



מאמר

יתרונות ההנקה וחלב האם

חלב אם הוא המזון המומלץ לתינוקך כמזון בלעדי עד גיל חצי שנה. לחלב אם יתרונות רבים כשהבולטים בהם הגנה על המערכת החיסונית, הרגעה ובריאות האם והתינוק

חלב אם מכיל את כל הרכיבים התזונתיים הדרושים לגדילת ולהתפתחות התינוק ובדיוק במינון הנכון. כמות החלבון, השומן הויטמינים והמינרלים החיוניים הקיימת בחלב אם חיונית להתפתחות תקינה של הגוף והמוח.

כבר ביממה הראשונה, הנקה לפי דרישה מעודדת את הגוף 'להבין' שנוולד תינוק ולייצר עבורו תחילה את החלב הראשוני ¹ הקולוסטרום העשיר בנוגדנים המגנים על התינוק עם צאתו מהרחם המוגן אל אויר העולם.

הרכבו של חלב האם מותאם למערכת העיכול המתפתחת של התינוק והוא מתעכל בקלות. אולם מעבר לערכים התזונתיים שלו מכיל חלב האם עוד רכיבים רבים אחרים כמו נוגדנים, פרוביוטיקה (חיידקים בעלי השפעה מיטיבה על התינוק), פרה ביוטיקה (פחמימות שאינן נעכלות ומסייעות לשגשוג החיידקים הפרוביוטיים), ועוד.

מחקרים מצאו כי חלב אם אינו סטרילי ומכיל פרוביוטיים כך שכבר לאחר שבוע מהלידה מתפתחת במעי התינוק היונק אוכלוסיית חיידקים ידידותיים במעי התורמת לחיזוק מערכת החיסון ולהפחתת תחלואה, להבשלת המעי ואף למניעת השמנה עתידית.

בזמן ההנקה משתחררים מספר הורמונים חיוניים:

- הורמון השינה (מלטונין) שמופרש בגוף בזמן שקיעת השמש, והוא מאותת לגוף שעכשיו זמן לנוח. תינוקות עד גיל 5 חודשים אינם מפרישים הורמון זה ולכן הוא מופרש בהנקה עד לוויסות עצמי של שעות השינה.

- הורמון האהבה (אוקסיטוצין) שעוזר לתינוק להגיע לתחושת רוגע ושלווה. -קנבינואידים שמסייעים לגוף התינוק הן בתחושת הרוגע וחיזוק המערכת החיסונית, והן מווסתים את תחושת הרעב. הקנבינואידים אחראים לכך שהתינוק יחוש רעב וירצה לינוק על מנת לגדול ולהתפתח.

בהנקה לפי דרישה, משק החלב שלך מותאם באופן ספציפי לתינוקך, ומשתנה בהרכבו בהתאם לגילו, השלב ההתפתחותי שבו הוא נמצא ואפילו לתנאי מזג האויר (מחקרים מצאו כי הרכב החלב משתנה בהתאם לטמפרטורות השונות, הופך לדליל יותר ומימי בימים חמים, והופך לסמיך ושומני יותר בימים קרים).

בזמן היניקה, הרוק של התינוק מפעיל אותות בגופך ומשדר לו בדיוק מדהים אם יש מחלה מתקרבת ואם יש צורך "להכין" נוגדנים.

מחקר שנערך בישראל בבית החולים בני ציון בתמיכת מלגת מכון מטרנה למחקר מצא כי חלים שינויים במרכיבי מערכת החיסון בחלב אם בתגובה לזיהום פעיל אצל התינוק היונק. המשמעות היא שהרכב חלב האם משתנה כאשר התינוק חולה ומכאן החשיבות הגדולה אף יותר להניקו בעת מחלה.

כבר ביממה הראשונה, הנקה לפי דרישה מעודדת את הגוף להבין שתינוק נולד מה שמשדר לגוף שלך להתחיל בתהליך החלמה וחזרת כל האיברים למקומם, והתהליך קורה בעיקר בזמן ההנקה.

הורמון האוקסיטוצין, שנקרא גם הורמון האהבה, מסייע בתהליך ההיקשרות לתינוק. הוא מופרש כשאמא מריחה את התינוק שלה, מחבקת אותו ויושבת איתו במגע עור לעור, בעיקר בזמן ההנקה כדי לעזור לשניכם ביצירת הקשר. הפרשת ההורמון בעת ההנקה מסייעת לכיווץ הרחם לאחר הלידה.

במחקרים שבוצעו בנשים מניקות אל מול לא מניקות נמצא כי לנשים המניקות יש סיכוי נמוך יותר ללקות בדיכאון לאחר לידה, בגלל הפרשת ההורמון בזמן ההנקה, אולם אין זה מחייב ויש להיות ערניים לאפשרות שדווקא תחושת החובה להניק עלולה לעורר אי נוחות ביולדת.

בנוסף, היתרון המוכר ביותר הוא צריכת האנרגיה המוגברת של הגוף בגלל ייצור החלב. למעשה, אישה מניקה שורפת כ-500 קלוריות ליום מההנקה בלבד מה שבהחלט יכול לעזור לחזור אל הגזרה לאחר ההריון.

בהנקה חלב האם זמין, טרי ובטמפ' המושלמת, מותאם בדיוק לצרכי התינוק ועוזר לך לדעת שהוא ניזון מהמזון שהכי מתאים לו ולהתפתחותו.

מחקרים מראים כי הנקה, בעיקר מתמשכת, מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן השד. נשים עם רקע משפחתי של סרטן השד נמצאות בסיכון גבוה יותר לחלות בו והנקה מפחיתה את הסיכון ב-60% בהשוואה לנשים שלא הניקו כלל.