



מאמר

מלכה חבלין עונה על שאלות נפוצות בנושא תזונה והנקה

יש לכם שאלות בנושא תזונת תינוקות? מלכה חבלין, מדריכת הנקה מוסמכת ויועצת תזונה, כאן עם כל התשובות

לאור שאלות צרכנים על המוצרים השונים החלטנו לענות על הסוגיות שמעניינות הורים.

המידע אינו מהווה המלצה רפואית וניתן לקבל מידע נוסף על המוצרים בעמודי המוצר באתר.

*לתשומת לב : חלב אם הוא המזון הטוב ביותר לתינוק.

עד מתי מומלץ להניק?

משרד הבריאות ממליץ להניק את התינוק, ללא כל תוספות מזון או נוזלים, עד גיל 6 חודשים. לאחר מכן מומלץ להמשיך בהנקה כל עוד הדבר מתאים לאם ולתינוק, תוך שילוב הדרגתי של מזונות משלימים מתפריט המשפחה, על מנת לספק את הצרכים התזונתיים של התינוק הגדל. ההנקה מומלצת עד גיל שנה לפחות ובמידת האפשר עד גיל שנתיים.

האם להתחיל להניק מיד לאחר הלידה?

ישנה חשיבות רבה להנקה מייד לאחר הלידה. במידה ולא התאפשר לך להניק מיד לאחר הלידה, את יכולה להציע לתינוק לינוק בהזדמנות הראשונה שלכם ביחד. הנקה מוקדמת ככל הניתן משפיעה באופן חיובי על כל תקופת ההנקה ולא רק על הימים הראשונים. היא תורמת ליצירת הקשר הראשוני עם האם (Bonding), היא מסייעת בניקוי המעיים של התינוק ממקוניוס והיא גם משחררת הורמונים שעוזרים לכיווץ הרחם ועצירת הדימום. במידה ואת ממש לאחר לידה ומסיבה כלשהי אין אפשרות להניק, מומלץ לשאוב או לסחוט חלב. כך הגוף שלך יבין שצריך להתחיל לייצר חלב, והתינוק יקבל את הקולוסטרם, הנוזל הראשוני שמופרש בסמוך ללידה, עשיר מאד בנוגדנים ובעל חשיבות לביסוס המערכת החיסונית. לעיתים ישנה נטייה לחשוב שתינוק לא חייב לאכול ב [2] 24 שעות הראשונות לא הלידה, אבל בפועל זה לא תמיד נכון. ישנם תינוקות שזקוקים לכמות קטנטנה של חלב, אבל זה לא אומר שהם לא זקוקים לו בכלל ולכן חשוב לעזור לתינוקות ישנוניים להתעורר, להחזיק אותם קרוב לגוף, עור לעור, ולהציע להם לינוק. ככל שהתינוק יינק מוקדם יותר, כך הגוף יקבל דרישה לייצור חלב ויוכל להתאים את עצמו

איך אדע שההנקה מתנהלת כשורה?

- התינוק יונק לפחות 8 פעמים ביממה.
- התינוק מספק לפחות 5-6 חיתולים רטובים ביממה
- התינוק מספק יציאות במרקם רך
- התינוק מסיים לינוק כשהוא נינוח ומנומנם
- את לא סובלת מכאב במהלך ההנקה או אחריה
- השד מרגיש רך ופחות מלא לאחר ההנקה
- ישנה עלייה תקינה במשקל בהתאם למעקב בטיפת חלב

כיצד מתמודדים עם גודש?

ביום השני או השלישי לאחר הלידה בדרך כלל מתחילים להרגיש שינויים בשדיים שמתבטאים בתחושה טבעית של מלאות, וזהו מצב תקין לגמרי. אבל במקרים בהם היניקה של התינוק לא מספיק אפקטיבית, ההיצמדות לשד אינה מדויקת או שהתינוק יונק בתדירות נמוכה, החלב אינו משתחרר מהשד והמלאות עלולה להפוך לגודש. שד גדוש יהיה חם למגע, קשה, כבד וכואב, ולתינוק יהיה קשה להיצמד אליו. כדי להימנע מגודש חשוב להניק את התינוק בתדירות גבוהה ולא לוותר על הנקות גם בשעות הלילה. מומלץ להתחיל כל הנקה מהשד הכבד יותר ולא להגביל את זמן ההנקה. לאחר שהתינוק מתנתק מיוזמתו והתחושה היא שהשד רך ומרוקן, אפשר לעשות הפסקה למנוחה קלה או גרעפס, ולאחר מכן לעבור צד ולהציע לו לינוק מהשד השני. לאחר ההנקות ניתן להיעזר בקומפרסים קרים שעוזרים בכיווץ כלי דם והורדת הגודש. ניתן להשתמש בשקית של מזון קפוא עטופה במגבת או חיתול בד ופשוט להניח אותם על השדיים למשך כחצי שעה. בנוסף, מאחר ולתינוק קשה יותר להתחבר במצב גדוש, מומלץ לעסות את השד ולסחוט מעט חלב בצורה ידנית לפני הנקות, כך שהשד יהיה רך יותר ויאפשר לתינוק לתפוס אותו בקלות רבה יותר. במקרים של גודש חמור ניתן להניח עלי כרוב קרים על השד למשך כרבע שעה בין ההנקות. יש להשתמש בעלי כרוב בזהירות רבה, משום שהם סופחים נוזלים ועלולים לגרום לייבוש החלב.

במידה והגודש לא חולף, חשוב לא להזניח ולהתייעץ עם יועצת הנקה.

כאבי בטן וגזים.. מה עושים?

כאבי הבטן והגזים מופיעים בדרך כלל סביב השבוע השני לחייו של התינוק, מגיעים לשיא סביב גיל 6 שבועות וחולפים עד גיל 4 חודשים. התקופה הזאת לא נעימה לאף אחד ☹ לא לתינוק ולא להורים המודאגים. היא מתאפיינת בהתקפי בכי חזקים החוזרים על עצמם מדי יום ולרוב מתגברים בשעות אחר הצהריים והערב. אז מה עושים?

- ראשית מומלץ להתייעץ עם הרופא כדי לקבוע שאכן מדובר בתופעת הגזים (קוליק).
- בתקופה זו התינוק זקוק להרבה חום, מגע ואהבה. אל תחששו מהחזקה מרובה על הידיים או מ"פינוק יתר".
- השתדלו לזהות את סימני הרעב הראשונים של התינוק ולהאכילו עוד לפני הבכי הגדול. התייחסו לזמן האכילה כזמן איכות עם התינוק והעדיפו מקום שקט ורגוע, ללא הסחות וגירויים מסביב.
- פנקו את התינוק באמבטיה חמימה ונעימה, ובעיסוי בטן בתנועות מעגליות בכיוון השעון.
- מומלץ לשלב הרבה מגע ועיטוף התורמים לתחושת רוגע ובטחון, כמו למשל: ערסול על הידיים, שימוש במנשא, עיטוף בשמיכה נעימה וכדומה.
- מומלץ לשלב תנועתיות לאורך היום כמו למשל: החזקה בתנוחת "נמר על העץ" תוך כדי תנועה, קפיצות עדינות על כדור פיזיו, כיפוף הרגליים לכיוון הבטן וגם תנועות עדינות של דיווש אופניים עם הרגליים המסייעות להמרצת פעילות המעי.
- ניתן להיעזר במוצץ.
- והכי חשוב ☹ לא לשכוח שזו תקופה זמנית ולפני שתרגישו.. היא כבר תחלוף (:

אני מניקה והתינוק ממש סובל מגזים... האם זה קשור לתזונה שלי?

כאבי הבטן והגזים מתחילים להופיע החל מהשבוע השני לחיים, הם מגיעים לשיא סביב גיל 6 שבועות ולרוב חולפים עד גיל 4 חודשים. דווקא חלק גדול ממקרי הקוליק (גזים) נובעים מחוסר בשלות של מערכת העיכול, ולעיתים מסויימות מתפיסה לא נכונה של השד או תינוק שלא מקבל כמות מספקת של חלב עשיר בשומן בהנקה שאינה מרוקנת היטב את

השד.

ישנן נשים אשר נמנעות ממזונות רבים מחשש שיגרמו לגזים ואי נוחות אצל תינוקן, אבל למעשה ברוב המקרים ההשפעה של מזונות אלו כלל לא הוכחה מחקרית. בין המזונות ה"חשודים" נמנים מוצרי חלב פרה, ירקות ממשפחת המצליבים (כרוב, ברוקולי, צנון...), קטניות, שוקולד ופירות הדר. מאחר וההוכחה המחקרית להשפעת מזונות אלה שנויה במחלוקת ניתן לעשות ניסוי וטעייה. כלומר לנסות להוציא מהתפריט מזון מסוים שאת חושדת בו למשך מספר ימים / שבוע ולראות אם אכן חלה הטבה. במידה ולא, אזי אין טעם להמשיך בתפריט הימנעות כזה. ברוב המקרים שבהם תינוקות לא הגיבו טוב למזון כלשהו בתזונת אמם, מדובר היה ברגישות ייחודית למזונות מסוימים, ולא ניתן להרכיב רשימת "מזונות אסורים" המתאימה לכולן.

אני מניקה באופן מלא אך רוצה להתחיל להרגיל את התינוק לבקבוק משום שאני חוזרת לעבודה. התינוק מסרב וממש בוכה.. מה עושים?

תינוקות רבים מתקשים לקבל בקבוק לאחר שהורגלו להנקה, וישנם כאלו שאפילו פותחים ב"שביתת רעב" עד שאמא חוזרת הביתה. מומלץ לייחד את התינוק עם בקבוקים מס' שבועות לפני החזרה לעבודה ולהפוך את הבקבוק לדבר כייפי ונעים. בתור התחלה אפשר להכניס בקבוק ריק למאגר הצעצועים של התינוק, לתת לו לאחוז את הבקבוק, לגלגל אותו בין הידיים ולחקור אותו. בשלב מאוחר יותר ניתן לשים בבקבוק כמות קטנטנה של חלב שאוב או תמ"ל ולתת לתינוק לשחק עד שזה נכנס לפה. חשוב להיות סבלניים ולהבין שזהו תהליך שלוקח זמן.

במקרים בהם תינוקות מסרבים לקחת בקבוק מאמא משום שהם מצפים להנקה, ניתן לתת למישהו אחר מבני המשפחה להאכיל את התינוק.

תינוקות אוהבים שיגרה מאחר והיא נותנת להם בטחון ולכן מומלץ להתחיל בהכנסת בקבוק באופן קבוע בכל יום, באותה השעה ועם אותם טקסים מסביב (למשל להכניס לסדר היום את "הבקבוק של אבא" או "הבקבוק של סבתא"..).

מהי האכלה קצובה?

האכלה קצובה היא שיטת האכלה מבקבוק המאפשרת לתינוק לאכול בקצב מתון ובאופן מודע ונינוח.

איך עושים את זה?

- החזיקו את התינוק במנח זקוף ולא בשכיבה מלאה.
- החזיקו את הבקבוק מאונך לתינוק (מקביל לרצפה).
- בדרך זו רק קצה הפטמה יתמלא בחלב ולא הפטמה כולה. התינוק יצטרך להתאמץ מעט באכילה (בדומה להנקה), הזרימה תהיה איטית יותר והוא יוכל לשלוט בקצב הזרימה.
- אל תחששו מיצירת "גזים" כתוצאה מכניסת אויר. גם אם ייכנס מעט אויר זה לא נורא. התינוק ירגיש בכך ויעשה מיוזמתו הפסקה למנוחה קלה.
- מומלץ לעשות הפסקה או שתיים במהלך הארוחה לצורך מנוחה קלה ו/או הוצאת גרעפס.
- רצוי להחליף צד לאחר ההפסקה, כך שהתינוק יתרגל לאכול משני כיוונים ולא יפתח העדפה לצד מסוים.
- בסיום הארוחה החזיקו את התינוק זקוף על הידיים כך שהוא יוכל לעכל את החלב, לנוח מעט ולשחרר אויר.
- אין חובה לעשות גרעפס בכל ארוחה, כך שבמידה ולאחר כ 10 דקות אין גרעפס באופן, אפשר להניח את התינוק.