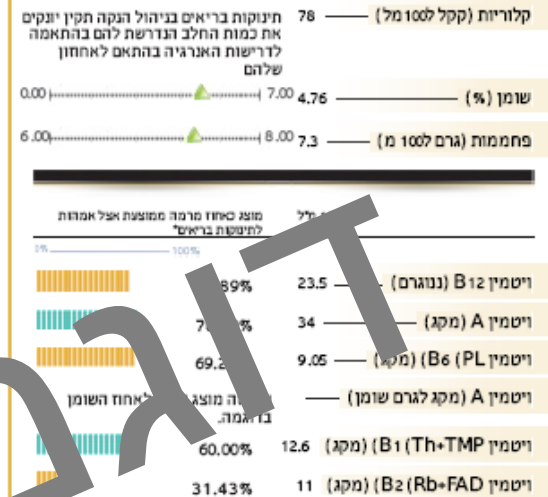




תשובות לבדיקות חלב אם

אל תנסי להשוות בין הנתונים הרשומים מטה ובין רמות רכיבים מקבילים בתמ"ל (תרכובות מזון לתינוקות). פורמולה מכילה לעתים רמות גבוהות יותר לכאורה של רכיבים מסוימים בשל הבדלים נכבדים בצורתם וזמינותם של הרכיבים ויכולת הספיגה שלהם במערכת העיכול של התינוק. יתרונות חלב אם עולים מעל ומעבר לערכו התזונתי. נתונים אלו הם עבור דגימת החלב שנבדקה בלבד, ולא יכול להעיד על הקבלה ו/או הספיגה בפועל ו/או רמת הרכיב בגופו של התינוק היונק ו/או האם.

Mymilk - סימון תזונתי



קפאין (מג 100 מל)

ארגון רופאי הילדים האמריקאי ממליץ לשים מניקות לצרוך פחות מ-3 כוסות קפה (או משקאות המכילים קפאין) ביממה

0.2



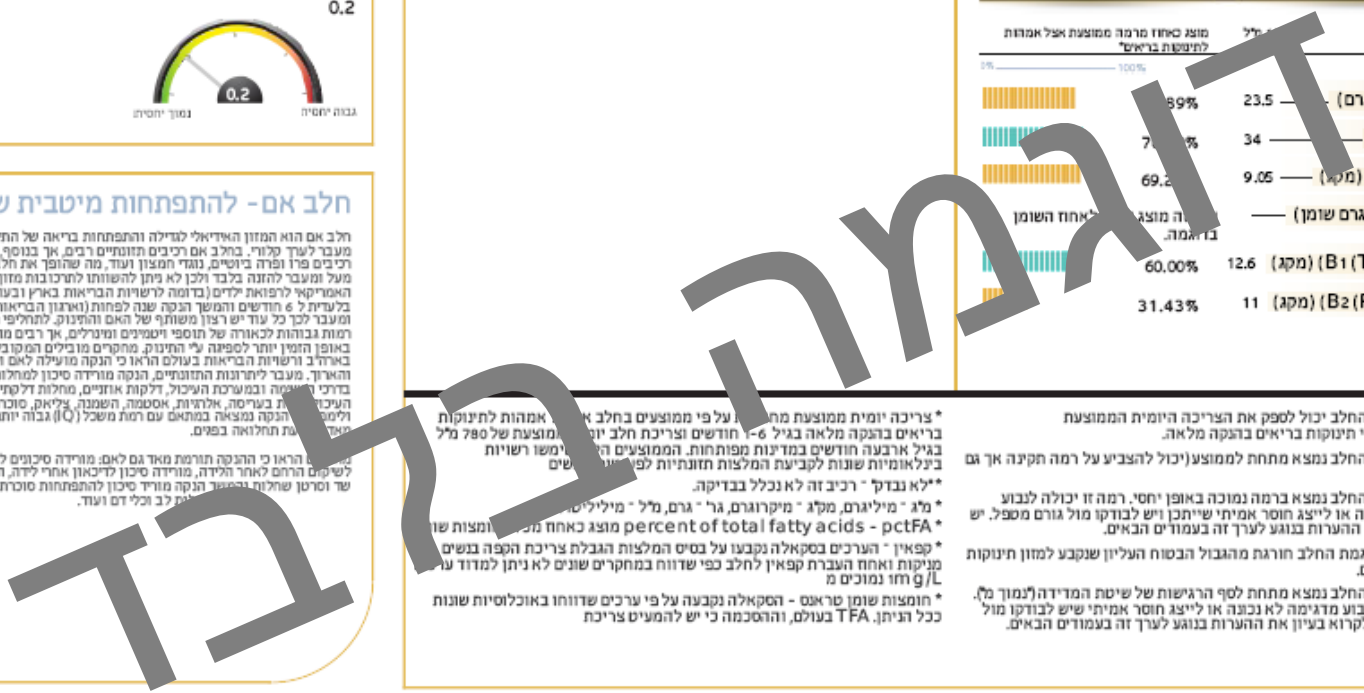
חלב אם - להתפתחות מיטבית של תינוקך

חלב אם הוא המזון האידיאלי לצייל והתפתחות בריאה של התינוק והוא מכיל הרבה מעבר לערך קלורי. בחלב אם רכיבים תזונתיים רבים, אך בנוסף, רכיבים חיוניים רבים ורכיבים פרו ופרה ביוטיים, נוזלי חמצון ועוד, מה שהופך את חלב האם לבעל יתרונות רבים מעל ומעבר להנהג בלבד ולכן לא פתן להשוותו לתרכובות מזון לתינוקות (תמ"ל). הארגון האמריקאי לרפואת ילדים (בדומה לרשויות הבריאות בארץ ובעולם) ממליץ על הנקה בלעדית ל-6 חודשים והמשך הנקה שנה לפחות (וארגון הבריאות העולמי - שתיים לפחות), ומעבר לכך כל עוד יש צדן משותף של האם והתינוק. לתהליכי מזון לתזונת מסיפים רמות גבוהות לכאורה של תוספי ויטמינים ומינרלים, אך רבים מהם נמצאים בחלב אם באופן הזמן יותר לספיגה של התינוק. מחקרים מובילים המוקדמים על ארגון רופאי הילדים בארץ וב רשויות הבריאות בעולם הראו כי הנקה מועילה לאם ולתינוק לטווח הקצר והארוך. מעבר ליתרונות התזונתיים, הנקה מורידה סיכון למחלות הבאות בתינוק: זיהומים בדרכי הנשימה ובמערכת העיכול, דלקות אוזניים, מחלות דלקתיות שונות של מערכת העיכול ושל הנקה נמצאה בנתאים עם רמת משכל (IQ) גבוה יותר. בנוסף, הנקה תורמת לבריאות הילד ולחלוצה בפנים.

הנקה מורידה סיכון להריון מוקדם, מורידה סיכון ללידה אחרי לידה ותורמת לשיקום הרחם לאחר הלידה, מורידה סיכון לדיכאון אחרי לידה, הנקה מורידה סיכון לסרטן שד וסרטן שחלות ומשפר את הבריאות הנפשית של האישה. הנקה מורידה סיכון להפתחות סוכרת מבוגרים, דלקת פרקים, תסמונת מטאבולית וסרטן. לכן, לנשים ולגברים, הנקה היא הבחירה הנכונה ביותר.

- * צריכה יומית ממוצעת מהגורם על פי ממוצעים בחלב אם. אמהות לתינוקות בריאים בהנקה מלאה בגיל 6-1 חודשים וצריכת חלב יום ממוצעת של 780 מל בגיל ארבעה חודשים במדינות מפותחות. הממוצעים הנמוכים יותר נובעים משימוש רשיות בינלאומיות שונות לקביעת המלצות תזונתיות לפי מדינות שונות.
- ** לא נבדק - רכיב זה לא נכלל בבדיקה.
- * מג' - מיליגרם, מקג - מיקרוגרם, גר' - גרם, מ"ל - מיליליטר.
- * pctFA - total fatty acids - pctFA מוצג כאחוז ממשקל המוצק שיש במוצק.
- * קפאין - הערכים בסקאלה נקבעו על בסיס המלצות הגבלת צריכת הקפה בשתי מניקות ואחז העברת קפאין לחלב כפי שדווח במחקרים שונים לא ניתן למדוד על g/L וחוז נמוכים מ
- * חומצות שומן טראנס - הסקאלה נקבעה על פי ערכים שדווחו באוכלוסיות שונות ככל הניתן. TFA בעולם, וההסתמה כי יש להמעיט צריכת

- || - הרכיב בדוגמת החלב יכול לספק את הצריכה היומית הממוצעת עבור הרכיב על תינוקות בריאים בהנקה מלאה.
- || - הרכיב בדוגמת החלב נמצא מתחת לממוצע (יכול להצביע על רמה תקינה אך גם על חסר מתון).
- || - הרכיב בדוגמת החלב נמצא ברמה נמוכה באופן יחסי. רמה זו יכולה לנבוע מדגימה לא נכונה או לייצג חוסר אמיתי שיתכן ויש לבדוק מול גורם מספיל. יש לקרוא בעיון את ההערות בנוגע לערך זה בעמודים הבאים.
- || - רמת הרכיב בדוגמת החלב חורגת מהגבול הבטוח העליון שנקבע למזון תינוקות עד גיל 6 חודשים.
- ▲ - הרכיב בדוגמת החלב נמצא מתחת לסף הרגישות של שיטת המדידה (נמוך מן). רמה זו יכולה לנבוע מדגימה לא נכונה או לייצג חוסר אמיתי שיש לבדוק מול גורם מספיל. יש לקרוא בעיון את ההערות בנוגע לערך זה בעמודים הבאים.



נתונים אלו הם עבור דגימת החלב שנבדקה בלבד. הרכב חלב אם אינו מעיד על הכמות / הספיגה / הרמה של הרכיבים השונים בגופו של התינוק היונק ואינו יכול לאבחן מצבים בריאותיים או חסרים אפשריים (נוכחיים או עתידיים) אצל האם, או התינוק.

מקורות מזון ומיקרו ויטמינים מועדים תמיד על פני סבילות תוספי מזון, אולם, אם יש חשד לחסר תזונתי יש להיוועץ בגורם מספל לבחירת הדרך היעילה ביותר לטיפול.

ויטמין B12

תוצאות בדיקת ויטמין B12 בדגימת החלב שלך הראו רמות מופחתות באופן יחסי. רמות אלו אינן מהוות סכנה לכריאת התינוק וטרם בירורה והושפעה של מחסור מתון בוויטמין B12 אצל תינוקות, מצב הנפוץ למדי בעולם. מאגרי B12 שנאגרו אצל התינוק במהלך ההריון מספיקים לצרכיו בשבועות הראשונים לאחר הלידה, ולאחר מכן התינוק זקוק לקבלת הויטמין מחלב האם. מחקרים מראים כי ויטמין B12 בחלב-אם מושפע מתזונת האם ורמות נמוכות של ויטמין B12 נפוצות במיוחד בנשים מניקות אשר נמנעות או ממעטות לצרוך מזונות מן החי (רק נקטניות או בנת-תזונה חמור כפי שנהוג לחשוב). מחקרים הראו כי מיעוט בוויטמין B12 בחלב האם יכולים להגרם כתוצאה מחסור בתזונה גם כאשר הרמות בדם האם תקינות. צריכת מזונות עשירים בוויטמין B12 (ראי רשימה) תוכל לתרום להגברת ברמות הויטמין בחלב האם.

ויטמין B12 תוסף לתוספי ויטמינים, הוא חשוב למטבוליזם של אבות המזון ולתקינות מערכת העצבים. ויטמין B12 נמצא במקורות מזון מן החי (במזונות המועשרים בו באופן מלאכותי). דעי כי לתזונת האם יש השפעה רבה יותר על רמות הויטמין בחלב מאשר מצב הויטמין של הויטמין בגופה של האם, כלומר, רמות ויטמין B12 הנמדדות בדמך אינן בהכרח נפוצות את רמות הויטמין בחלב אשר מושפעי יותר מתזונתך הנוכחית.

קצובה יומית מומלצת (RDA) לאישה מניקה של ויטמין B12 היא 2.8 מק"ג ליום

מקורות מזון	גודל מנה	כמות הויטמין בתנה (מק"ג)	% RDA	RDA=10X*
כבד עוף (מבוטל)	85 גרם (כ-4 כדורים)	14.100 מק"ג	503%	*****
דג סלמון (מבוטל)	1 יחידת כבד (כ-20 גרם)	3.300 מק"ג	117%	*****
דג סרדין (מבוטל)	1/2 פילה (155 גרם)	8.790 מק"ג	313%	*****
בשר טחון (מבוטל)	4 סרדיים (48 גרם)	4.290 מק"ג	153%	*****
בשר חזה (מבוטל)	85 גרם (בגודל הפיכת קלפים)	2.390 מק"ג	85%	*****
דג הליבס (מבוטל)	85 גרם (בגודל הפיכת קלפים)	2.140 מק"ג	76%	*****
דגו בקר	1/2 פילה (159 גרם)	2.020 מק"ג	72%	*****
בשר הדג (מבוטל)	85 גרם (בגודל הפיכת קלפים)	1.500-2.220 מק"ג	53%-222%	***** (*)
גורט (דל שומן)	1 סס (245 גרם)	1.400 מק"ג	51%	*****
חלב (דל שומן)	1 סס (244 גרם)	1.370 מק"ג	48%	*****
ביצה (מבוטלת)	1 יחידה (50 גרם)	1.150 מק"ג	41%	*****
מטקה ארוז מעושר	1 סס (240 גר"ל)	0.550 מק"ג	19%	***
		0.380-1.510 מק"ג	13-68%	*** (+)

*** RDA נקבע בהתאם לערכי הרפרנס (DRIs) של המוסד הרפואי של האקדמיה האמריקאית למדעים בעבור נשים מניקות. ANR היט בהתאם לזרוע רשמי של FAO 2010 לפי ההמלצות לנשים מניקות. מספרים אלו מתעדכנים מעת לעת.

*** ערכים תזונתיים של מקורות מזון בבוטוסים על מאגר המידע הלאומי הרשמי של משרד החקלאות האמריקאי USDA ערכים תזונתיים (SR-26)

חשוב לציין כי תוספי ויטמינים בתזונות נוספות עשויים להכיל גם ויטמין B12. לתינוק נדרשת רמת ויטמין B12 (RDA) לאדם מניקות של 2.8 מק"ג ליום. רמת זו היא רמת יומית.

1) רמת ויטמין B12 נמוכה יותר יכולה להצביע על מחסור בויטמין B12. מחסור זה אינו אופייני לנשים שגורמן חלב בלבד. הוא אופייני לנשים שגורמן חלב בלבד או שגורמן חלב בלבד או שגורמן חלב בלבד או שגורמן חלב בלבד.

2) רמת ויטמין B12 נמוכה יותר יכולה להצביע על מחסור בויטמין B12. מחסור זה אינו אופייני לנשים שגורמן חלב בלבד. הוא אופייני לנשים שגורמן חלב בלבד או שגורמן חלב בלבד או שגורמן חלב בלבד או שגורמן חלב בלבד.

דוגמה לגבמה בלבד

המלצות אלו אינן מעבדה

ויטמין A

תוצאות בדיקת ויטמין A בדגימת החלב שלך הראו רמות בטוחות או מעל הממוצע העולמי*. מחקרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע במיוחד מתזונת הנוכחית של האם (יותר מאשר הוא מושפע מהמאגריים בגופה) ויש להמשיך ולהקפיד על אכילת מזונות עשירים בוויטמין זה. *מחקרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק.

היגב בזהים מהממוצע העולמי ועומדים על כ-666 מק"ג ליום. מחקרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק.

יש להתייחס גם לערך ביחס לאלוז השומן בדוגמה - לגבי, במסמך משותף של FAO/WHO, הוגדר ערך של 8 מיקרוגרם לקרם שומן. ערכים נמוכים ממנו עשויים להעיד על חסר תת קלני. ויטמין A תומך בתפקוד מערכת החיטון, מערכת האימה, גדילה והחייב תזונה נכונה. מחקרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק.

של מאגרי ויטמין A בכבד (אפילו באוכלוסיות בתזונה טובה), ומשליש עשירי מהלידה. מחקרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק.

מקור ויטמין A בחלב בלבד. *ויטמינים - תזונה המתבססת על ויטמין A ממקור צמחי בלבד ייתכן שתפקידה לשמירה על רמות ויטמין A בחלב. מחקרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק.

חלב לקראת סוף כל הנקה ("חלב אחורי"). הקפדה על ריקון חשד בהנקה יכולה להביא לעלייה ברמת ויטמין A בחלב. מחקרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק.

התינוק, אכילה של מזונות העשירים בוויטמין A בצירוף מעט שומן זית עשויה לעזור לספיגת הויטמין ממתן אצל גורמיו. מחקרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק. מחקרים אחרים מראים כי ויטמין A בחלב-אם מושפע מתזונת האם ומתזונת התינוק.

תודי עוזר לספיגת הבטא קרוטן מהם (בהשוואה לספיגה ללא בשומן). יש להקפיד לא לצרוך רמות הגבוהות מממוצע יומי של 3000 מק"ג ויטמין A בצורתו ההימני (רטינול). יש להקפיד לא לצרוך רמות הגבוהות מממוצע יומי של 3000 מק"ג ויטמין A בצורתו ההימני (רטינול). יש להקפיד לא לצרוך רמות הגבוהות מממוצע יומי של 3000 מק"ג ויטמין A בצורתו ההימני (רטינול).

מק"ג ויטמין A בצורתו ההימני (רטינול) RAE ליום (ראי טבלה). שמי לב כי בכבד עוף ובשר יש רמות גבוהות במיוחד של הויטמין. הימנעי מצריכת יתר.



נתונים אלו הם עבור דגימת החלב שנבדקה בלבד. הרכב חלב אם אינו מעיד על הכמות / הספיגה / הרמה של הרכיבים השונים בגופו של התינוק היונק ואינו יכול לאבחן מצבים בריאותיים או חסרים אפשריים (נוכחיים או עתידיים) אצל האם, או התינוק.

מקורות מזון ומאקרו-נוטריינטים מועדפים תמיד על פני טבליות חופשי מזון, אולם, אם יש חשד לחסר תזונתי יש להיוועץ בגורם מספק לבחירת הדרך היעילה ביותר לטיפול.

ויטמין B1 (Th+TMP)

ויטמין B1 חשוב למאזן האנרגיה בגוף, ומשתתף בתיאום פעולת השרירים ומערכת העצבים. בחירת מזונות מלאים (שאינם מעובדים, כגון דגנים מלאים וקטניות) היא דרך טובה להגברת צריכת ויטמינים שונים ממשפחת B יחדיו מהמזון (ויטמין B12 יוצא דופן ומקורותיו שונים). * קפה תה ודגים נאים מכילים גורמים נוגדי תיאמין ויכולים בצריכה מוגברת להביא לירידה בספיגת ויטמין B1. תוצאות בדיקת ויטמין B1 בדגימת החלב שלך הראו רמות בטוחות הממוצע או מעליו. מחקרים מראים כי ויטמין B1 בחלב אם-מושפע מהשינוי בהמשיך ולהקפיד על אכילת מזונות עשירים בויטמין זה.

ויטמין B2 (Rb+FAD)

ויטמין B2 משתתף בתהליכים מטבוליים ויצירת האנרגיה בגוף, ושומר על אספקת ויטמינים נוספים ממשפחת B. שלב של דגנים מלאים וקטניות בחריט הוא דרך טובה להגברת צריכת ויטמינים שונים ממשפחת B יחדיו מהמזון. ויטמין B12 יוצא דופן ומקורותיו שונים. בדיקת ויטמין B2 בדגימת החלב שלך מראה רמות נמוכות התואמות רמות שדווחו במחקרים באוכלוסיות בהן יש חסרים ברורים בויטמין B2. בדיקות היונקים שלהן יש להוועץ ברופא מטפל בנוגע להמשך בירור בנושא. חשוב לציין כי מעולם לא דווח מקרה של חסר תמור בויטמין B2 (שגרם לסממנים קליניים של חסר). חתינוק בהנקה מלאה. גם אל מדידות מתפתחות. חסר ברורה ההשפעה של מחסור מתון בויטמין B2 אצל תינוקות. מצב המשוער כנפוי למדי בעולם. רמות מופחתות של ויטמין B2 נפוצה בנשים מניקות. בעלות תזונה התסרית. וירקות ירדקים דגנים מלאים. הגברת צריכת מזונות עשירים בויטמין B2 (ראי רשימה) נמצאה במביאה להגברת במונת ויטמין בחלב האם.



קצובה - תוצאות בדיקת ויטמינים B1 ו-B2

מקורות	קטגוריה	קצובה	ממות היטמין במנה (מ"ג)	% RDA	RDA=10X*
חלב (מבוסס)	גרם (בגודל חפשי לתינוק)	1.880 מ"ג	105%	*****	
חלב (מבוסס)	גרם (246 גרם)	0.455 מ"ג	28%	***	
חלב (מבוסס)	גרם (244 גרם)	0.455 מ"ג	28%	***	
חלב (מבוסס)	גרם (180 גרם)	0.404 מ"ג	26%	***	
חלב (מבוסס)	גרם (245 גרם)	0.404 מ"ג	25%	***	
חלב (מבוסס)	גרם (28 גרם)	1.700 מ"ג	25% (**)	***	
חלב (מבוסס)	קג (226 גרם)	0.373 מ"ג	23%	***	
חלב (מבוסס)	קג (70 גרם)	0.281 מ"ג	17%	**	
חלב (מבוסס)	24 יחידות (28 גרם)	0.281 מ"ג	17%	**	
חלב (מבוסס)	1 יחידה (50 גרם)	0.239 מ"ג	15%	**	
חלב (מבוסס)	1 אנבקה (28 גרם)	0.239 מ"ג	15%	**	
חלב (מבוסס)	1/2 חזה שף (140 גרם)	0.204 מ"ג	12%	*	
חלב (מבוסס)	1 כוס קוביות (150 גרם)	0.200 מ"ג	12%	*	

מנת האם: **DR (DR) של הבוסר הרפואי של האקדמיה האמריקאית למדעים** בעבור נשים מניקות. היום היום בהתאם לדוח של FAO 010 לפי הרמלנות לנשים מניקות. מספרים אלו מתעדכנים מעת לעת.

** ערכים תזונתיים של מקורות מזון מבוססים על משרד החקלאות האמריקאי USDA ערכים תזונתיים (SR-26)

הערות: * רמת בדיקה זו היא לרוב לתינוק מתחת לשנתיים. כמות הויטמין B12 הנמדדת היא כמות הויטמין B12 הנמצאת בחלב האם. ** ערכים תזונתיים של מקורות מזון מבוססים על משרד החקלאות האמריקאי USDA ערכים תזונתיים (SR-26)



קראי בעיון!

- בדיקה זו מהווה בדיקת סקר בלבד ואינה מוסמכת לאבחון או לשלול קיומם של מצבים רפואיים.
- בדיקה זו אינה מחליפה התייעצות פרטנית עם רופא.
- היעוץ הניתן אינו מחליף ואינו משתווה ליעוץ פרטני על ידי גורם מספיל או דיאטנית.
- נפיה ליעוץ גורם מוסמך הוא באחריות הלקוחה בלבד.
- באם יש סחירה בין המלצות אלו לבין המלצות גורם מספיל ישיר של האם או של התינוק יש לדבוק בהמלצות הגורם המספיל בלבד.
- הרכב חלב אם (גם אם מיטיב וגם אם פחות מכך) אינו מעיד על הכמות / הספיגה / הרמה של הרכיבים השונים בגופו של התינוק היונק ואינו מעיד על בריאותה או חסרי אפשריים אצל האם, או על בריאות התינוק.
- ההוצאות הן עבור הרכיבים שנבדקו בלבד, ולא ניתן להסיק על נוכחות או היעדר רכיבים אחרים שלא נבדקו.
- במקרים של רמות נמוכות מומלץ להתייעץ עם חזונאית או גורם מספיל של האם או התינוק. אין לקחת תוספי חזונה מבלי להוועץ עם רופא מספיל.
- אין לנצב שינוי חזונתי לפני ייעוץ פרטני עם דיאטנית או רופא. כל שינוי בהרגלי חזונה יש לבצע בתמיכת חזונאית באופן פרטני או בפיקוח רופא או גורם מוסמך.
- המלצות הן עבור נשים בריאות, ונקבעו לפי המלצות משרד החזונה האמריקאי לאישה מניקה (כשלושה חודשים) בגובה ומשקל סטנדרטיים (58 קילוגרם, 170 ס"מ) ללא סיפול תרופתי או מגבלות פיזיולוגיות כלשהן, וייחשן שלא יתאימו לצרכי חזונה פרטניים של נשים מסוימות. לשם קבלת המלצות חזונה פרטניות יש להיוועץ בחזונאית מוסמכת.
- ההמלצות מבוססות על התזה כי האם והתינוק בבריאות תקנה וללא רגישויות מיוחדות או מגבלות פיזיולוגיות שונות.
- לא קיימים תקנים בינלאומיים לרמות רכיבים בחלב אם. ערכי הייחוס התצוגה וההמלצות נקבעו על פי הצוות המקצועי-מדעי של חברת MyMilk ומתבססים על נתונים ממוצעים בחלב אם המדווחים בספרות המדעית הגבוהה ונתונים המשמשים גורמים מוסמכים ורשויות בריאות בעולם לקביעת תצורת חזונה יומית בחינוקות בריאים. ערכים אלו יכולים להתעדכן מעת לעת.
- תוצאות הבדיקה והערכים שהתקבלו מייצגים את הדוגמה המסוימת שנבדקה בלבד.
- הבדיקות נעשות במעבדה הרפואית AML.
- לא קיימים תקנים עבור בדיקות בחלב-אם, הבדיקות פותחו במעבדות MyMilk.
- חברת MyMilk פיתחה אלגוריתם ליצירת המלצות חזונה אשר מיוצרות באופן אוטומטי ולוקח בחשבון את תוצאות המעבדה ותשובות השאלון לגבי הרגלים חלי או האם. מילוי השאלון ואמיתות המידע בו הם באחריות הלקוחה. מילוי לא נכון, חלקי או לא מילוי בכלל, ישפיע על הדוח הנשלח.
- הצמדות להתייעץ עם רופא או שליחת חלב לביקור בקיס הם באחריות הלקוחה בלבד. ערכים חריגים (לפי דעת המומחה של MyMilk) יכולים ליצג סיכונים מינוריים אך יכולים גם להיות חריגים. התהליך אותו עברה הדגימה בבית הלקוחה כגון אי-הצמדות להוראות הדגימה, אופן יצירת הדגימה המסוימת, חלוקת הדגימה או צורת אכסון הדגימה המסוימת. אין להסתמך על ערכים אלו בלבד בקביעת חסר או מופרז.
- המלצות מבוססות על שאלון אישי וניתן יכולות להביא בחשבון את כלל האלמנטים משתנים מאשה לאשה ואינו משתווה או מחליף ייעוץ פרטני מסוג מסומכת.
- MyMilk אינה יכולה לסייע לשינוי ברכיב החלב בחזונה להתינוק.
- אין להשוות בין המדד והנבדק לבין המדד והנבדק בתרבות אחרת. המדד והנבדק מתאימים למדידת החלב בתרבות אחרת.
- הערכים מתבססים על צריכת חלב ממוצעת של 580 מ"ל מילי ליטר מדי יום מילי ארבעה חודשים. ייתכן כי נפח זה אינו מייצג את כמות החלב הממוצעת הצרכת על ידי ילד אחד מצריכה יותר או פחות. מוצעת המחשבוש הניתן כאן כעזרה בלבד. ייתכן כי נפח זה אינו מייצג בשום מקרה אין תוצאות הבדיקה יכולות להעיד על הכמות או ההתינוק יונק, יעילות התהליך וכיוצא בזה. בכל שיש על לפנות ליועצת הנקה מוסמכת או גורם מספיל (אחות או רופא).
- בשום מקרה אין בתוצאות אלו הנחיה במישרין או בעקיפין לסיים הנקה. חלב אם הוא המועדף לתינוק אלא אם קיבלת הנחיה אחרת מפורשת מגורם מספיל.

בריאותך חשובה!

כמוכן שאינך אה חשיבות גבוהה לחזונת תינוקך, אך גם בריאותך שלך חשובה הרגלי חזונה שסיפקו את כל צורךך בעבר, ייתכן ואינם מספקים את צרכיך בזמן ההנקה כדי כי תינוקך הגדול לתפתח חסינות על מאגרי היטמינים והמינרלים שגופו צריך לו בהריון והנקה של לודא. מופצה על הענקה זו. ייתכן וקיימים או מתפתחים בגופו גם אם לא חלב שלך) חסרים בויטמינים מינרלים ונוטריינטים שונים. מומלץ להתייעץ עם חזונאית/ת לבניית תוכנית חזונה מאוזנת לשמירה על בריאותך.

זכרי, תינוקך זקוק לא רחוק ללב של האם גם לאם בת זמנאות

