

מניעת בעיות בהנקה טרם הלידה

- **הכני את עצמך ואת בן זוגך להנקה.** קראו ספרים, השתתפו בפורומים או כנסים או התייעצו עם יועצות הנקה מוסמכות. ניתן גם ללכת לפגישת לה לצה על מנת להכיר אימהות מניקות מסביבתך. הימים הראשונים לאחר הלידה מאוד עמוסים רגשית ולעיתים גם פיזית, וחשוב לבוא מוכנים. הנקה, למרות שהינה פלא טיבעי, היא תהליך המצריך למידה של גם שלך וגם של תינוקך, בנוסף להתמדה והשקעה. התעודדי. הנקה היא מתנה לחיים שביכולתך לתת לתינוקך ולעצמך. כדאי להתאמץ עבורה.
- **לרוב אין צורך מיוחד בהכנת השדיים להנקה.** אין צורך להרבות ברחיצה או בשטיפה של השד, גם אם אזור העטרה נראה מכוסה בשומן. זה תהליך טבעי שמטרתו להכין את השד להנקה. במהלך ההריון, השדיים עוברים שינויים כחלק מההכנה להנקה, והם יכולים לגדל להיות רגישים או נפוחים. כל אלה מדדים כי גופך מתכונן לייצור החלב. במקרה ושדייך אינם עוברים שינוי במהלך ההריון, אין הדבר מעיד בהכרח על בעיות עתידיות בהנקה, אך חשוב שתחלקי את המידע הזה עם גורם מקצועי בתחום ההנקה.
- **משחות.** הכני לך מראש, טרם היציאה ללידה בבית החולים, אמצעי מניעה לכאבים בפטמות כמו משחות מסחריות המבוססות על לנולין שנועדו למנוע התייבשות וסדקים והידבקות הפטמות לפד, או שמן נענע אורגני טהור לצורך הכנת מי נענע, שנמצא כיעיל להרגעת כאב בפטמות.
- **פטמות שטוחות והפוכות.** במקרה של פטמות שאינן בולטות, חשוב שתכירי את האפשרויות למשיכת הפטמה החוצה. אין הכרח שיהיו בעיות בהנקה אך מידע מוקדם והכנה על ידי יועצת הנקה, יכינו אותך טוב יותר להתמודדות עם אתגרים אפשריים.

בימים הראשונים, שדייך ייצרו חלב ראשוני הנוצר בשדיים החל מהשליש השלישי להריון הנקרא קולוסטרם. זהו חלב מרוכז המכיל מגוון רכיבים חיסוניים הגנתיים. כמויות קטנה-מספר מיליליטרים, בהתאם לקיבת התינוק, וצבעו יכול לנוע בין נזל צלול ושקוף לנוזל לבן, צהוב בהיר, כתום, ורוד, ירוק או חום בהיר, בהתאם לתזונתך. לרוב בין היום השלישי לאחר לידה (72 שעות) ליום החמישי החלב עובר שינוי מקולוסטרם לחלב מעבר, אשר מעיד על הבשלת רקמת השד והמעבר לייצור חלב (שמו המקצועי של התהליך הוא לאקטוג'נסיס II). המעבר מקולוסטרם לחלב מעבר מלווה בעליה בכמות החלב, מנפח של פחות מ-100 מ"ל ליממה לממוצע של 400-600 מ"ל ליממה ביום הרביעי ללידה. לעיתים מכנים את מעבר זה "כניסת החלב". המעבר הינו שלב קריטי בתקינות ההנקה, המעיד על הבשלת השד לייצור חלב מקומי. תקינות התהליך מושפע רבות מיעילות יניקת התינוק ותדירות ריקון השד - כאשר הגירוי לייצור החלב מתקיים באופן תקין, הגוף מקבל אותות נכונים על פוטנציאל צרכי ייצור החלב. לכן ככל שתניקי יותר, תבחיני כיצד החלב הופך להיות מרובה יותר, וכי צבע החלב הופך ללבן-כחלחל, שזהו הצבע של החלב הבשל בשבועות הראשונים.

במקרה שההנקה אינה מתנהלת כמו שצריך, וישנן בעיות יניקה של התינוק, תדירות הנקה לא מספקת, שילוב תמ"ל, תינוק ישנוני, בעיות ביניקה של התינוק, לשון קשורה או בנסיבות רפואיות מיוחדות (כמו לידה מאוד קשה, לידה קיסרית, איבוד דם מוגבר, מחלות מסוימות סכרת ועוד) יכול לחול עיכוב בתהליך של הבשלת החלב.

עיכוב מסויים בכניסת החלב לכשעצמו הוא לא בהכרח בעייתי אך הוא מקושר לעלייה מסויימת בסיכון לאיבוד משקל מוגבר של התינוק, ליצירת חלב מופחתת ולבעיות הנקה לאורך זמן. במקרה כזה, ישנה חשיבות גדולה לפנייה מהירה לגורם מקצועי בהנקה, על מנת לתקן את ההנקה ולעקוב אחרי מצבו התזונתי של התינוק. איתור המקור לעיכוב, תיקון מוקדם ככל הניתן של ההנקה וגירוי תדיר של השד וריקונו יעזרו בהגדלה של יכולת ייצור החלב שלך בהווה ובעתיד ויגדילו את הסיכוי להנקה מוצלחת לאורך זמן.



מניעת בעיות בהנקה קרוב ללידה ובימים הראשונים

הניקוי סמוך ככל האפשר למועד הלידה, רצוי כבר בחדר הלידה. מחקרים מראים כי הנקה בחדר הלידה או בשעות הסמוכות לה, תורמת מאד להצלחת ההנקה בהמשך. בלידה רגילה או בניתוח קיסרי תינוק ערבי ביותר קרוב ככל האפשר ללידה וגם רפלקס היניקה מתעורר אצלו במהלך השעה הראשונה לאחר הלידה. בקשי שיניחו את תינוקך עליך ככל האפשר, גם לאחר ניתוח קיסרי, והמתיני שתינוקך יראה סימנים של עירנות וכך הוא מראה לך שהוא מוכן לניסוי ההנקה הראשון. הוא יחפש את הפטמה ואז יפתח פה גדול. זה הזמן להצמידו אל השד. השעתיים הראשונות אחרי הלידה הן השעות בהן שיניכם עדיין שטופים בהתרגשות של הלידה ולכן אתם עירניים ומוכנים יותר לניסיונות הנקה שחודשים לשניכם. במקרה של לידה מכשירנית או ניתוח קיסרי וקרוב ללידה, רוב הסיכוי כי שינוך הכאבים יהיה עדיין מאוד יעיל, וחשוב לנצל את הזמן הזה להנקות הראשונות. לאחר שהתינוק ינק מספר פעמים, בהרבה מיקרים הוא יישן מספר שעות רב, להתאושש מחווית הלידה. במקרה של לידה קשה, לעיתים התינוק זקוק לזמן התאוששות אחריה, במקרה כזה התמצאותו איתך במגע עור לעור, תעזור לו עד ההנקה. במשך שתי היממות הראשונות לחיים, תינוקך עשוי להיות ישנוני בחלק מהזמן או עירני, מגלה עניין בהנקה ומגיב למגע. אם תיהי בקרבתו, תוכלי לנצל את זמן הערות שלו לניסיונות הנקה ראשונים ואת זמן השינה שלו, למנוחה משותפת במגע עור בעור. בנוסף לכך, קרבתך מעלה את הסיכוי שהוא יהיה יותר ערני ומעוניין בהנקה. ביממה הראשונה צפויים פחות ארוחות מביממות שלאחריה.

נצלי את הימים הראשונים ללמידת ההנקה. חפשי עזרה להנקות הראשונות. בחדר הלידה או חדר הניתוח, בקשי את עזרת המיילדת במגע עור בעור, זיהוי מוכנות התינוק לניקוי ולהצמדת התינוק אל השד בפעם הראשונה. אם מסיבה כלשהי (התינוק הופרד ממך או מכל סיבה אחרת) ההנקה לא צלחה מיד לאחר הלידה, היעזרי במדריכות הנקה ו/או אחיות שעברו הכשרה מתאימה במחלקת היולדות. זה בסדר גמור לבקש מספר פעמים עזרה בהצמדת התינוק לשד, מדובר בטכניקה שלפעמים לוקח זמן לרכוש. ההתחברויות הראשונות מלמדות את התינוק ואתך את טכניקת ההנקה וחשובות להצלחת הנקה בהמשך. דעי כי בכל בית חולים יש יועצת הנקה מוסמכת מיומנת. חפשי אותה. עם זאת, לרב הצוות יש נסיון בטכניקת החיבור עצמה. גם אם בהתחלה זה נראה מהיר או פתאומי, ברגע שאת תלמדי לתזמן נכון את תחילת ההנקה, הדבר יראה טבעי ונוח בעיניך.

תדירות הנקה. זה דבר טוב אם התינוק שלך רוצה לאכול "כל הזמן". ככל שתינוקך ינק יותר בימים הראשונים (כלומר: יותר מ-8 פעמים ב-24 שעות) כך גדול הסיכוי כי הוא לא יאבד אחוזים מוגזמים במשקל, דבר שיפחית את הסיכוי לפתח צהבת ילודים ואת תגדילי את הסיכוי שתיהיה לך אספקת חלב בשפע בהמשך הדרך. אל תהססי להניק את תינוקך בכל פעם שהוא נראה מעוניין גם אם הוא רק סיים הנקה. ההנקות עשויות להיות ממושכות מאד אך גם קצרות מאד-מספר דקות, גירוי השד מועיל לביסוס ההנקה והעלאת תפוקת החלב. בנוסף, ההנקה והמגע בין האם לתינוק גורמים לייצור הורמונים- אצל האם אלו מועילים להנקה ולכיווץ הרחם, ואצל התינוק אלו עוזרים לו לבסס בטחון בעולם החדש. זכרי, עד לפני מספר שעות התינוק היה מוגן בתוך מחובר אליך בחבל הטבור. הנקה מעניקה לו קרבה הדומה ככל הניתן למצב זה.

מגע עור בעור. הניחי את התינוק על השד ו/או עור לעור אליך כמה שיותר. מגע התינוק עליך ויצירת גירוי לשד יסיעו להצלחת הנקה בכך שיתרמו להפרשת ההורמונים הנחוצים ליצירת חלב והבשלת רקמת השד. תוכלי לנצל את זמן ההיקשרות במגע עור בעור למנוחה שאת זקוקה לה אחרי הלידה. בנוסף, מגע עור בעור, מסמן לתינוק כי האימא שלו נמצאת בקרבתו, ומגדיל את הסיכוי לרצונו לניקוי.

בקשי ביות (Rooming In). שהייה באותו חדר יחד עם תינוקך, קרוב ככל האפשר ללידה, מגדילה את הסיכוי להתחלה מוצלחת של ההנקה. כשתינוקך לצדך תוכלי להניק אותו "לפי דרישה" ולא לפי השעון. תוכלי להיענות לסימני הרעב המוקדמים (ראי בהמשך) ותינוקך לא יאלץ להגיע לבכי בשל הרעב. הנקות תינוק רגוע קלה ונעימה יותר גם לאימא וגם לתינוק. מומלץ כי תנצלי את הימים הראשונים הללו במחיצת תינוקך ללימודו ולזיהוי צרכיו ורצונותיו.

פרידה מהתינוק. אם תינוקך מאושפז, נסי לשהות עימו כמה שניתן, במקביל ידעי את הצוות המקצועי שאת מעוניינת להניק ובקשי לדבר עם אחראית ההנקה של היחידה להבנה כיצד ניתן לשלב את ההנקה בטיפול הרפואי. לרוב ישנם חדר/יתאי הנקה בסמיכות לתינוקיה. בקשי לספק חלב אם שאוב כמקור המזון החלופי ובקשי הדרכה כיצד ניתן להביא חלב. אם מסיבה רפואית תינוקך אינו יכול לניקוי ישירות מהשד ביממה הראשונה או בימים הראשונים יש לגרות את יצירת החלב בדרך מלאכותית, ע"י שאיבה בתדירות של כל 2-3 שעות, כולל במהלך הלילה.

טיפול בפטמות. שטפי את החזה מדי יום לאחר הלידה. אם יש רגישות בפטמות מומלצת שטיפה פעם ביום עם סבון, אך לא יותר. הסבון מייבש את העור ומוריד את חומרי הסיכה שהגוף מפריש באופן טבעי. מרחי לנולד בשילוב מספר טיפות חלב או מי נענע על הפטמות לאחר כל הנקה, בתדירות גבוהה. שיטה זאת נמצאה כיעילה כדרך מניעה להיווצרות פצעים. הקפידי להחליף פדים כאשר הם ספוגים או מדי הנקה ומרחי עליהם לנולד או שמן מאכל אורגני (דוגמת שמן קוקוס) למנוע את ההדבקות של השד לפד. אין צורך לשטוף את הפטמות טרם ההנקה. במקרה שאת מרגישה שיש רגישות רבה מאוד בשד הנמשכת מעבר לדקות הראשונות של ההנקה או במקרה שמתחילים להיווצר פצעים, פני ליועצת הנקה.

מלאות בשדיים. מיד לאחר הלידה, יהיה לך חלב מיוחד הנקרא קולסטרום להניק את ילדך. הקולסטרום יזין את ילדך במקביל לתהליך של מעבר ליצירת חלב בשל. כחלק מתהליך זה, השדיים מתמלאים בנוזלים ואת תחושי שהם מלאים וחמים. זהו השלב שבו השד מתמלא בנוזלים לקראת ייצור החלב הבשל. שלב זה של מלאות השד, יגיע בין יום 2-4 לאחר הלידה. והעיתוי תלוי במספר ההריון, במצבך הבריאותי ותנאי הלידה. גם לכמות הנוזלים שקבלת בעירוי בזמן הלידה, יש השפעה על מלאות שדיך. המלאות הזאת הינה פיזיולוגית ואין צורך לפחד שהנקות יגרמו להחרפה שלה. להיפך, ככל שתיניקי בימים הראשונים, החלב שלך יתייצב מהר יותר ותחושת המלאות תעבור. אם את לא יכולה להניק והשד מרגיש מלא, אל תהססי לרוקן את השד, ידנית או בעזרת משאבה, וכמובן הציעי לתינוק לינוק כדי לעזור לך לרוקן את השד. הצטברות נוזלים בשד, עלולה לגרום לגודש ואף לדלקת בשד. ישנה חשיבות גדולה לריקון השד בתדירות גבוהה.

אל תפחדי להחריף את המלאות על ידי גירוי ליצירת החלב. להיפך, ככל שהשד מייצר יותר חלב, המלאות תעבור מהר יותר. ריקון השד יכול לעזור לתינוק להיאחז טוב יותר בשד ולמנוע פצעים. ריקון אזור העטרה טרם היניקה, כך שהוא רך ויותר גמיש, יעזור לתינוק לינוק טוב יותר. להנקה מרובה, החל מרגע הלידה, משמעות גדולה ביצירת שפע החלב להמשך ההנקה. ככל שתיניקי יותר בימים הראשונים, גופך ייצר יותר חלב בהמשך.

סימני רעב. ככל שתלמדי לזהות את סימני הרעב המוקדמים של תינוקך, יקל על שניכם. בכי הוא סימן מאוחר לרעב! סימני הרעב המוקדמים כוללים: כאשר התינוק ער, תנועות מציצה וליקוק עם הפה, הבאת הידיים אל הפה, השמעת קולות ומלמולים. כאשר תינוק ישן, ניתן להבחין בתנועות מהירות של העיניים תחת העפעפיים בשעה שהתינוק עומד להתעורר לארוחה ולאחר התעוררות, התמתחויות ותנועות של הגפיים. כאשר את בקרבת התינוק, תוכלי להגיב לסימנים המוקדמים האלה ובכך את מעלה את הסיכוי כי התחלת ההנקה תהיה רגועה כאשר שניכם פנויים ללמידה.

אל תוסיפי תמ"ל בבית חולים ללא צורך רפואי. אלא אם כן קיבלת הנחיה מפורשת מרופא על הצורך במתן של מי סוכר או תמ"ל, ממש לא רצוי לשלב תמ"ל עם ההנקה. מתן תוספת מעל לחלב שאת מייצרת לבד, יפגע ביכולת גופך לזהות את צרכי התזונה של התינוק וביכולתך לייצר מספיק חלב. מתן התמ"ל יפגע ברצון התינוק לגרות את השד ולינוק, ולפיכך מקושר לעיכוב בכניסת חלב ועלול לגרום לייצור חלב לא מספיק בהמשך. מחקרים מראים שמתן אפילו נקודתי של תמ"ל בשלב מוקדם זה פוגע בבשלות מערכת העיכול של התינוק וביצירת אוכלוסיית חיידקי מעי מתאימה. למען הצלחת ההנקה, אל תתכנני מראש לעשות "גם וגם" - שילוב תמ"ל עם הנקה משום שזה פוגע לרוב ביצירת החלב והתבססות ההנקה ובהכרח משפיע גם על הצלחת ההנקה בהמשך.

הנקה נוחה. חשוב להתחיל הנקה בתנוחה שבה את במנוחה ולא מתאמצת. הנקה בימים הראשונים הינה ארוכה וחשוב שיהיה לך נוח. קחי לידך כוס מים או בקבוק מים עם פיית ספורט שניתן לתפעל ביד אחת. הקפידי על תנוחה שתהיה נוחה עבורך, כך כשגבך נתמך, יש לך משענות לידיים ורגליך מוגבהות. חשוב שלא לרכון לכיוון התינוק אלא לשמר את התנוחה הנוחה ונתמכת שאת היית בה, כך שהגוף לא יתעייף בעת ההנקה. כאשר את ישובה בנוח, הצמידי את התינוק אליך, כך האוזן, המותן והאגן שלו נמצאים בקו ישר והוא נתמך על בטןך. במקרה של הנקה בשכיבה, ניתן להיעזר בכריות שיתמכו בגב ובין הבריכים. במקביל, וודאי כי גם תינוקך נמצא בתנוחה שנוחה לו כאשר הוא ממוקם כך כשבטנו פונה אל בטןך, כשראשו בהמשך לגופו ולא מוטה הצידה, בגובה אשר יאפשר לו אחיזה נכונה בשד בעת ההנקה. שימי לב כי את מביאה את התינוק אל גובה השד ולא את השד אל גובה התינוק. **אם את אחרי ניתוח קיסרי:** בקשי עזרה בתנוחה שבה לא יכאב לך. אם תניחי או שמיהי על אזור החתך, תוכלי להבטיח שלא ייגרם מגע שעלול לכאוב לך. ניתן להניק בהצלחה ובבטיחות גם תחת טיפול של משככי כאבים המתאימים בהנקה ורצוי להיעזר בהם לפי הצורך, אל תחכי שיכאב לך כדי לבקש מהצוות משככי כאבים כאשר את בבית החולים והצטיידי במשככי כאבים גם הביתה.

הקפדה על היגיינה. טרם החלפת הפדים או בדיקה ידנית של השד, הקפידי על שטיפת ידיים וניגובם בנייר או במגבת נקיה או חדשה.

אחיזה נכונה בשד. אחיזה הנכונה מאפשר לתינוק לחפון חלק גדול ככל האפשר מהעטרה כאשר הלסת התחתונה שלו היא המרכזית באחיזה השד. המתיני עד שהתינוק יפתח פה גדול, כמו בפיהוק, ואז הביאי בתנועה מהירה את התינוק אל השד. אם תתחילי את ההנקה כאשר אפו נמצא מול פטמתך, כאשר הוא יפתח את פיו להתחיל ליונק, הלסת התחתונה תיהיה הראשונה לגעת. לעיתים רבות, בעיקר בשבועות הראשונים, יש צורך לתמוך בשד. במקרה כזה, תמכי בשד מלמטה כאשר האגודל מצד אחד של העטרה וארבע אצבעות בצד השני, כאשר דחיסה קלה של השד תאפשר תפיסה טובה ע"י פה התינוק. מקמי את האצבעות רחוק ככל האפשר מהעטרה. ניתן גם להשתמש במגבת מגולגלת מתחת לשד לתמוך בו. בימים הראשונים, בכדי לאפשר תפיסה נכונה, מומלץ להצמיד את התינוק כאשר היד הנגדית לשד אוחזת את ראש התינוק ומאפשרת מאחז לגופו. עם התבססות ההנקה, כשתינוק יאחז בפטמה טוב יותר, תוכלי להרפות מאחיזה זו ולשלב תמיכה של גוף התינוק באמצעות שילוב היד של צד ההנקה.

ניתוק התינוק מהשד. אם יש צורך להפריד את התינוק מהשד לפני שהוא סיים ליונק ניתן "לשבור" את הוואקום שהוא יוצר על ידי משיכה עדינה של השפה התחתונה שלו או החדרת עדינה של הזרת בזווית פיו. אל תמשכי את התינוק מפטמתך כשהוא מחובר כי זה עלול לגרום לפגיעה ולפצעים. בימים הראשונים, השניות הראשונות של ההנקה עלולות להיות ממש מכאיבות. לרב הכאב הזה חולף לאחר מספר ימים (אם הכאבים ממשיכים, או חזקים במיוחד, כדאי להתייעץ עם יועצת הנקה לגבי תנחת היניקה והאפשרות של לשון קשורה אצל התינוק). אם נראה לך שהתנוחה נכונה, המתיני מספר שניות לראות אם הכאב דועך. חיבור וניתוק התינוק מספר פעמים על מנת לשפר את אחיזה שלו עלולים לגרום לנזק מכאני לפיטמה ולעורר בתינוק רתיעה מהנקה, לצד זאת יש חשיבות לוודא כי התינוק תפס נכון את העטרה והפטמה כדי לאפשר יניקה יעילה.

פטמות מלאכותיות, מוצצים, בקבוקים, פטמות סיליקון. מתן בקבוקים ומוצצים, טרם התייצבות ההנקה והכרת סמני הרעב, עלול לפגום בהנקה. מציצת מוצץ או פטמת בקבוק שונה לחלוטין מיניקה מהשד. שימוש במוצץ, עלול להפריע למעבר המסרים של התינוק כשהוא רעב ובכך לגרום לירידה במשקל בשל הנקה לא מספקת. שימוש בבקבוק בימים הראשונים עלולה לגרום לחוסר גירוי של שד האם, קושי התינוק לתפוס נכון את הפטמה, להפחתה בכמות החלב ולכאבים לאימא. אם תבחרי לתת לתינוק מוצץ או בקבוק או שיש צורך בכך, מומלץ שתעשי זאת כשההנקה תהיה כבר מבוססת היטב, כשתינוק יהיה בן ארבעה-שישה שבועות בערך. לעיתים שימוש נכון ומושכל, בבקבוקים, במוצצים או בפטמות סיליקון, יכול להציל את ההנקה ולכן חשוב לבצע זאת נכון. אם מתעורר צורך להאכיל את תינוקך בדרך שאינה הנקה ישירות מהשד, פני ליועצת הנקה לברור האפשרויות העומדות לרשותכם, ולקבלת הדרכה.



סימני הנקה מוצלחת באזור ה-4 ימים

- ✓ **תדירות.** התינוק יונק **לפחות** 8 פעמים ביממה כאשר את מציעה לו ליונק 10 פעמים ביממה. גם 12 ומעלה הנקות ביום זה תקין כאשר חשוב לתת לתינוק ליונק לפי דרישה. במקרה של 12 הנקות ומעלה ביממה, כאשר התינוק אינו נראה מסופק בסיום הנקה, התייעצי עם יועצת הנקה, אשר תוודא שההנקה מתקדמת כסידרה.
 - ✓ **לפני הנקה.** שדיך מרגישים מלאים.
 - ✓ **לאחר הנקה.** בסיום ההנקה התינוק מתנתק מהשד בעצמו ונראה נינוח. השדיים יותר רכים והפטמות שלך, ללא סימני מתיחה או לחץ והן אינן כואבות ואינן פצועות.
 - ✓ **יציאות.** לתינוק לפחות שלוש יציאות צהבהבות ביממה. (החל מהיממה הרביעית)
 - ✓ **שתן.** לתינוק לפחות 6 חיתולים רטובים ביממה וללא ריח של שתן מרוכז.
 - ✓ **מראה התינוק.** תינוק ניחוח רוב שעות היום, עור מבריק ומתוח והוא מגיב לגירויים.
 - ✓ **חוויית ההנקה מתחילה להיות מהנה.**
- אם אחד מהסעיפים למעלה, אינו מתמלא, מומלץ כי תחפשי עזרה בהנקה.

במקרה ואחד מהסימנים הבאים אינו מתמלא, חשוב שתחפשי עזרה באופן מידי:

- **תדירות.** נראה שהתינוק שלך יונק "כל הזמן", כאשר ההנקה אינה מרגיעה אותו.
- **לפני הנקה.** לא הרגשת בהתמלאות שדיך עד היום החמישי לאחר הלידה.
- **לאחר הנקה.** השד גדוש, מלא וכואב ואינו מתרכז לאחר ההנקה. פטמותיך כואבות לכל אורך ההנקה.
- **שתן.** לתינוק פחות מ- 6 חיתולים רטובים משתן ביממה ויש ריח של שתן מהחיתול.
- **יציאות.** תינוק עדיין מפריש מיקוניום (הצואה הראשונה – שחורה ודביקה) לאחר שמלאו לו 5 ימים. לתינוק פחות מ- 3 יציאות ביממה לאחר שמלאו לו 4 ימים.
- **מראה התינוק.** תינוק לא שקט רוב שעות היום או שהוא אפטי ולא מגיב לגירויים. הפה שלו יבש, העור שלו נראה יבש ושקוע. כלל המראה שלו ירוד והוא **לא חזר למשקל הלידה שלו בגיל שבועיים.**

מניעת בעיות בהנקה בעת החזרה הביתה ובשבועות הראשונים

חזרה הביתה. כשאת חוזרת הביתה, סביר כי שדייך ירגישו כבדים ומלאים, את תרגישי עדיין כאובה מהלידה, וההתרגשות של הלידה עברה והעייפות מתחילה להשתלט עליך. חשוב כי תנוחי ותאפשרי לעצמך להחלים מהלידה ולהתחזק, אולם, אל תוותרי על הנקות. את עדיין בתחום שבו הגוף שלך מכייל את יכולת ייצור החלב, ולכן חשוב שתמשיכי להניק על פי צרכי התינוק.

כאבים בשד. מחקרים מראים כי במקרה ותנוחת ההנקה נכונה ואינה גורמת לפצע, הכאב בשד לרוב חולף באזור גיל השבועיים. אם את מרגישה כי אין שיפור טבעי בכאב או שיש החמרה, חשוב שתפני לעזרה מקצועית.

משך ההנקה. הניחי לתינוק לקבוע את אורך הארוחה. כשהוא יסיים הוא ישחרר את השד ואז הציני לו את השד השני. אם התינוק נרדם אחרי יניקה קצרצרה ואת רוצה לעודד אותו להמשיך לניוק, תוכלי לחוץ על שדך בעדינות, כדי להזרים מעט חלב אל פיו של התינוק. טעם החלב עשוי לעודד אותו לחדש את היניקה. ניתן גם ללטף את לחי התינוק או תנך האוזן כדי לעורר אותו. גם הפשטת התינוק או החלפת חיתול עשויה להעיר אותו. אם התינוק חסר שקט, לעיתים יש צורך לגרפס טרם החלפת הצד. במקרה והתינוק נראה מנומנם, החלפת חיתול יכולה לעזור לו להתעורר מספיק כדי לניוק מהצד השני. בשלב מוקדם זה מומלץ להעיר את התינוק לעידוד ההנקה. בכל מקרה, אם הוא לא רוצה לניוק מהשד השני, אין צורך להתעקש. בארוחה הבאה הציני לו ראשון את השד שהיה ה"שני" בארוחה הקודמת. תינוק שסיים לניוק יראה נינוח. בהדרגה הוא יפתח את אגרופיו הקפוצים וגופו יתרפה.

לילות. את אימא גם בלילה, וכמה שחשוב שתנוחי בלילה, תינוקך אמור וצריך לאכול גם בלילה. יתרה מזאת, להנקה בלילה תפקיד חשוב באספקת ההורמונים הקשורים בשפע החלב. מספר התעוררויות בלילה על מנת לאכול הן נורמליות. לתינוקות בשלב זה קיבה קטנה וחלב אם מתעכל תוך 2-3 שעות. במקביל להתפתחות התינוק, הוא יהיה מסוגל לאגור יותר מזון לפני השינה ולישון לפרקי זמן יותר ארוכים, אך גם בגיל שנה כרבע מהתינוקות לא ישנים 5 שעות רצופות בשעות הלילה. עידוד תינוקות לשינה רצופה, לפני שהם בשלים לכך ביולוגית, עשוי לפגוע ישירות בעלייה במשקל ולשנות דפוסי ביולוגיים פנימיים של התינוק, כמו הפרשת ההורמונים. במקביל, אי הנקה או פתיחת פערים בלילה, פוגעת כאמור ביכולת ייצור החלב של האימא, ואף עלולים לגרום לסיבוכים כגון דלקות שד בשל אי ריקון חלב. דעי כי בימים הראשונים לאחר הלידה בהרבה מקרים מחזור השינה של התינוק הפוך כך שהוא ישן ביום יותר מאשר בלילה. זה תקין ויתאזן מעצמו. במקרה שתינוקך מתעורר הרבה בלילה, נצלי את שנת היום שלו, לנוח ולישון איתו. באופן זה, תאגרי כוחות ותחושי פחות עייפה.

עזרה. עודדי וקבלי הצעות עזרה בשלל הפעולות הקשורות לניהול הבית כמו בישול, ניקוי כביסה וכד', אשר לוקחות כוחות ממך. הנקה הינה הפעולה היחידה שרק את יכולה לעשות, והיא חשובה לבריאות התינוק ובריאותך. הורדת עומס מטלות הבית ממך, הינה התרומה חשובה להנקה משום שכך יעניקו לך זמן מנוחה, אשר יאפשר לך להניק את תינוקך באופן בלעדי. אנשים אחרים זולתך, יכולים לנקות, לבשל או לעשות כביסה, אולם רק את יכולה להניק את תינוקך.

קפיצות גדילה. קפיצות גדילה מתרחשת לרוב בגילאי 7 ימים, 10-14 ימים, 3 שבועות, 6 שבועות, ו-3 חודשים. בקפיצות הגדילה דרישת התינוק לחלב עולה. בקפיצות אלה, לפרק זמן של עד 2 יממות, התינוק יבקש לניוק תכופות אך לרוב לא ירגע על השד ויהיה חסר שקט. אין זה אומר שאין לך את היכולת לספק את צרכי התינוק. קפיצות הגדילה שבהן התינוק נמצא תדיר על השד, הן אלה שאורמות לך לייצר יותר חלב, בהתאם לצרכי התינוק. זכרי כי חלב אם נוצר על בסיס דרישה ורק על ידי גירוי מספיק של השד תתאפשר עלייה בנפחים. ישנן אימהות המתרגמות מצב זה לכך שאין להן מספיק חלב ונותנות תוספת של תמ"ל, אשר נראה שמרגיעה את התינוק ומחזקת את השערתן. דעי כי תינוק שמוזן בתמ"ל נראה רגוע אך הוא משקיע את האנרגיה במאמצי עיכול, בדומה לנו אחרי ארוחה גדולה וכבדה. שילוב תמ"ל יפגע בגירוי השד לייצור חלב מוגבר בהתאם לצרכי התינוק, דבר שיפגע בהנקה ויביכולתך לספק חלב אם לתינוקך באופן בלעדי כמומלץ ע"י אירגוני בריאות. הדרך המומלצת להעביר את הימים הללו הם בהנקות ממושכות, רצוי עור לעור, אפילו במיטה.

אם יש לך חשש שההנקה לא מתקדמת כמו שצריך, חשוב שתתייעצי בהקדם עם יועצת הנקה, אשר במקרה שישנה בעיה, היא תוכל לעזור ולתמוך בהנקה.

הנקה בחודשים הראשונים

הנקה מלאה. על פי המלצות משרד הבריאות, הזיני את תינוקך בחלב אם בלבד. תינוק בריא שניזון מהנקה מלאה לפי דרישה, אינו זקוק לתוספות של מזונות אחרים, כולל מים, עד לגיל ששה חודשים. גם בימים חמים או בבית מחומם, אין צורך בתוספת שתייה או מים לתינוק היונק. חשוב שתניקי לפי דרישה כך שהתינוק יוכל להרוות את צימאנו גם במקרה שהוא כבר שבע. הקפידו את עצמך על שתייה מרובה, כך שהשתן שלך אינו כהה. גם השתן של התינוק, צריך להיות שקוף וללא ריח. מתן של תוספות, אפילו מים, יכול להזיק לבריאותו.

חזרה לעבודה. אם יהיה עליך לחזור לעבודה/ללימודים ולהיפרד מתינוקך למספר שעות ביום, בררי כיצד תוכלי להמשיך ולתת לילדך את חלבך בעזרת שאיבה. שאיבת חלב אם הינה האפשרות המומלצת. שאיבת חלב הינה פעולה שלעיתים דורשת אימון ולכן מומלץ להתחיל לשאוב כ-2-3 שבועות לפני החזרה לעבודה (שאיבה תוך כדי הנקה מלאה היא לא קלה והכמויות עשויות להיות מוגבלות, עם החזרה לעבודה, כאשר השאיבה תבוא במקום הנקות, הנפחים שתצליחי לשאוב יהיו לרוב גבוהים משמעותית). באזור גיל חצי שנה, כאשר התינוק יראה סימני בשלות לאכילה (יציבות בהחזקת ראש, התעניינות במזון שאחרים אוכלים והבאת מזון לפה כאשר ניתן לו ביד) תוכלי להוסיף בהדרגה, ע"פ הנחיות משרד הבריאות, מזונות שונים לתפריטו של תינוקך.

חשיבות מגע עור בעור

במהלך הימים הראשונים ישנה חשיבות גדולה למגע עור בעור, גם לגבי ההצלחה בהנקה וגם לבריאות התינוק. הניחי את התינוק על החזה שלך, בטן אל בטן, כאשר הוא לובש רק חיתול (אם את מרגישה שקריר את יכולה לכסות את שניכם), בתדירות גבוהה ככל שאת יכולה. כאשר תינוק נמצא במגע עור לעור איתך, התינוק ינק בתדירות גבוהה יותר ויקל עליך לזהות מתי הוא מוכן להנקה הבאה אפילו בטרם הוא בוכה. באופן זה תוכלי להיענות לסימני הרעב המוקדמים ותינוקך לא יאלץ להגיע להנקה כאשר הוא עצבני ובוכה. בנוסף, מגע בין האם והתינוק גורמים להפרשת הורמונים אצל האם המגבירים את יצירת החלב וחשובים להתכווצות הרחם, ואצל התינוק להורמונים החשובים להתפתחות ותחושת ביטחון. הנקת תינוק רגוע קלה ונעימה יותר גם לאימא וגם לתינוק. מגע עור-בעור יאפשר לך לנצל את הימים הראשונים במחיצת תינוקך, ללימוד סימני הרעב ולזיהוי צרכיו ורצונותיו. באופן זה, יקל על שניכם להתחיל את ההנקה ב"רגל ימין" כאשר התינוק רגוע ולמצוא את התנוחה הנכונה עבורכם. גם אם את לא נמצאת בביות מלא, או אם התינוק מאושפז במחלקה ואינו איתך, ניתן לבצע את מגע העור בעור, גם כשהוא מחובר למכשירים וכאשר שניכם מכוסים. אם את אחרי ניתוח קיסרי, בקשי עזרה בתנוחה שבה לא יכאב לך. אם תניחי כרית או שמכיח על אזור החתך, תוכלי להבטיח שלא ייגרם מגע שעלול לכאוב לך. גם בהמשך ההנקה, בימים שאת או תינוקך חולים או תשושים, ההתכרבלות משותפת ומגע עור בעור יעניק לך כוחות להמשיך וירגיע אותך ואת תינוקך.

בכל מקרה אם את מודאגת מיצירת החלב ו/או יניקת התינוק, או בכל חשש אחר לבריאות והתפתחות התינוק יש לפנות לגורם מטפל, יועצת הנקה, אחות מוסמכת או רופא לפי שיקול דעתך בהתאם לחומרת הסימפטומים. אין לדחות פנייה במקרה של חשש כולשהו לתינוק או לאם. ההמלצות הכתובות במסמך זה מיועדות להזנה של תינוק בריא אשר נולד במועד. במקרה של הזנת פג, תינוק מאושפז או חולה בדקי מהן ההוראות המומלצות על ידי גורם הבריאות. המידע המובא כאן נועד לספק אינפורמציה בלבד ואינו בגדר עצה רפואית, חוות דעת מקצועית, או תחליף להתייעצות עם מומחה. באם עולה חשש לגבי אופן היניקה של התינוק, או לצורך קבלת הנחיות לניהול הנקה יעיל וריקון שד תקין יש לפנות ליועצת הנקה או גורם מוסמך אחר בהקדם. בעת מקרה חירום רפואי אין להסתמך על המידע המובא כאן, אלא יש לפנות לרופא או לבית חולים לקבלת עזרה רפואית.

נכתב על ידי ר' שרון ברנסבורג-צברי, IBCLC עבור חברת MyMilk