



מאמר

האמת בנוגע להנקה [?] בין מיתוסים לעובדות

האם הנקה משפיעה על המשקל שלך? האם מזון שמייצר גזים אצלך, משפיע גם על התינוק שלך? והאם מותר לשתות אלכוהול בזמן שאת מניקה?

יש סביבנו כל כך הרבה מידע בנוגע להנקה, זה הזמן לבדוק האם את יודעת להפריד בין אמת למיתוס!

1. אני מניקה ולכן צריכה לאכול יותר

מסתבר שלא, העובדה שאת מניקה לא מאפשרת לך לאכול ללא הגבלה. מומלץ להקפיד על תפריט בריא, מאוזן ומגוון, שייתן לגוף את האנרגיה הדרושה לייצור חלב. גופך שורף בין 400-500 קלוריות כדי לייצר את החלב שלך. ישנן נשים שמרגישות רעבות יותר בתקופת ההנקה ואוכלות יותר, ולעומתן ישנן נשים שמרגישות בדיוק ההפך ואוכלות פחות. כך או כך במהלך ששת השבועות הראשונים לאחר הלידה לא מומלץ להתחיל בדיאטה משום שייצור החלב מתבסס, עודפי הנוזלים מההיריון יורדים והגוף עדיין מתאושש מהלידה. אם את מעוניינת לרדת במשקל תוכלי להתחיל בדיאטה מתונה לאחר תקופה זו ורצוי לעשות זאת בליווי גורם מוסמך. גם נשים הצורכות תפריט דל קלוריות מייצרות בדרך כלל מספיק חלב, כל עוד צריכת הקלוריות אינה נמוכה באופן קריטי לאורך תקופה ממושכת.

2. אני עדיין צריכה להקפיד על תזונה בריאה בדיוק כמו בזמן ההיריון.

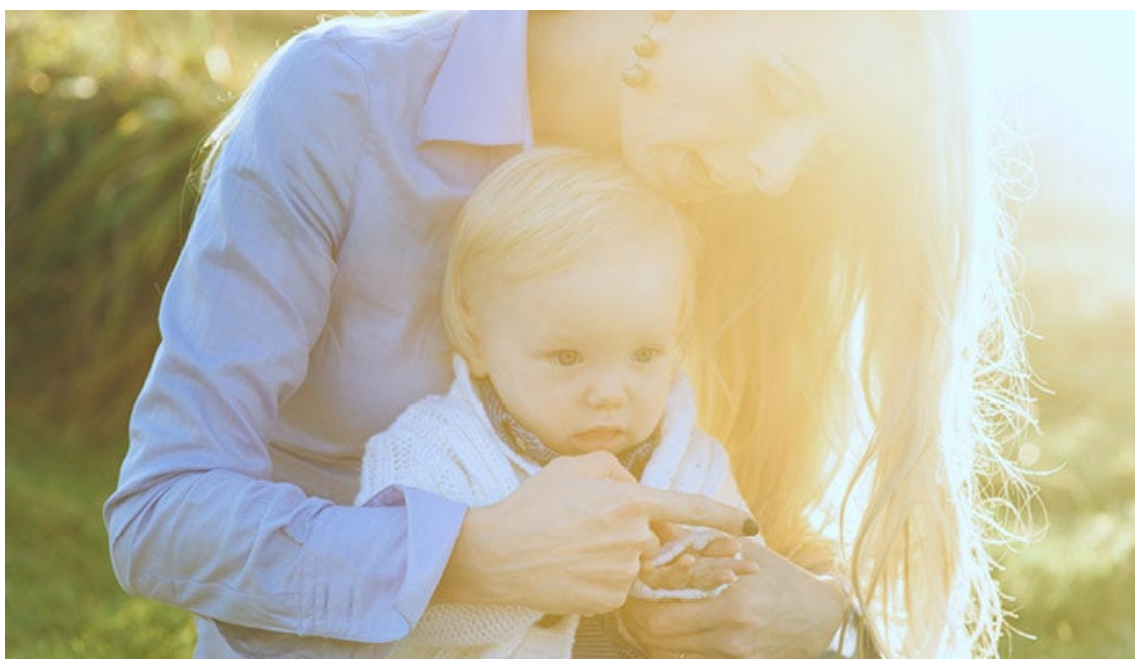
בהחלט, הנקה אכן מצריכה הרבה עבודה. חשוב להקפיד על תזונה בריאה, עשירה ומגוונת עם מקור לחלבון איכותי, ויטמינים מינרלים, סידן, אומגה 3, שמנים בריאים ופחות מזון מעובד, שומן טרנס, סוכרים פשוטים ועוד.

3. מזון כמו ברוקולי או שעועית, עלול לייצר אצלי גזים, מה שיגרם לגזים גם לתינוק שלי.

לא מדויק, הגזים ככל הנראה יופיעו רק אצלך. הרכיבים מיצרי הגזים בברוקולי ושעועית, לא נמצאו באופן עקבי בחלב אם. נהוג לחשוב שהם נשארים במערכת העיכול שלך, מבלי להיספג בגופך או לעבור לחלב שלך. אם לתינוק שלך יש גזים, יתכן שהסיבה לכך טמונה בעובדה שמערכת העיכול שלו עדין מתפתחת. חשוב לדעת שההשפעה של המזונות השונים היא מאד אינדיבידואלית ולכן אין צורך להימנע ממזונות מסוימים באופן גורף. במידה ואת מרגישה שהתינוק אינו מגיב היטב למזון כלשהוא שאת נוהגת לאכול, תוכלי להסיר אותו מהתפריט למשך כמה ימים וכך לבדוק אם באמת יש לו השפעה על התינוק.

4. התינוק שלי טועם טעמים בחלב שלי, אז יתכן שהוא יעדיף מאכלים פיקנטיים או מאכלים חריפים כשהוא יגדל.

זה בהחלט נכון, אבל תמיד טוב לדגדג ולאתגר את בלוטות הטעם שלו. הטעמים של המזון אותו את אוכלת משפיעים על החלב שלך. אבל זה לא אומר שעליך להתמיד בדיאטה תפלה בטעמים. להיפך, חשיפה מוקדמת למגוון של טעמים, כולל תבלינים או שום, עשויים להיות טעימים יותר לתינוק כשהוא יגדל.



5. אני ללא ספק מקבלת מספיק קלוריות, כך שהחלב שלי באיכות מעולה

לא מדויק, זה לא רק עניין של קלוריות. את אכן זקוקה לקלוריות נוספות בגלל שאת מניקה (כ-400-500 ליום), אבל אלו הערכים התזונתיים, שמשפיעים על איכות החלב שלך. הצרכים התזונתיים שלך עולים כאשר את מניקה, לכן נסי לאכול מזון מגוון ועשיר בערכים תזונתיים מכל קבוצות המזון. חלבונים, סידן ו-DHA (אומגה 3) חשובים ביותר לבנייה ולהתפתחות השרירים, העצמות והמוח של התינוק שלך. כדאי שתכניסי לרשימת הקניות שלך דגנים מלאים כמו שיבולת שועל, בורגול,

כוסמת ועוד, מגוון פירות וירקות, מזונות עשירים בחלבון כמו מוצרי חלב, בשר, עוף, דגים, ביצים וקטניות (עדשים, אפונה, חומס וכדומה) וגם מזונות עשירים בחומצות שומן חיוניות כמו סרדינים, סלמון, אבוקדו, טחינה, שמן זית, אגוזים, וזרעי פשתן

6. נזהרתי משתיית אלכוהול בזמן ההיריון, אבל עכשיו כשהתינוק שלי כאן, זה בסדר גמור.

זה עדין לא הזמן הנכון. אולי תופתעי לגלות אבל אלכוהול עובר לחלב אם. כמות קטנה של כל אלכוהול אותו את שותה, עובר לחלב שלך. הדבר הבטוח ביותר הוא להימנע משתיית משקאות אלכוהוליים לחלוטין כל עוד את מניקה. שימי לב: ככל שחולף יותר זמן משתיית האלכוהול, כך ריכוזו בחלב יורד. ולכן ואם בכל זאת החלטת לשתות באירוע מיוחד, עדיף להסתפק במשקה אחד ולוודא שיחלפו לפחות שעתיים עד ההנקה / שאיבה הבאה. ליתר דיוק לאחר שתיית חצי כוס יין (100 מ"ל) או שליש בירה או שוט של משקה אלכוהולי, יש להמתין שעתיים ולאחר מכן ניתן להניק כרגיל.

7. אני חושבת שהתינוק שלי רגיש למשהו בחלב שלי, אז זה זמן טוב לעבור למזון מוצק.

זו לא צריכה להיות סיבה שבגללה כדאי להפסיק להניק, משום שחלב אם הוא עדין הטוב ביותר.

בדקי עם הרופא המטפל האם יש רגישות או חוסר סבילות כלשהי וכיצד תוכלי לשנות את התזונה שלך כדי לעזור לתינוק. אם התינוק שלך מגלה חוסר סבילות למשהו שאת אוכלת, תוכלי לנהל זאת, על ידי הורדת מוצרים מסוימים מהתפריט היומי שלך למשך תקופה מסוימת וכך לבדוק אם ישנה השפעה על התינוק.

8. אני חייבת לשתות המון נוזלים, אחרת לא יהיה לי מספיק חלב.

נכון, יש צורך להקפיד על שתיית לפחות 3 ליטר ביום. אין קשר ישיר בין כמות המים שאת שותה לכמות החלב שאת מייצרת.

יש אמהות שמרגישות שהן צמאות כל הזמן בעוד אחרות אינן שותות יותר מהרגיל.
עליך לשתות בהתאם לרמת הצימאון שלך ולהקפיד שהשתן יהיה בצבע בהיר / שקוף.
שתן כהה מעיד על שתייה לא מספקת וגם עצירות עלולה לרמז על כך שכדאי לשלב יותר
נוזלים בתפריט.

Kolasa KM, Firnhaber G, Haven K. Diet for a healthy lactating woman. Clin Obstet Gynecol
2015; 58(4):893-901.

Mennella JA, Jagnow CP, Beauchamp GK. Prenatal and postnatal flavor learning by human
infants. Pediatrics 2001;
107(6).<http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/107/6/e88>.

<https://owh-wh-d9-dev.s3.amazonaws.com/s3fs-public/documents/fact-sheet>^[7](Accessed
January 9 2017)

<https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/>^[8]) Accessed January
9 2017) Last revised: May, 2017