



מאמר

הנקה אחרי גיל שנה

כיצד הנקה לאחר גיל שנה עשויה להשפיע על תינוקך: מתי להניק, כמות, ערכים תזונתיים בחלב אם ועוד.

האם יש ערך תזונתי לחלב אם לאחר גיל שנה?

מחקר שערך פרופ' מנדל ביחד עם פרופ' רונית לובצקי בחן את הרכבו התזונתי של חלב

אם בקרב אמהות שמניקות פעוטות בני שנה עד שלוש.

המחקר הראשון מסוגו פורסם ב- Journal of pediatrics והוא אחד המחקרים הראשונים שבחנו את הרכב החלב של "מניקות לטווח ארוך".

המחקר קובע כי הערך התזונתי של חלב אם בהנקה ממושכת (מעל שנה) עשיר יותר מערכו של חלב אם בהנקה קצרה.

המחקר נערך בקרב 61 נשים, אשר 27 מתוכן הניקו במשך 2-6 חודשים ו- 34 מביניהן הניקו משך זמן העולה על שנה (בין 12-39 חודשים).

תוצאות המחקר מצאו אחוזי שומן גבוהים יותר בחלב של אמהות, אשר הניקו תקופה ממושכת (בממוצע עד 11% שומן), בהשוואה לאחוז שומן נמוך יותר (7.4% בממוצע) בקרב נשים, שהניקו תקופה קצרה יותר.

הערך המקסימלי של שומן שנמצא בקרב המניקות הוותיקות הגיע עד ל-28% שומן. יתרה מכך, היקף הקלוריות בחלב של אם המניקה תקופה ארוכה היה גבוה משמעותית מזה שבקבוצת המניקות ה"צעירות".

זהו מחקר מדעי-אקדמי ראשון שבדק מהו ערכו התזונתי של חלב אם בהנקה ממושכת, תוצאות המחקר תומכות בעובדה שלחלב אם בהנקה ממושכת יש ערך קלורי גבוה וחשיבות תזונתית לא מבוטלת בתזונת התינוק שמעל גיל שנה, בניגוד לדיעה הרווחת בקרב רופאי ילדים.

מה גורם לחלב האם להיות מועשר עם הגיל?

ידוע שהרכב חלב האם משתנה לאור התפתחות התינוק, אולם מעל גיל שנה מורכבת תזונת התינוק מתפריט עשיר נוסף על חלב האם. לא יודעים בדיוק מה המנגנון הביולוגי שעומד מאחורי הנתונים, אבל כנראה שבגיל מבוגר יותר אם התינוק כבר יונק הוא זקוק לחלב מרוכז עם הרבה מאד אנרגיה

כבר היום ממליצים איגוד רופאי הילדים האמריקני ומשרד הבריאות להניק לפחות עד גיל שנה, או כל עוד ההנקה מתאימה לאם ולילוד. יתכן והמחקר הזה הינו סנונית ראשונה שתפתח למחקרים נוספים.

מה קורה עם תמ"ל? האם חשוב להמשיך לתת גם אחרי גיל שנה?

תקופת גיל זו מתאפיינת בגילויי העצמאות שמראים הפעוטות. מגיל שנה ילדכם יכול לאכול הכל אבל הוא רוצה להיות עצמאי, לבחור בעצמו את מזונותיו ולהאכיל את עצמו. פעוטות בגילאים אלו לעיתים מתחילים להיות בררניים במזון, לעיתים אינם מעוניינים לאכול, לעיתים יקחו מספר נגיסות ממזון שעד עתה אהבו וכעת יפסיקו באמצע, הם עלולים לאכול הרבה בארוחת בוקר ומעט מאד במשך היום. לעיתים חלק מהאוכל שתשימו

מולם יגיע לכל מקום רק לא לפה. מצד שני, הם עדיין גדלים וחשוב לכם שהם יאכלו היטב ומאוזן. ולכם אין מושג כמה ממה שהנחתם מולם, אכן הגיע לפיהם או אם הם בגן כמה באמת הם אכלו. אז אם הפעוט אוהב את תחליף החלב- תמ"ל שלו, זוהי הזדמנות טובה להשלמת הויטמינים המינרלים ואבות המזון .