מאמר

איך יודעים כמה התינוק צריך לאכול?

הוא אכל מספיק? הוא רעב או אולי בוכה מכאבי בטן? איך יודעים מהי כמות האוכל המתאימה לתינוק וכמה ארוחות הוא צריך לאכול ביממה. מדריך בקבוקים להורה

הגעתם הביתה ועכשיו זה רק אתם והוא, הבייבי החדש. אתם מאוהבים ומוקסמים אבל צריכים לעשות הכל לבד- לחתל, לרחוץ ולהאכיל. ועכשיו נשאלת שאלת השאלות: כמה תינוק צריך לאכול ואיך יודעים שהוא אכל מספיק.

בין אם התינוק יונק, ניזון מבקבוק של חלב אם שאוב או בקבוק תמ"ל (תרכובת מזון לתינוקות), כדאי קודם כל ולפני כל החישובים להקשיב לו ולוודא שהוא רגוע ונינוח בסיום הארוחות, מרטיב לפחות 6 חיתולים ביממה ועולה היטב במשקל בהתאם למצופה.

תינוק שבע יהיה רגוע אבל גם יעלה במשקל ובגובה, כפי שימדד על גבי עקומות הגדילה במסגרת המעקב בטיפת חלב. תינוק רעב יכניס את ידיו לפיו, יבכה יותר ויהיה חסר מנוחה. בהתחלה קשה להכיר את הסימנים אבל בהמשך כבר תדעו לאתר רעב או עייפות ולהתייחס לכך בהתאם.

בהנקה חשוב לסמוך על תחושת הבטן שלכם משום שלא ניתן למדוד את כמות החלב עצמה. חשוב להאכיל את התינוק לפי סימני הרעב הראשונים ולא לפי שעות מוגדרות מראש. מומלץ להניק בכל פעם משני הצדדים, להתחיל משד אחד עד שהתינוק מתנתק מיוזמתו או עד שמרגישים שהשד רך ומרוקן, לעשות הפסקה למנוחה קלה או גרעפס ולאחר מכן להציע את השד השני. חשוב לאפשר לתינוק לסיים הנקה מאותו שד ולא למהר להחליף בין הצדדים, מכיוון שהרכב החלב משתנה במהלך ההנקה, בתחילה הוא מיימי וככל שההנקה מתקדמת הוא הופך לשומני יותר ובכך מסייע לעלייה במשקל ולתחושת השובע.

בהאכלה מבקבוק מומלץ גם כן להאכיל בהתאם לדרישת התינוק ביום ובלילה. אמנם ניתן לנסות לחשב את כמות התמ"ל הנדרשת בהתאם למשקל הגוף, אבל צריך לזכור שתינוקות שונים זה מזה בצרכים שלהם ובדרישות התזונתיות שלהם, כך שהכמויות עשויות להשתנות מתינוק לתינוק וכך גם המרווחים בין הארוחות.

איך מתחילים?

אחרי שדאגתם לעיקור הבקבוקים והפטמות, הכמות ההתחלתית המומלצת, ממש מהרגע שחזרתם הביתה, היא 60 מ"ל. יכול להיות שהתינוק לא יסיים את הכמות במלואה או שדווקא יזדקק לתוספת קטנה. במידה ואתם מזהים שהתינוק נותר רעב, מומלץ להכין תוספת של 30 מ"ל, ובפעם הבאה להגדיל את הכמות ל – 90 מ"ל וכך לראות אם הוא זקוק לכמות הזו באופן קבוע. לשם כך ניתן להזמין ממטרנה כפית קטנה המתאימה במיוחד להכנה עם 30 מ"ל מים.

באיזו תדירות רצוי להאכיל?

מומלץ בשלבים הראשונים להיות קשובים לתינוק ולהאכיל לפי דרישה. נהוג להתייחס להאכלה כל 3 שעות כנכונה אבל יהיו תינוקות רעבים יותר ויהיו כאלה שיפתחו מרווחים גדולים יותר בין האכלה להאכלה. למדו להכיר את התינוק שלכם ולהבין שלא כל בכי הוא בהכרח סימן לרעב. קחו בחשבון שבדומה אלינו יכול להיות יום אחד שהתינוק יהיה רעב יותר ויזדקק לארוחות רבות יותר לאורך היממה, ויום אחר שבו יעשה מרווחים גדולים יותר בין הארוחות.

איך יודעים שהתינוק שבע?

כמובן שלכל תינוק יש תחושה שונה של שובע, אבל נהוג להתייחס לתחושת השובע שמגיעה רק אחרי כ 10 דקות ואפילו 15 דקות מרגע התחלת האכלה. כלומר בהאכלה מהירה התינוק יאכל הרבה מעבר לצרכיו ולכן מומלץ להאכיל לאט יחסית ולהשתדל לעשות הפסקות באמצע הארוחה לצורך מנוחה קלה או גרעפס. תינוק שיאכל מהר עשוי לאכול יותר ממה שהוא צריך וגם לבלוע אוויר במהלך האכילה, דבר

העלול להוביל לכאבי בטן.

מה התנוחה המומלצת להחזקת התינוק ואיך אוחזים את הבקבוק?

מומלץ להחזיק את התינוק בתנוחה זקופה יחסית ולאחוז את הבקבוק במקביל לקרקע ועד כמה שניתן ב 90 מעלות לפה התינוק. בצורה זו פטמת הבקבוק לא תתמלא לגמרי בחלב והתינוק יוכל לשלוט טוב יותר בזרימת החלב ולאכול בצורה נינוחה ומתונה. החזקת התינוק במנח מעט זקוף מסייעת גם להפחתת הסיכון לדלקות אוזניים ולתחלואה במערכת הנשימה.

מתי מכינים וכמה זמן ניתן לשמור בקבוק מוכן?

כאשר מכינים בקבוק תמ"ל חשוב להכין את הבקבוק בסמוך להאכלה. במידה ותרצו לחסוך בזמן תוכלו להכין מראש בקבוקים עם כמות מים מדודה (מים פושרים שהורתחו מראש למשך 2 דקות לפחות), מחלק מנות עם כמות מדויקת של אבקת מטרנה ורק לערבב ביניהם ממש בסמוך להאכלה. ניתן להשתמש בבקבוק המוכן עד שעה מרגע ההכנה.
במידה ואתם מזינים בבקבוק של חלב אם שאוב תוכלו לחמם את הבקבוק בתוך כלי עם מים חמים ולהגיש לתינוק. לא מומלץ להשתמש בשאריות חלב שאוב שנשארו בבקבוק שממנו התינוק אכל, אלא להשליכן. לכן, על מנת למנוע בזבוז חלב, כדאי למלא את הבקבוק בכמות קטנה יחסית, ולהוסיף בהתאם לצורך.

שיהיה בהצלחה!

שימו לב שההמלצות הן לתינוקות שנולדו במשקל תקין ובזמן. בכל התלבטות כדאי להגיע לרופא ילדים או יועצת הנקה.