



מאמר

הנקה למתחילות חלק 2: השיגי הצמדות טובה

איך תוכלי לוודא שתינוקך יונק היטב, ושלשניכם נוח תוך כדי ההנקה?

כשהתינוק שלך נצמד אל השד, יוצר אקום עם פיו ומצליח לרוקן את השד, מצב זה נקרא "הנקה פעילה". היצמדות טובה תבטיח שתינוקך יאכל כראוי ולרוב זה גם המפתח להנקה

נוחה ומוצלחת. אבל השגת היצמדות טובה, מצריכה לעיתים מעט תרגול עבור אמהות ותינוקות. במחקר שנערך בקרב אמהות שהפסיקו להניק בחודש הראשון אחרי הלידה, טענו 50% מהן שהקושי בהשגת היצמדות טובה לשד, היה הסיבה המרכזית לכך שהפסיקו להניק.

החדשות הטובות הן, שהשגת היצמדות טובה היא מיומנות נרכשת, שגם את וגם התינוק יכולים ללמוד!

גם אם זה מעט מאתגר בהתחלה, עם מעט אימון וסבלנות תוכלו לקלוט את העניינים מהר מאוד. אם את לא מצליחה להגיע למצב של היצמדות מושלמת בפעמים הראשונות, אל דאגה, בקרוב תצליחי, פשוט התמידי בנסיונותיך. זכרי שלהנקה יש יתרונות בריאותיים לכל החיים, כך שתקופת הלמידה לגמרי שווה את זה.

עקבי אחר הטיפים הללו כדי להתכונן להניק את תינוקך, לאחר מכן בחני את התנוחות שלכם לפי האיורים:

1. תנוחה נוחה

שבי בנוחות מירבית וקרבי את התינוק אל השד (לא להפך). תוכלי להיעזר בכרית הנקה או אפילו כריות פשוטות שיספקו תמיכה טובה לזרועותיך ויגביהו את התינוק לעברך. בדרך זו לא תצטרכי לאמץ את גופך ולכופף את הגב לכיוונו. קחי בחשבון שההנקה עשויה לקחת זמן ממושך, ולכן הכי חשוב שיהיה לך נוח.

2. גירוי אזור השפתיים

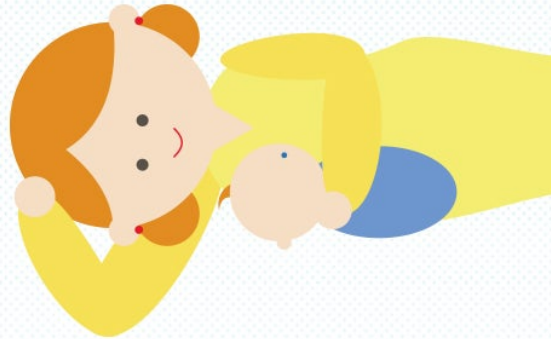
כשהתינוק בחיקך ומוכן להאכלה, מקמי את הפטמה מעל לשפתיים שלו, כך שהוא ירצה להגיע אל החלב ויצטרך לפתוח את הפה לרווחה ממש כמו פיהוק. בדרך זו תוכלי למקם את הפטמה בעומק הפה שלו (מתחת לחיך העליון) והחיבור יהיה יעיל וטוב. במידה והתינוק מנומנם או שאינו פותח את הפה, תוכלי לסחוט טיפה או שתיים של חלב, כך שריח החלב יעורר אותו ויגרה אותו להיצמד אל השד.

3. חיבור

וודאי שהסנטר של התינוק נוגע תחילה בחלקו התחתון של השד. השפה התחתונה של התינוק צריכה להיות רחוקה מאוד מתחתית הפטמה שלך, זאת משום שאת רוצה שהוא יפתח פה גדול ויצמד היטב לשד ולא רק לפטמה. החיבור למעשה נעשה מהאזור התחתון של השד, כך שבהיצמדות נכונה לעיתים תוכלי לראות מעט הילה מעל לשפתיים של התינוק אבל לא מתחתיהן.

1. את מרגישה נוח
היצמדו טובה משמעה נוחות
עבורך. היא לא אמורה לצבוט או
להכאיב לך.

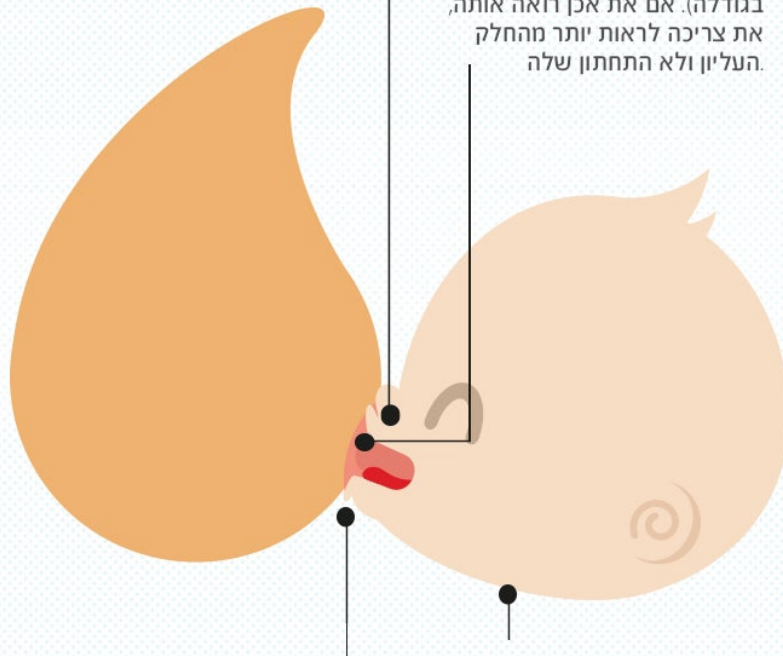
2. הפה של התינוק מלא בשד שלך
הסנטר והאף שלו נוגעים בשד
והלשון שלו עוטפת אותו מלמטה



3. הפה של התינוק מלא בשד שלך
הסנטר והאף שלו נוגעים בשד
והלשון שלו עוטפת אותו מלמטה

4. העטרה שלך מכוסה לגמרי (או
כמעט לגמרי)

אם התינוק שלך מחזיק בפיו
מספיק מהשד שלך, את לא
אמורה לראות את העטרה שלך,
או כמעט ולא לראות אותה (תלוי
בגודלה). אם את אכן רואה אותה,
את צריכה לראות יותר מהחלק
העליון ולא התחתון שלה.



5. שפתי התינוק שלך נראות כמו
"שפתי דג"
שפתי התינוק שלך צריכות להיות
מופנות כלפי חוץ (כמו דג) ולא
להיות מופנות פנימה. יכול להיות
שכלל לא תראי את השפה
התחתונה שלו.

6. את יכולה לשמוע את התינוק
שלך בולע

יש תינוקות שיבלעו בקול, בעוד
יש כאלו שיאכלו בשקט. אם את
יכולה לשמוע אותו, הביטי אל
אזניו וראי אם הן דזזות מעט. אם
!הן אכן דזזות, הוא בולע
העליון ולא התחתון שלה.

6 סימנים להיצמדות טובה

1. את מרגישה נוח
היצמדות טובה משמעה נוחות עבורך. היא לא אמורה לצבוט או להכאיב לך.
2. אתם חזה אל חזה
החזה של תינוקך צריך להיות צמוד לגופך, כך שהוא לא יאלץ לסובב את ראשו כדי לאכול.
3. הפה של התינוק מלא בשד שלך
הסנטר והאף שלו נוגעים בשד והלשון שלו עוטפת אותו מלמטה
4. העטרה שלך מכוסה לגמרי (או כמעט לגמרי)
אם התינוק שלך מחזיק בפיו מספיק מהשד שלך, את לא אמורה לראות את העטרה שלך, או כמעט ולא לראות אותה (תלוי בגודלה). אם את אכן רואה אותה, את צריכה לראות יותר מהחלק העליון ולא התחתון שלה.
5. שפתי התינוק שלך נראות כמו "שפתי דג"
שפתי התינוק שלך צריכות להיות מופנות כלפי חוץ (כמו דג) ולא להיות מופנות פנימה. יכול להיות שכלל לא תראי את השפה התחתונה שלו.
6. את יכולה לשמוע את התינוק שלך בולע
יש תינוקות שיבלעו בקול, בעוד יש כאלו שיאכלו בשקט. אם את יכולה לשמוע אותו, הביטי אל אזניו וראי אם הן זזות מעט. אם הן אכן זזות, הוא בולע!

שאלי את מומחית ההנקה של נסטלה

המומחית בייעוץ הנקה והתזונאית- ג'יימי בוקולה, יועצת מדעית בנסטלה תזונת תינוקות, עונה על שאלות נפוצות של אמהות בנוגע להיצמדות טובה לשד.

שאלה: זה כואב מעט, האם זה נורמלי?

תשובה: מעט רגישות בהתחלה איננה חריגה, אך את לא אמורה לחוש כאב. ודאי שתינוקך פותח פה רחב ומצליח להכניס כמה שיותר מהשד שלך אל פיו. יניקה של הפטמה בלבד יכולה לגרום לאי נוחות רבה. אם זה קורה, הפרידי בעדינות את תינוקך מהפטמה, על ידי כך שתכניסי אצבע נקיה, לזווית הפה שלו. לאחר מכן התחילי בשלב 1 למעלה (תנוחה נוחה) ונסי לגרום לו להיצמד כראוי פעם נוספת.

שאלה: אני לא בטוחה שהתינוק שלי יונק מספיק טוב בזמן ההאכלה. יכול להיות שיש לו ניקה חלשה?

תשובה: אם התינוק שלך לא נצמד כמו שצריך, יתכן והוא אינו מצליח לינוק חלב. אם את מרגישה שהוא נצמד כראוי אבל עדין יונק באופן חלש או שאת תוהה אם הוא מקבל מספיק מהחלב שלך, התייעצי עם יועצת הנקה או עם הרופא המטפל שלך.

שאלה: התינוק שלי נהיה מתוסכל.. וגם אני. מה ניתן לעשות?

תשובה: קחי נשימה עמוקה, עשי הפסקה ולאחריה נסי שוב. יתכן ותרצי לנסות תנוחה אחרת, או לנסות מגע של עור בעור, על ידי כך שתפשיטי את התינוק ותצמיד אותו אל החזה החשוף שלך עם שמיכה נעימה על הגב. הרגיעי את תינוקך על ידי כך שתדברי איתו ברכות או תשירי לו.

כשתינוק מראה סימני רעב ראשונים, הוא יפתח את פיו, יחפש אחר הפיטמה ויהיה רגוע וערני. בכי נחשב לסימן מאוחר מדי, וכאשר הוא מתחיל לבכות ולהיות עצבני, יתכן שהוא כבר מתוסכל מדי ורעב מאד ברגע שהוא יירגע ושניכם תהיו נינוחים, נסי לחבר אותו שוב. זכרי שתרגול אכן מוביל לשלמות. היי רכה וסבלנית לעצמך. את עושה עבודה נהדרת!

שאלה: השדיים שלי מרגישים מאוד מלאים ולתינוק שלי קשה להתחבר

תשובה: את יכולה להוציא מעט מהחלב ידנית או על ידי משאבה, לפני שתתחילי להניק. בדרך זו הלחץ יוקל והשד יתרכך. תופעה של שד מלא בחלב נקראת "גודש". אם את מרגישה ששדייך גדושים מידי בין ההנקות, הניקי או שאבי בכל שתיים, עד להקלה. זכרי, התינוק שלך שזה עתה נולד, זקוק ל 8-12 האכלות לפחות בכל 24 שעות.

Sources

.Breastfeeding handbook for physicians. 2nd ed. Elk Grove IL. 2014

Li R, Fein SB, Chen J et al. Why mothers stop breastfeeding: mothers' self-reported reasons for stopping during the first year. Pediatrics 2008; 122 Suppl 2:S69-76

Odom EC, Li R, Scanlon KS et al. Reasons for earlier than desired cessation of breastfeeding. Pediatrics 2013; 131(3):e726-32

.World Health Organization Infant and young child feeding for health professionals. 2009

<http://womenshealth.gov/breastfeeding/learning-to-breastfeed.html> (Accessed December 29
(2016

<https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding//Pages/Ensuring-Proper-LatchOn.aspx> (Accessed December 29 2016)

Last revised: April, 2017