



היגיינה של חלב אם שאוב- מידע ליועצות הנקה

חלב אם, הסטנדרט בתזונת תינוקות, מספק ערכים תזונתיים, חיסוניים וביו-אקטיביים להתפתחות מיטבית ובריאות התינוק. איגוד רופאי הילדים האמריקאי ממליץ עבור תינוקות בריאים שנולדו במועד, הנקה בלעדית ללא תוספות (ישירות מהשד, בעדיפות, או חלב שאוב כאלטרנטיבה) בשישה החודשים הראשונים לאחר הלידה והמשך הנקה לגיל שנה, לפחות.

נשים רבות, שאבות חלב בין אם כאלטרנטיבה להנקה ובין אם משולב הנקה כדי לאפשר לאדם נוסף להאכיל (בן משפחה או מטפלת), רבות אף יוצרות מאגרים למועד החזרה לעבודה. שאיבת חלב אם היא עבודה קשה וכל כמות חשובה. חלב האם שאינו עובר ישירות מהשד לפה התינוק (כמו במקרה של שאיבה) עלול להזדהה במיקרואורגניזמים (חיידקים ופטריית) מ'הסביבה' (ידיים, משטחים, מגבות, מברשות ניקוי, חלקי משאבה כלי איסון ועוד). לחלב אם רכיבים פעילים המונעים שגשוג של פטריות וחיידקים אך יכולת זו מוגבלת. במקרה של חשיפה גבוהה לחיידקים סביבתיים טיב החלב, רכיבים תזונתיים וחיסוניים בחלב, נפגעים על ידי תהליך תסיסה והחמצמה וזמן חי המדף של החלב השאוב קצר יותר.

שמירה על כללי היגיינה טובים זרים השאיבה והטיפול במשאבה, יכולים למנוע את מעבר של זיהומים סבבתיים (חיידקים ופטריית) מחלות חלב האם. מניעת זיהום של חלב האם מאפשר לאמהות לשמר לאורך זמן רכיביו התזונתיים והחיסוניים הטובים של חלב האם!

- מחקרים מראים כי שמירה על תנאי היגיינה וסניטריה טובים יותר בעת השאיבה שומרים על רמות נוטרייטיים גבוהות יותר (חלבון וויטמינים) ורכיבים חיסוניים.
- מחקרים מראים כי רמת החיידקים המצויים בחלב אם בעת השאיבה מעידה על רמת החיידקים שיימצאו לאחר שמירה וקצב החמצת החלב.
- מחקרים מראים כי נשים ממלאות בפחות הקפדה את הנהלים לשאיבת חלב בביתן.

מחקרים ראשוניים מסוגם אשר בוצעו במעבדות MyMilk, מרכז חדשנות למחקר ופיתוח בחלב אם, בהם נבדקו עשרות בדיקות תרבית חלב אם נמצא כי

1. אחוז ניכר מהנשים מראות תנאי היגיינה לא מספקים וספירות תאים גבוהות בחלב האם השאוב. רק רבע מהדגימות תאמו את רמת ההיגיינה הגבוהה ביותר הנהוגה בבנקים לחלב אם. כ-60% מדגימות החלב שנבדקו העידו על תנאי היגיינה המצריכים שיפור, כשליש מתוכם מעידים על רמת היגיינה נמוכה מאוד, אשר לא היו עומדים בקריטריונים של תרומה לבנק חלב אם.
2. ישנו מתאם חלקי בלבד בין רמת דיווח הניקיון ע"י האם לרמת ניקיון החלב בפועל, דבר אשר מעיד על פער בין הרצוי למצוי. אין גורם עיקרי (אופן הניקוי, תדירות, סטריליזציה, שטיפת ידיים) המעיד על ניקיון הדגימה דבר המעיד על הצורך בניטור אישי.
3. נשים שונות מבצעות ניקוי באופן שונה ובתדירות שונה, ונשים אשר מתארות את אופן הניקוי שלהן בצורה דומה בפועל מקבלות רמות ניקיון שונות של חלב האם. עובדה זו מעידה על פער בין ההנחיות והביצוע בפועל ע"י האימהות.
4. דגימת חלב אם הנאסף בסניטה ידנית נמצא במתאם לתקני היגיינה הטובים ביותר.

מדוע חשוב להקפיד על היגיינה בעת טיפול בחלב אם?

- ✓ מזער מספר מחוללי המחלות
- ✓ צמצום זיהומים של מיקרואורגניזמים זרים שמקורם מהסביבה
- ✓ שמירה על טריות החלב לאורך זמן, גם לאחר מספר ימי איסון - שמירה על רכיבים תזונתיים ורכיבים ביו-אקטיביים הייחודיים לחלב אם
- ✓ הארכת "חיי המדף" של חלב אם מאוסן

הגורמים העיקריים האחראים לזיהום וקלקול מוגבר בחלב אם, נובעים ממגע בכלי שאיבה לא נקיים ימים ומאי שמירה על כללי היגיינה אישית.

תהליך פסטור פוגם ברכיבים חיוניים בחלב האם. לפי ההמלצות הרשמיות הנוכחיות **אין לפסטור** חלב אם לשימוש בבית אישי, לכן חשיבות גבוהה לשמירה על תנאי היגיינה נאותים.

יועצת יקרה- עזרי לאם לשמור על היגיינה בטיפול בחלב אם. להלן מספר טיפים לשמירה היגיינה נאותה:

- ✓ יש להקפיד על שטיפת ידיים, עם סבון, לפני מגע עם החלב או כלי האיסון. יש להימנע מלגעת באזורים שבאים במגע עם החלב.
- ✓ שטפת חלקי המשאבה לאחר כל שאיבה, קרוב ככל האפשר להפסקת השאיבה
- ✓ יש לשטוף את כל חלקי המשאבה בנפרד, במים סבון ואח"כ במים חמים
- ✓ יש לבצע עיקור לחלקי המשאבה לפחות פעם ביממה. עיקור אינו מחליף ניקוי בסבון ומים חמים.
- ✓ יש להקפיד על ייבוש מלא. איפסון חלקים לחים עלול לגרום לזיהום פיטריית

דירוג MyMilk להיגיינה של חלב אם שאוב



חברת MyMilk, מרכז חדשנות לפיתוח ומחקר המתמחה בבדיקות דיאגנוסטיות בחלב אם, פיתחה אלגוריתם להערכת רמת היגיינה של חלב אם שאוב באמצעות בדיקת דגימת חלב אם. הבדיקה מבוססת על בדיקת תרבית מיקרוביולוגית המבוצעת במעבדה רפואית וכוללת זיהוי של מיקרואורגניזמים סביבתיים כדוגמת חיידקים ועובש בחלב אם. דירוג MyMilk מבוסס על אבטחת איכות של בנקים שונים לחלב אם במדינות מפותחות ויחידות לטיפול נמרץ בילוד בבתי חולים, אשר נועדו להבטיח חלב אם מיטבי ככל האפשר. תוצאות המעבדה משוללות לפי אלגוריתם ייחודי לדירוג הנע מ-1, הדירוג המקסימלי, עד-4 הדירוג הנמוך ביותר.

1 - דירוג הנמצא במתאם לתקני היגיינה הטובים ביותר. מקביל לדרגים הגבוהים ביותר המיושמים בבנקים לחלב אם, הן לחלב מתורמת שאינו מפוסטר והן לתינוק חולה

2- מתאים לסטנדרט היגיינה משביעי רצון גם לתרומה לבנק חלב אם.

3- מתאם היגיינה המצריך שיפור על מנת לשמור על מטיבות החלב בעת איסון.

4 - מדרג המצביע כי רצוי לבצע שיפורים משמעותיים בנהלי הטיפול בחלב בכדי לשמור על מטיבות החלב בעת איסון

! כרגע אין אמות מידה מעבדתיות או רפואיות בקביעת גבולות ספירת החיידקים לתקינות החלב בעת שימוש ביתי בחלב האם.

חלב אם שאינו מריח או נטעם כחלב חמוץ, נחשב בטוח לצריכה עבור תינוקות בריאים אשר נולדו במועד.

אין לפסטר חלב אם לשימוש ביתי ואישי. למעט מיקרים שבהם החלב נראה, נטעם או מריח כמקולקל, אין צורך לשפוך חלב על סמך מדד ההיגיינה. מטרת ציון הבדיקה הוא לעזור לנשים לשמור על מטיבות החלב שלהן גם בעת אכסון. אין בידי בדיקה זו לשלול את קיומם של גורמים פתוגניים בחלב.

בדיקת תרבית להיגיינה בחלב אם- בדיקה מיקרוביולוגית ייחודית המבוצעת במעבדה רפואית ומבוססת על דגימת חלב אם. דגימת החלב מפוזרת על קרקע מזון מיוחד המאפשר צמיחה של חיידקים ו/או פטריות העלולים להימצא בחלב. חלב אם אינו סטרילי ומכיל חיידקים שאינם פתוגניים (חיידקים פרוביוטיים) החשובים לתינוק לצורך התפתחותו והגנה החיסונית שלו. בבדיקה לא נבדקים אותם חיידקים פרוביוטיים, אלא מיקרואורגניזמים זרים בחלב (חיידקים ופטריית). הבדיקה כוללת זיהוי וכימות מספר של מיקרואורגניזמים סביבתיים כדוגמת חיידקים ועובש בדגימת חלב האם.

הבדיקה מבוצעת במעבדה רפואית AML, אמריקן מדיקל לאברטוריס בע"מ. מדד ההיגיינה מושפע מזיהומים בשד חיידקיים או פטרייתיים, ושימוש באנטיביוטיקה. אין לבצע את הבדיקה בעת דלקת שד או תחת טיפול אנטיביוטי.

למי הבדיקה מיועדת?

הבדיקה מיועדת לאימהות אשר שאובות חלב אם בצורה קבועה בביתן ומאכסנות חלב אם לשימוש מאוחר.

דירוג MyMilk יוכל לעזור לאמהות לעשות בקרת איכות למזון החשוב ביותר בעולם :

- ✓ לבקר את מיומנות ההיגיינה והסניטריה בביתן
- ✓ לקבוע אם יש בידיהן לשפר את תנאי ההיגיינה של חלב אם שאוב של תינוקן
- ✓ לדעת כמה נקי החלב השאוב שלהן
- ✓ לשמור על איכות חלב אם שאוב ולהאריך את חיי המדף שלו.
- ✓ במידה והאם משתמשת במשאבה ששימשה אימהות אחרות, מדד זה מאפשר לאם לוודא כי המשאבה נוקתה כראוי לפני תחילת השימוש.

חברת מיימילק מספקת קיט ייעודי לדגימת חלב אם, לאיסוף ולשליחת הדגימה למעבדה. יש להיצמד להנחיות המצורפות בקיט דגימת החלב.

תוצאות הבדיקה מלוות בהמלצות אשר נכתבו עם ד"ר שרון ברנסבורג-צברי, IBCLC לשמירה על היגיינה בעת טיפול בחלב אם שאוב

