



מאמר

חלב אם

חלב אם הוא המזון הטוב והמתאים ביותר עבור תינוקך: מתעכל בקלות, מסייע בחיזוק ההגנה הטבעית, מגן מפני מחלות ותורם להתפתחות הקוגניטיבית של תינוקך. הרכבו מהווה את הבסיס להמלצות ארגוני הבריאות לייצור תחליפי חלב לתינוקות.

ייצור החלב הוא חלק ממערכת הדם, ולא ממערכת העיכול, והוא מורכב מרכיבי תזונה חיוניים לגוף כמו ויטמינים, חלבונים פחמימות, שומנים, נוגדנים במידת הצורך, והורמונים על מנת לספק את כל צרכיו התזונתיים, הבריאותיים והרגשיים.

רצוי להניק בשעה הראשונה שלאחר הלידה, כשהתינוק עירני, ובכך לשפר את הסיכויים להנקה מוצלחת.

ארגון הבריאות העולמי ממליץ על הנקה בשנתיים הראשונות לחיי התינוק, עם שילוב מוצקים החל מגיל 6 חודשים לערך.

החלב הראשוני, המופרש ביממות הראשונות לחיי התינוק, נקרא קולוסטרום (נוזל צהבהב בכמות קטנה) ותפקידו חשוב מאין כמוהו.

- הקולוסטרום מפעיל את מערכת העיכול ומעודד את פינוי המקוונים (הצואה הראשונית של התינוק, צואה צמיגית בצבע שחור דמוי נפט) מהמעיים של התינוק, ובכך מאפשר לחיידקי המעי לפעול את פעולתם החיונית.

- הקולוסטרום עשיר מאוד בנוגדנים ומעניק לתינוק הגנה חיסונית ראשונית.

מחקר חדש גילה שהנקה חיונית להתפתחות פלורת (הרכב אוכלוסיית החיידקים) המעי, בכך שהיא מסייעת לשגשוג של חיידקים פרוביוטיים בעלי השפעה מיטיבה ומפחיתה את הסיכון להדבקות ב חיידקים זרים שמצאו דרכם אל גופו של התינוק הרך.

בגיל 5-7 ימים הקולוסטרום הופך לחלב בשל והרכבו משתנה בזמן ההנקה. בתחילת ההנקה החלב שנקרא "חלב קדמי" הוא מימי ועשיר בסוכרים, חלבונים ומים. מטרתו היא לספק קודם כל את החומרים הדרושים לצרכים המידיים של התינוק ולהפעיל את מנגנון הרעב. לאחר כמה דקות משתחרר "החלב האחורי" והוא עשיר בשומן וקלוריות, ומספק לתינוק את הערכים התזונתיים להם הוא זקוק על מנת להתפתח ולבנות את גופו.

הרכב החלב משתנה בהתאם לגיל התינוק ולצרכיו, לאקלים שבו האם נמצאת ולמצב הבריאותי של האמא והתינוק כאחד. הוא משתנה במהלך חודשי ההנקה ומתאים את עצמו לצרכים התזונתיים המשתנים של התינוק המתפתח. כך, בזמן מחלה של התינוק או האם, ניתן לראות כי החלב סמיך יותר וצהבהב, מכיוון שהוא מכיל יותר נוגדנים למחלה נגדה הוא מחסן את התינוק.

משק החלב משתנה גם הוא בהתאם להתפתחות התינוק ☞ בזמן קפיצות גדילה למשל, התינוק יינק בכל רגע שיוכל, וזאת על מנת להעביר לגוף האם את הדרישה לייצר כמות גדולה יותר שתתאים לצרכיו החדשים. קפיצות גדילה מתרחשות בדרך כלל בגילאי 3 שבועות, 6 שבועות, 9 שבועות, 6 חודשים, 9 חודשים ולעתים בגיל 12 חודשים. קפיצת הגדילה תמשך מספר ימים עד שתפוקת החלב תהיה לשביעות רצונו של תינוקך.

