שאין להם שום בעיה לפתוח ב"שביתת רעב" עד שאמא תחזור הביתה. מה עושים?

### 1 - סבלנות

כדאי מאוד להכיר לתינוק בקבוק או מספר בקבוקים, כמה שבועות לפני החזרה לעבודה. כך, הבקבוק לא יהיה מקושר לחסרונך. תוכלי לתת לתינוקך את ההזדמנות לאחוז את הבקבוק, לחקור אותו, להכניס לפה ולשחק. בהמשך, תוכלי לשים בבקבוק כמות קטנטנה של חלב שאוב או תמ"ל ולתת לתינוק לשחק עד שיטעם. תוכלו לנסות כמה פעמים, בזמנים שונים ביום. אולי ניסיתם כשהיה עייף או שבע מידי ועדיף לנסות בזמן אחר?

### 2 - בחירת הבקבוק הנכון

לפעמים פטמה שונה או זרימה שונה של חלב מהבקבוק יכולה לעשות את ההבדל. כדאי לנסות כמה פטמות ולתת לתינוק לבחור את הנוחה לו ביותר.

### 3 - זוזו הצידה ותנו למישהו אחר

באופן טבעי, התינוק מקשר בין אימו להנקה, ולכן במקרים בהם תינוקות מסרבים לקחת בקבוק, כדאי לתת למישהו אחר מבני המשפחה להאכיל אותו בבקבוק.

### 4 - אל תתיאשו

נכון שהיה מושלם אם התינוק היה פשוט אוכל מהבקבוק, אבל למעשה, המעבר לבקבוק יכול להיות תהליך לא פשוט. מדובר בתהליך שלפעמים לוקח זמן ולכן כדאי להתחיל מספיק זמן לפני החזרה לעבודה. כך תשאירו לעצמכם מרווח זמן להתנסויות ולא תופתעו או תילחצו אם הקטנטן יסרב. תנו לו להתרגל בקצב שלו.

### 5 - זה הצליח? מעולה!

אחרי שהבקבוק הצליח להכנס לפה הקטנטן, אפשר לשלב את הבקבוק באופן קבוע בכל יום באותה השעה, רצוי גם עם טקס כמו שיר שמשל. בהמשך כדאי לגלות למטפלת מהו

השיר שעימו התינוק רגיל לאכול מהבקבוק, וכך האכילה מידי מטפלת חדשה, תהפוך להיות נעימה ומוכרת יותר.

## הדרגה זה שם המשחק

תינוקות שהתרגלו להנקה עלולים לסרב 'לקבל עליהם' את הבקבוק. הסוד, במקרה כזה, הוא לעשות הכל בהדרגה. הדרך המומלצת היא להתחיל לשלב לאט לאט ובזהירות את הבקבוק עם חלב שאוב או תחליף החלב (התמ"ל) בתזונתו הקבועה של התינוק. בדיוק לשם כך אפשר להיעזר במארז מטרנה 'טו גו', ולא להתחיל מאריזה גדולה של תמ"ל (זה משתלם יותר גם כלכלית), ולנסות לשלב ארוחה משקית אחת, שהיא בעצם מנה אחת ולראות את תגובת התינוק. במידה והכל תקין אפשר להכניס ולשלב בהדרגה שקית נוספת. מארזי הטו גו מאד נוחים למניקות אשר רק לעיתים רחוקות בוחרות להשתמש בתמ"ל כיוון שהוא מאפשר להכין מנה אחת ולשמור את האחרות למשך זמן ארוך, בניגוד לקופסה גדולה אותה יש לסיים בתוך 30 יום מרגע הפתיחה.

## הבקבוק הוא חבר

ישנם תינוקות שנרתעים מהחפץ הזה שנקרא בקבוק, בין אם מצורתו, גודלו או כל דבר אחר. במקרה כזה מומלץ, שתציגו לתינוק את הבקבוק אפילו לפני שהוא בפועל אמור לאכול ממנו, למשל, נסו להכניס את הבקבוק למאגר המשחקים. במילים אחרות, העניקו לתינוק צעצוע חדש, 'בקבוק', תנו לו לשחק איתו ולהכיר אותו, עד שיתרגל.

## יש לך הזדמנות להיעזר גם באחרים

על מנת להרגיל את התינוק לבקבוק צריך מעט לאתגר אותו. בתור התחלה, מומלץ להיפרד בהדרגה מתנוחת הערסול המוכרת של ההנקה כיוון שהיא עלולה להקשות על התינוק (שכבר התרגל שאם הוא בתנוחה כזו הוא אמור לינוק). נסו להתמקד בתנוחות המדמות מצב ישיבה, סלקל או טרמפולינה בזמן ההאכלה. בנוסף, לפחות בהתחלה, יש לבחור לבקבוק פטמה המיועדת לזרימה איטית בכדי לדמות עבור התינוק את אותו מאמץ שהשקיע בהנקה. תינוקות רבים מסרבים להתחלה לקבל ארוחה מבקבוק מאמא כי ממנה הם רגילים ומצפים לינוק. זו בדיוק ההזדמנות של אבא להיות שותף להאכלה!

## קל, מהיר ונח

מארז 'GOLD טו גו' מגיע מחולק למנות, כך שגם אם מזדמן לכן לעיתים הצורך בהאכלה מבקבוק, בין אם זה כשהבובון אצל סבתא או עם הבייביסיטר או שיצאתם לטיול קטן בפארק, מארז טו גו הוא פתרון נח להכנה קלה ומהירה של בקבוק בכל זמן ובכל מקום.

מטרנה גולד - סדרת תחליפי החלב (תמ"ל) המתקדמת עם רכיב ה-HM-O ושילוב רכיבים  
ייחודי