



מאמר

הנקה בימים אלו

בימים אלו, בהם המגיפה היא הדבר המרכזי סביבו אנחנו חיים, אמהות רבות ודאי שואלות את עצמן ומה אם אני נשאית או אפילו חולה, האם עדיין להמשיך בהנקה? ואם כן איך אגן על התינוק מפני הדבקות? אם אני בבידוד כיצד עלי לנהוג? כדי לענות על השאלות לפניכם הכתבה הבאה

כולנו יודעות שהנקה היא הדרך הטובה ביותר להזין את התינוק שלנו. חלב אם מספק לתינוק את התזונה האופטימלית ומקנה לו הגנה חיסונית בזכות ההרכב הייחודי שלו המכיל בין השאר נוגדנים, חידקים פרוביוטיים ופחמימות ייחודיות מסוג אוליגוסכרידים בשם HMO - כולם תורמים לחיזוק מערכת החיסון המתפתחת של התינוק. אז מה עושים בימים אלו בהם וירוס הקורונה מאיים על כולנו?

קצת על הדבקה וכללים שיעזרו למניעתה

נכון להיום המידע על דרכי התפשטות נגיף הקורונה (COVID-19) הינו חלקי בלבד. מה שכן ידוע זה שההדבקה מאדם לאדם נעשית בעיקר כהדבקה טיפתית באמצעות שיעול, עיטוש, דיבור והמצאות בקרבת אדם שנושא את הנגיף. מכיוון שאנחנו לא יודעים מי נשא ומי לא יש חשוב שנשמע להנחיות משרד הבריאות: נעדיף להשאר בבית, נשמור על קשרים חברתיים וירטואליים, נקפיד לשהות במרחק של 2 מטרים זה מזה ונשטוף ידיים עם מים וסבון בתדירות גבוהה.

האם להניק גם אם אני נשאית או חולה?

אירגוני הבריאות המובילים ובהם ארגון הבריאות העולמי (WHO), המרכז האמריקאי לבקרה על מחלות (CDC) וגם משרד הבריאות ממליצים להמשיך ולהניק את התינוק גם במידה והאם נושאת או חולה בוירוס.

במספר המחקרים הקטן שנעשו עד כה בקרב נשים מניקות עם הנגיף או עם וירוסים מדבקים דומים כמו הסארס (SARS-CoV) או תסמונת הנשימה המזרח תיכונית (MERS-CoV), לא נמצאה נוכחות של הוירוסים עצמם בחלב אם, ולכן ככל הנראה הוא אינו מועבר באמצעות חלב האם, מה גם שחלב אם מספק הגנה מפני מחלות רבות.

לפיכך ההמלצות הן להמשיך להניק את התינוק תוך נקיטת אמצעי זהירות כדי להימנע מהפצת הנגיף לתינוקה. תוכלו לקרוא את הנחיות משרד הבריאות המעודכנות באתר המשרד.

ואם האם המניקה נשאית או חולה?

אם את מניקה ויש לך חשד שאת חולה בוירוס או שנבדקת ונמצאת חולה חשוב שתנקטי בכל אמצעי הזהירות האפשריים בכדי למנוע את העברת הנגיף לתינוק שלך. זה אומר

שעליך להיות בבידוד ביתי, מופרדת מחברים/שכנים ומבני משפחה אחרים, כולל התינוק, למעט בזמן הנקה.

חשוב שתקפידי על שטיפת ידיים עם מים וסבון לפני כל נגיעה בתינוק וחבישת מסיכה לפניך בזמן ההנקה. כל בני הבית צריכים להקפיד לשמור על היגיינת הידיים ע"י חיטוי ידיים על בסיס אלכוהול המכיל 60% עד 95% אלכוהול לפני ואחרי כל מגע עם האם החולה, מגע עם חומר שעלול להדביק ולפני לבישת ציוד הגנה אישי, כולל כפפות. ניתן לחטא את הידיים גם על ידי שטיפה עם מים וסבון.

אם את מעוניינת לשאוב חלב אם יש להקפיד על רחיצת ידיים לפני השאיבה והנגיעה בבקבוק ובמשאבה (וכמובן להקפיד על כללי ניקוי המשאבה וחלקיה) ובמידת האפשר לתת לאדם אחר להאכיל את התינוק.

הכתבה נכתבה על ידי רננה מזרחי, דיאטנית קלינית, מנהלת מדעית מטרנה