

## נוטריאנטים בעדיפות ראשונה לנשים מניקות

רכיבים תזונתיים, ויטמינים ומינרלים, אשר רמתם בחלב אם מושפעת במהירות ובצורה משמעותית מתזונת האם או הסטטוס בגופה ואשר עלולים להימצא בחסר בחלב האם. השלמת החסר אצל האם (במזון או כתוסף מזון) מעלה רמות בחלב ומשפרת את סטטוס התינוק. בקבוצה נכללים: תיאמין (ויטמין B1) ריבופלאבין (ויטמין B2) ויטמין B6, ויטמין B12, סריטול (ויטמין A), ויטמין D, סלניום, יוד, כולין.

## נוטריאנטים בעדיפות שניה

נוטריאנטים שרמתם בחלב אינה מושפעת מתזונת האם או מהסטטוס בגופה, אולם רמת הנוטריאנט מסוג זה בגוף האם תדלדל כאשר הצריכה נמוכה מהכמות המופרשת בחלב. מתן תוספים משפר את מצב האם ולא התינוק. בקבוצה נכללים: חומצה פולית, סידן, ברזל, אבץ, ונחושת.

## מגמות עולמיות – היכן את עומדת?

חסרים קליניים בויטמינים בתינוקות יונקים הם נדירים מאד ומופיעים לאחר תקופת חסר ארוכה. חסרים במספר ויטמינים חשובים, במיוחד בתצורה של חסרים תת-קליניים (ללא הופעת סימפטומים) הינה תופעה נפוצה בכל חלקי העולם גם במדינות מתועשות ומערביות כדוגמת ארה"ב, קנדה ואירופה. דיווחים וסקרים עולמיים מעידים כי צריכת מספר ויטמינים חשובים כגון ויטמין B12 וויטמין B6 נמצאת מתחת למומלץ לנשים מניקות באורח החיים המודרני.

רמות שוליות וחסרים בויטמין B12 ולעיתים גם B6 ו A נפוצים כאשר מקורות מן החי כגון בשר, מוצרי חלב, ביצים ודגים בתזונה מוגבלים. סיכון למצב תת-מיטבי בויטמין B12 אינו מוגבל לצמחוניים או טבעוניים, וכולל גם נשים אשר תפריטן היומי דל במוצרים מן החי.

! לפי האקדמיה הלאומית בארה"ב ויטמין B12 בחלב האם מושפע יותר מרמת ויטמין זה בתזונתה הנוכחית של האם מאשר המאגרים הקיימים בגופה.



## ויטמינים בחלב האם. להתפתחות וגדילה מיטבית של התינוק.

מאגרי ויטמינים בילוד בזמן הלידה, בהנחה כי מאגרי האם ותזונתה בהריון היו תקינים, מספיקים למספר ימים-שבועות הראשונים לחייו, ולאחר מכן התינוק מקבל ויטמינים קריטיים אלו בלעדית מחלב האם.

## תזונת היונק בחודשים הראשונים מהווה בסיס התפתחותי לתינוק בינקות ואף ליצירת מאגרים להמשך חייו.

מיעוט ויטמינים מסוימים בחלב האם וריקון מאגרים יכול להופיע זמן רב לפני שניתן לזהות חסרים בבדיקת דם אצל האם או לפני הופעת סימנים לחוסר.

- ויטמין A נחוץ להתפתחות מערכת הראיה גדילה והתפתחות.
- ויטמין B6 מתפקד כקו-אנזים בתהליכים מטבוליים וחיוני להתפתחות המח, מערכת החיסון והגדילה.
- ויטמין B12 קו פאקטור קריטי להתפתחות מערכת בעצבים ותפקוד נורולוגי בתינוק.

### ! מיעוט ברכיב תזונתי בחלב אם אינו מהווה סיבה להפסקת הנקה

- נכון להיום, אין סטנדרטים וערכי ייחוס לרכיבים בחלב אם.
- אין בתוצאות הבדיקה הנחיה במישרין או בעקיפין להפסקת הנקה או מתן מזונות משלימים לתינוק. חלב אם הוא המזון המועדף לתינוק, אלא אם קיימת הנחיה מפורשת מגורם מטפל.
- אין להשוות בין המדדים בחלב הנבדק לבין אלו המדווחים בתרכובות מזון לתינוקות. לחלב האם יתרונות רבים ומובהקים בהשוואה לתרכובות מזון לתינוק.

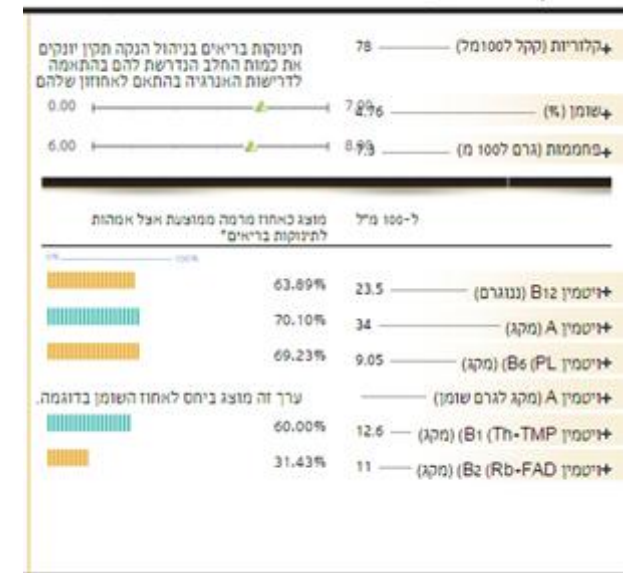


## הכירי את פרופיל חלבך כי החלב שלך הוא המזון החשוב ביותר בעולם.

ניטור ויטמינים הנכללים בקבוצת הנוטריאנטים בעדיפות ראשונה לנשים מניקות בחלב האם, אשר רמתם בחלב אם מושפעת במהירות ובצורה משמעותית מתזונת האם או הסטטוס בגופה ואשר עלולים להימצא בחסר בחלב האם.

תוצאות מיימילק כוללות את כמות הרכיב התזונתי בחלבך ויחס ערך זה בהשוואה לרמות ממוצעות. התוצאות מלוות בגרפים וצבעים לפישוט והמחשה.

### Mymilk - סימון תזונתי



ביכולתך לתת לתינוקך התחלה טובה עוד יותר.

ברוב המקרים מדובר בחסרים שאינם מהווים סכנה מיידית לתינוק אשר ניתן להתגבר עליהם ע"י שינוי בהרגלי התזונה של האם. תוצאות בדיקת מיימילק מלוות בהמלצות תזונה אישיות התבססות על פרופיל חלב האם שלך והרגלים שדיווחת בשאלון. למעט במקרי קיצון, לאם המניקה בלעדית תינוק בן פחות מחצי שנה עדיף להגביר את צריכת הויטמין שלה ולהניק מאשר לתת תוסף ויטמינים ו/או מזון ממקור אחר ישירות לתינוק.



**mymilk**  
מרכז דיאגנוסטיקה  
בחלב אם

## בדיקת MyMilk

## להרכב תזונתי של חלב אם

[www.mymilk.co.il](http://www.mymilk.co.il)

## חלב אם. הסטנדרט בתזונת תינוקות

### להתפתחות מיטבית ובריאות התינוק

חלב אם, אינו רק עשיר ברכיבים תזונתיים אלא מכיל בנוסף תאים חיים נוגדנים, אנזימים וגורמי גדילה החיוניים לבריאות והתפתחות התינוק. בנקודת זמן של שנה אחת, משרד הבריאות, האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים ואירגוני בריאות בינלאומיים ממליצים על הנקה בלעדית ללא תוספות עבור תינוקות בריאים שנולדו במועד למשך שישה חודשים לאחר לידה והמשך הנקה עד גיל שנה לפחות במקביל להכנסת מזונות משלימים (מוצקים)

## מעבדות MyMilk

### מרכז חדשנות לדיאגנוסטיקה בחלב אם

בדיקות מעבדה רפואית בחלב אם

MyMilk הוא מרכז דיאגנוסטי לחלב אם המאפשר לאמהות מניקות לקבל מידע אישי לגבי תכונות החלב שלהן.

מעבדת MyMilk מציעה בדיקות מעבדה רפואיות בחלב אם במספר קטגוריות: הרכב תזונתי, תבחין לכניסת חלב, דיאגנוסטיקה של דלקת שד וקנדידה ומדד היגיינה לחלב שאוב. חברה מספקת פתרונות ייעודיים לבדיקות בחלב אם, הכוללים פיתוח שיטות מעבדה ייחודיות המיועדות לבדיקות בחלב אם ופיתוח כלים פרה-אנליטיים הכוללים ערכה ייעודית לדגימת ושימור חלב אם לאנליזה מאוחרת מדויקת ומהימנה. צוות MyMilk כולל מדענים, עובדי מעבדה רפואית, כימאים, ביולוגים, מומחי אנליטיקה, יועצת הנקה, ודיאטנית.

חזון MyMilk הוא עידוד הנקה ואיכות חלב אם

באמצעים מבוססי מדע, לטובת האם והתינוק.

## איך זה עובד?

בדיקות לחלב אם בארבעה שלבים פשוטים

1. הזמנת בדיקה באתר הבית [www.mymilk.co.il](http://www.mymilk.co.il)
2. דגימת חלב אם לפי ההנחיות בערכת הדגימה ורישום הקיט.
3. איסוף דוגמת החלב אל מעבדות MyMilk ע"ש שליח
4. קבלת תוצאות מעבדה והמלצות בחשבון האישי באתר

מעוניינת לבדוק את החלב שלך?

[www.mymilk.co.il](http://www.mymilk.co.il)

[contact@mymilklab.com](mailto:contact@mymilklab.com)



## בדיקת MyMilk להרכב תזונתי בחלב אם

### כי החלב שלך הוא המזון החשוב ביותר בעולם

- ✓ לניטור ויטמינים חשובים בחלב אם העשויים להמצא בחסר
- ✓ לאיתור הצורך בהבטחת נוטריאנטים חשובים בכמויות מספקות לצריכה יומית ויצירת מאגרים לילדות

בדיקות מיימילק להרכב תזונתי מתמקדות בנוטריאנטים בעדיפות ראשונה לנשים מניקות, אשר מושפעים במהירות ובצורה משמעותית מתזונת האם או הסטטוס בגופה ועלולים להמצא בחסר בחלב האם:

ויטמין B12  
ויטמין B6  
ויטמין A  
ויטמין B1  
ויטמין B2

ובנוסף:  
ערך קלורי  
אחוז שומן  
קפאין

תוצאות הבדיקה מלוות בהמלצות תזונה לאם מבוסס אלגוריתם שפותח ע"י הצוות המדעי של מיימילק המתבסס על פרופיל חלב האם שלך בשילוב שאלון הרגלים אישיים אשר מולא ע"י האם.

**למי הבדיקה מיועדת** הבדיקה מיועדת לנשים מניקות באופן בלעדי אשר ממעיטות בצריכת מזונות מן החי או נמנעות ממזונות מסויימים. יש לבצע את הבדיקה החל מארבעה שבועות לאחר הלידה ועד 6 חודשים לאחר הלידה.

**דגימת חלב אם.** יש לדגום חלב 15 מ"ל, פעמיים לאורך יממה ( לפחות 4-6 שעות בין הדגימות) לתוך הכלים הייעודיים, בהתאם להנחיות המצורפות בערכת הדגימה.

מומלץ לספק דוגמה משאיבה מלאה. באם שאיבה אינה מתאפשרת יש לספק דגימת זרם אמצעי כ 3 דק לאחר תחילת הנקה.

בדיקת MyMilk אינה בדיקה דיאגנוסטית ולא מאבחנת חסרים קליניים באם או בתינוק. בכל מקרה לחשד של חסרים בויטמין, יש להתייעץ עם גורם מטפל באופן פרטני.