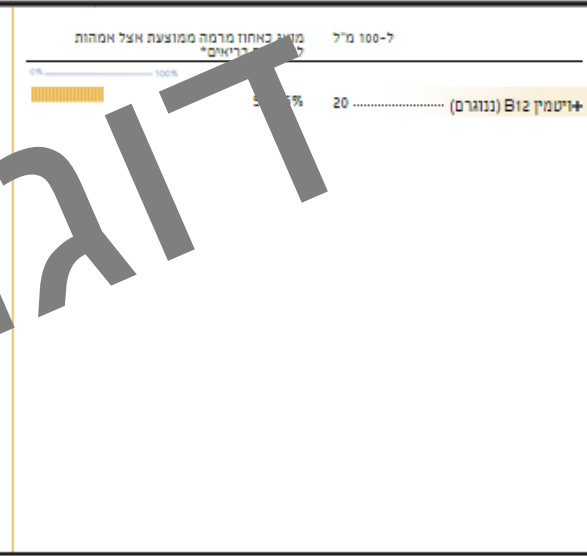


אל תנסי להשוות בין הנתונים הרשומים מטה ובין רמות רכיבים מקבילים בתמ"ל (תרכובות מזון לתינוקות). פורמולה מכילה לעתים רמות גבוהות יותר לכאורה של רכיבים מסויימים בשל הבדלים נכבדים בצורתם חמינותם של הרכיבים ויכולת הספיגה שלהם במערכת העיכול של התינוק. יתרונות חלב אם עולים מעל ומעבר לערכו התזונתי. נתונים אלו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

Mymilk - סימון תזונתי



חלב אם - להתפתחות מיטבית של תינוק

חלב אם הוא המזון האידיאלי לגדילה והתפתחות בריאה של התינוק והוא מכיל הרבה מעבר לערך קלורי. בחלב אם רכיבים תזונתיים רבים, אך בנוסף, רכיבים חיסוניים רבים, רכיבים פרו ופורה ביוטיים, נוגדי חמצון ועוד, מה שהופך את חלב האם לבעל יתרונות רבים מעל ומעבר להנזה בלבד ולכן לא ניתן 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 - שנתיים לפחות), ומעבר לכך כל עוד יש צדן משותף של האם והתינוק. לתחליפי מזון לתינוקות מוסיפים רמות גבוהות לכאורה של תוספי ויטמינים ומינרלים, אך רבים מהם נמצאים בחלב אם באופן הזמין יותר לספיגה עיי התינוק. מחקרים מובילים המקובלים על ארגון רפואי הילדים בארה"ב ורשויות הבריאות בעולם הראו כי הנקה מועילה לאם ולתינוק לטווח הקצר והארוך. מעבר ליתרונות התזונתיים, הנקה מורידה סיכון למחלות הבאות בתינוק: זיהומים בדרכי המשימה ובמערכת העיכול, דלקות אוזניים, מחלות דלקתיות שונות של מערכת העיכול, מוחת בעריסה, אלרגיות, אסטמה, השמנה, צליאק, סוכרת סרטני דם מסוג ליקמיה ולימפומה. הנקה נמצאה במתאם עם רמת משכל (IQ) גבוה יותר. בנוסף, הנקה תורמת מאוד למניעת תחלואה בפגים.

מחקרים הראו כי הנקה תורמת מאוד גם לאם: מורידה סיכונים לדימום אחרי לידה ותורמת הרחם לאחר הלידה, מורידה סיכון לדיכאון אחרי לידה, הנקה מורידה סיכון לסרטן שד וסרטן שחלות והמשך הנקה מוריד סיכון להתפתחות סוכרת מבוגרים, דלקת פרקים, מחלות לב וכלי דם ועוד.

דוגמא בלבד

סגרי מקרא

- ▲ הרכיב בדוגמת החלב יכול לספק את הצריכה היומית הממוצעת * עבור הרכיב ע"י 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 ביופון יחסי. רמה זו יכולה לבצע מדגימה לא נכונה או לייצג חוסר אמיתי שיתכן ויש לבדוק מול גורם מטפל. 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 שטת המדידה ("נמוך מ"). רמה זו יכולה לבצע מדגימה לא נכונה או לייצג חוסר אמיתי שיש לבדוק מול גורם מטפל. יש לקרוא בעיון את ההערות בנוגע לערך זה בעמודים הבאים.

* צריכה יומית ממוצעת מחושבת על פי ממוצעים בחלב אם של אמהות לתינוקות בריאים בהנקה מלאה בגיל 6-1 חודשים וצריכת חלב יומית ממוצעת של 780 מ"ל בגיל ארבעה חודשים במדינות מפותחות. הממוצעים הללו שמשו רשויות בינלאומיות שונות לקביעת המלצות תזונתיות לפעוטות ולנשים

* "לא נבדק" - רכיב זה לא נכלל בבדיקה.

* מ"ג - מיליגרם, מ"ק"ג - מיקרוגרם, ג"י - גרם, מ"ל - מיליליטר.

* poFA - percent of total fatty acids מרצו כאחוז מכלל חומצות שומן.

* קפאין - הערכים בסקאלה נקבעו על בסיס המלצות הגבלת צריכת הקפה בנשים מינקות ואחוז העברת קפאין לחלב כפי שדווח במחקרים שונים לא ניתן למרוד ערכים mg/L מנזכים מ

* חומצות שומן טראנס - הסקאלה נקבעה על פי ערכים שדווחו באוכלוסיות שונות ככל הניתן. TFA בעולם, וההסכמה כי יש להמעיט צריכת



גם בריאותך חשובה!

כמובן שאת רואה חשיבות גבוהה לתזונת תינוקך, אך גם בריאותך שלך חשובה! הרגלי תזונה שסיפקו את כל צרכיך בעבר, ייתכן ואינם מספקים את צרכיך בזמן ההנקה. זכרי כי תינוקך הגדול והמתפתח מתבסס על מאגרי הויטמינים והמינרלים שגופך מניק לו בהריון והנקה ויש לוודא כי תזונתך מפצה על הענקה זו. ייתכן וקיימים או מתפתחים בגופך (גם אם לא בחלב שלך) חסרים בויטמינים מינרלים ונוטרייטיבים שונים. מומלץ להתייעץ עם תזונאית/לבייית תפריט מאוזן לשמירה על בריאותך. זכרי, תינוקך זקוק לא רק לחלב שלך, אלא גם לאם בריאה ומאוזנת!

קראי בעיון

- בדיקה זו מהווה בדיקת סקר בלבד ואינה מוסמכת לאבחן או לשלול קיומם של מצבים רפואיים.
- בדיקה זו אינה מחליפה התייעצות פרטנית עם רופא.
- ליעוץ הביתן אינו מחליף אינו משתווה ליעוץ פרטני על ידי גורם מספל או דיאטנית.
- פניה ליעוץ גורם מוסמך הוא באחריות הלקוחה בלבד.
- כאם יש סתירה בין המלצות אלו לבין המלצות גורם מספל ישיר של האם או של התינוק יש לדבוק בהמלצות הגורם המספל בלבד.
- הרכב חלב אם (גם אם מיטבי וגם אם פחות מכך) אינו מעיד על הכמות / הספיגה / הרמה של הרכיבים השונים בגופו של התינוק היונק ואינו מעיד על בריאותה או סגרים אפשריים אצל האם, אול על בריאות התינוק.
- התוצאות על עבור הרכיבים שנבדקו בלבד, ולא ניתן להסיק על נוכחות או היעדר רכיבים אחרים שלא נבדקו.
- במקרים של רמות נמוכות מומלץ להתייעץ עם תזונאית או גורם מטפל של האם או התינוק. אין לקחת תוספי תזונה מבלי להוועץ עם רופא מטפל.
- אין לבצע שינוי תזונתי לפני ייעוץ פרטני עם דיאטנית או רופא. כל שינוי בהרגלי תזונה יש לבצע בתמיכת תזונאית באופן פרטני או בפיקוח רופא או גורם מוסמך.
- ההמלצות הן עבור נשים בריאות, ונקבעו לפי המלצות משרד התזונה האמריקאי לאישה מניקה (כשלושה חודשים) בגובה ומשקל סטנדרטיים (58 ליטרים, 160 ס"מ) ללא סיפול תרופתי או מגבלות פיזיולוגיות כלשהן, וייתכן שלא יתאימו לצרכי תזונה פרטניים של נשים מסוימות. לשם קבלת ההמלצות מתבססות על ההנחה כי האם והתינוק בבריאות תקינה 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 תצורות תזונה יומית בתינוקות בריאים. ערכים אלו יכולים להתעדכן מעת לעת.
- תוצאות הבדיקה והערכים שהתקבלו אינם מעידים על בריאותה או על בריאות התינוק, אלא על המצב הממוצע הממוצע של בתינוקות בבריאות תקינה בעת הבדיקה בלבד.
- תוצאות הבדיקה אינן מעידות על בריאותה או על בריאות התינוק, אלא על המצב הממוצע הממוצע של בתינוקות בבריאות תקינה בעת הבדיקה בלבד.
- קיימים תקנים עבור בדיקת בחלב-אם, והתינוקות מתחנך במעבדת MyMilk.
- חברת MyMilk פיתחה ליצירת המלצות אשר מיועדות באופן אוטומטי ולוקח בחשבון את תוצאות המעבדה ותשובות השאלון לגבי הרגלים אש לא על האם. מילוי השאלון והתינוק מידע בו הם באחריות הלקוחה. מילוי לא נכון, חלקי או לא מילוי בכלל, ישפיע על הדוח הנוצר והמלצות המוצגות.
- הצמדות להנחיות התינוקות החלב המובא בקיסי האיסוף הם באחריות הלקוחה בלבד. ערכים חריגים (לפי דעת המומחה של MyMilk) יכולים לייצג סטייה אמיתית או לנבוע משינויים בגורמים שונים בתהליך הלידה או לנבוע משינויים בגורמים שונים במהלך ההנקה או אופן יצירת הדגימה המסויימת, והדגימה לא תספק מידע אודות המיועדים או צרכי התינוק. אין להסתמך על ערכים אלו בלבד בקביעת חסר או ספול.
- ההמלצות המבוססות על שאלון אישי ואינן יכולות להביא בחשבון כלל האלמנטים שמשפיעים על התזונה הנכונה של התינוק.
- פרטני עסקדיאטנית מוסמכת.
- MyMilk אינה יכולה להתחייב לשינוי בהרכב החלב בתגובה לשינויים בתזונה הניתנות.
- אין להשוות בין המדדים בחלב הנבדק לבין אלו המדווחים בתו כמות חלב בתינוקות.
- הערכים מתבססים על צריכת חלב ממוצעת של 780 מ"ל לתינוק באחרון חודש החיים שלו. אין להשוות את תוצאות הבדיקה לשינויים בהרכב החלב או בהתנהגות התינוק.
- את כמות החלב הממוצעת הצרכת על ידי התינוק. אחוז מצריכה יומית ממוצעת של חלב בלבד ויכול להיות תת-הערכה או הערכת יתר.
- בשום מקרה אין תוצאות הבדיקה יכולות להעיד על הכמות אותה התינוק יונק, עיילות, ניהול וצקת תקין וכיוצא בזה. בכל חשש יש לפנות ליועצת הנקה מוסמכת או גורם מטפל (אחות או רופא).
- בשום מקרה אין בתוצאות אלו הנחיה במישרין או בעקיפין להפסקת הנקה. חלב אם הוא המזון המועדף לתינוק אלא אם קיבלת הנחיה אחרת מפורשת מגורם מספל.



גם בריאות התינוק

כמוכן שאת רואה חשיבות גבוהה לתזונה תינוקך וגם בריאותך שלך חשובה הרגלי תזונה שסיפקו את כליך כייך בעבר, ייתכן שיש לך צרכיך בזמן ההנקה. זכרי כי תינוקך האהוב המתפתח מתבונן על מאכלי הדייטמינים והמינרלים שאוּפך מעניק לו בהריון והנקה יש לוודא כי התינוק מופקד על הענקה זו וקיימים או מתפתחים באופן (גם אם לא בהמשך) אינם בדיטמינים ונורליים ונוטריינטים שונים. מומלץ להתייעץ עם תזונאית/ת לרמת מידע מאת שמירה בריאותך.

זכרי, תינוקך זקוק לא רק לחלב שלך, אלא גם לאם בריאה וזונה

דוגמה לתשובה