



מאמר

## הנקה ? הלכה למעשה

ההנקה היא המזון המומלץ ביותר לתינוק

**מתי וכמה מיניקים:**

בימים ובשבועות הראשונים לחייו תינוקד יונק בדרך כלל לפחות 8 ארוחות ביום, אבל הוא

עשוי לינוק אף יותר פעמים ביממה. בימים הראשונים הניקי את תינוקך לפי רצונו, כאשר הוא מביע סימני רעב (בוכה, לא רגוע, מכניס ידיים לפה וכדומה). לחלב האם לוקח כשעתיים להיספג במערכת העיכול של התינוק, וכעבור כ-120 דקות התינוק עלול לחוש רעב מחדש ולבקש לינוק בשנית. הנקה בודדת אורכת בדרך כלל כ-20-30 דקות, ועל פי רוב אינה נמשכת למעלה מ-40 דקות. הציעי לתינוקך שד אחד ותני לו לינוק ממנו עד שיפסיק, החזיקי אותו על הכתף עד שתשמעי את יציאת האוויר מפיו ("גרפס"). לאחר מכן הציעי לו את הצד השני שלך. הקפידו לזכור מאיזה שד נתת את מירב ההנקה כך שבהנקה הבאה תתחילי עם הצד השני.

### **תנוחת ההנקה:**

לפני תחילת ההנקה, התמקמי בתנוחה שתהיה לך נוחה. תוכלי להיעזר גם בכריות הנקה כדי לתמוך בך ובתינוקך. השתמשי בשתי ידיך כדי לקרב את התינוק לעברך. הדבר החשוב ביותר הוא שכל גופו של התינוק יפנה לעברך, כך שיהיה לו קל מאוד למצוא את הפטמות שלך ולינוק מהן.

### **ההנקה עצמה:**

השעיני את התינוק על ידיך, וקרבי אותו בעדינות אל הפטמה שלך. ברגע שהתינוק יריח את החלב, הוא יפתח את פיו. אם תלטפי בעדינות את לחיו של תינוק קטן, הוא יפנה את ראשו אל השד. לאחר מכן הוא ייצמד לפטמה ויתחיל לשאוב חלב. אם התינוק לא נוהג כך, הניחי את ראשו על שדך ☹️ כך שהפטמה תמלא את פיו. חשוב שהתינוק שלך יתפוס את הפטמה ואת העטרה שסביבה, שכן אם התינוק יתפוס בפיו רק את הפטמה הוא יפצע אותה, ולא ישאב היטב את החלב.

### **פצעים בשד:**

במקרה של פצע בשד עקב יניקה, חשוב שתנסי לאבחן האם הפצע נגרם מצורת הנקה שאינה נכונה. במקרה כזה הפצע לא יירפא כל עוד לא תשתנה טכניקת ההנקה. לאחר שתיקנת את התנוחה, יש למרוח משחה על האיזור ולחכות בסבלנות יום יומיים שהפצע יעבור (תוך כדי המשך הנקה כמובן). קיימות בשוק משחות שניתן למרוח אותן על השד ואין צורך לשטוף אותן לפני ההנקה. אלו הן כמובן הנוחות ביותר לשימוש. מומלץ להיוועץ ביועצת הנקה כדי לקבל את הטיפול המדויק לו את זקוקה. אם הפצע מסרב להגליד, יש לפנות לרופא המטפל.

### **כדאי להתייעץ:**

יועצת הנקה מיומנת (פרטית, בבית החולים, בטיפת החלב או למדריכת הנקה במרכז לייעוץ תזונתי של מטרנה) תוכל לסייע בתקופה זו.

### **התזונה הנכונה בשבילך:**

במהלך ההנקה, חשוב שתקפדי על תזונה מאוזנת מכל קבוצות המזון: פחמימות (לחם, אורז, פסטה), חלבונים (עוף, דגים, חלב, ביצים), ירקות ופירות ושמן לא רוויים (אבוקדו,

שמן זית, טחינה). פרט לכך הקפידי על שתיית מים מרובה (לפחות 10 כוסות ביום), לצורך כך הקפידי שיהיה לך בקבוק מים קבוע ליד המקום בו את מיניקה. מומלץ להעדיף לחם מחיטה מלאה, לצורך מנת דג 1-2 פעמים בשבוע, ולפחות שתי מנות קטניות (חומס / אפונה / פול / עדשים / שעועית לבנה) שבועיות. ככל שתאכלי אוכל מזין ועשיר יותר ☑ כך החלב שלך יהיה מזין יותר.

לקבלת מענה אישי וייעוץ בנושאי הנקה ותזונת תינוקות - צרו קשר עם היועצות שלנו