

## טבלת מעקב הנקה מוצלחת – ימים ראשונים

ניהול הנקה תקין בשבועיים הראשונים קובעים את משק ייצור החלב שלך לאורך זמן.

אם את מרגישה שיש קשיים, או אם את מאתרת סממן שאינו תקין בעזרת הטבלה חשוב לפנות לעזרה מקצועית. אבחון וטיפול מוקדם מעלה את הסיכוי להנקה מוצלחת לאורך זמן.

* כלי זה פותח להערכה של התינוק ביום חמש. בשימוש בזמן אחר:	סמני כמה נכון לגביך					כיצד תוכלי לזהות שהתינוק שלך יונק בסדר? טבלת הערכה ביממה החמישית
	כלל לא				נכון מאוד	
<b>חיתולים רטובים:</b> יממה 1-2 = 1-2 חיתולים רטובים יממה 3-4 = 3-4 חיתולים רטובים. משקל השתן ניכר יממה 6 ואילך = לפחות 6 חיתולים כבדים עם שתן	x	✓	✓	✓	✓	<b>מה צריך לבדוק?</b> בתינוק: לפחות 8-12 הנקות ביממה* נראה רגוע בין ארוחות ושבע ומרוצה לאחר ההנקה
<b>חיתולים עם צואה:</b> יממה 1-2 = לפחות חיתול אחד עם מיקוניום יממה 3-4 = לפחות 2 (רצוי יותר) עם צואה מעורבת עם מיקוניום						בזמן ההנקה ניתן להבחין במקצב יציב של מחזורי נשימה-בלעיה יונק לרוב בין 4-5 דק ועוזב לבד את השד בתום ההנקה בעל גוון עור נורמלי (לא צהוב, לא אדום ולא כחול) ונראה עריני לקראת האכילה לא איבד יותר מ-10% ממשקל הלידה
<b>דפוס יניקה:</b> קולות יניקה ובליעה יכולים להיות פחות ברורים עד ליממה 3 <b>תדירות:</b> יממה 1 = לפחות 3-4 הנקות עם מעבר חלב החל מיממה 1 = התינוק יונק בתדירות רבה יותר, אך עדיין אין דפוס ברור. הנקה לפי דרישת התינוק, תאפשר מענה לצרכי המזון, הנוזלים, הבטחון והרגיעה של התינוק ותבטיח אספקת חלב מספקת ותינוק רגוע.						<b>בחיתולים:</b> לפחות 4-5 חיתולים רטובים ביממה (יש שינוי במשקל החיתול) לפחות 2 חיתולים מלוכלכים ביממה (גודל רתם הצואה יותר ממטבע של 5 שח, צואה צהובה ובמרקם נוזל-גבשושי) <b>בשדיים:</b> השדיים והפטמות ללא כאבים מיוחדים הפטמות נראות ללא עיוות צורה וצבע בתום ההנקה
<b>תאריך:</b>						השדיים מרגישים מלאים בין הנקות
<b>שם יועצת הנקה:</b>						השדיים מרגישים רכים יותר בתום הנקה
שימוש במוצץ, פטמת סיליקון או בקבוק תמ"ל (פורמולה) עלול לפגוע בהנקה ולהשפיע לרעה על אספקת החלב. שימוש בהם מומלץ רק לאחר התייעצות עם גוף מקצועי מוסמך ולאחר שהוסברו הסיכונים, לאימא ולתינוק, בעקבות שימוש בהם.						
<b>במקרה שנראה שהיעדים לא הושגו, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע בתחום ההנקה</b>						
<b>גורמים עיקריים לעיכוב בכניסת החלב:</b>	<b>זיהוי סממנים של עיכוב בכניסת החלב ביממה החמישית:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>לידה ראשונה</li> <li>לידה לפני המועד</li> <li>לידה קשה (איבוד דם מוגבר, צירי לידה ממושכים, לידה קיסרית)</li> <li>הפרדה ממושכת בין האם והתינוק לאחר הלידה</li> <li>ניהול הנקה לא תקינה</li> <li>בעיות יניקה בתינוק (כגון לשון קשורה)</li> <li>רקע השמנה וסכרת באם</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>תדירות. נראה שהתינוק שלך יונק "כל הזמן", כאשר ההנקה אינה מרגיעה אותו.</li> <li>לפני הנקה. לא הרגשת בהתמלאות שדייך עד היום החמישי לאחר הלידה.</li> <li>לאחר הנקה. השד גדוש, מלא וכואב ואינו מתרכך לאחר ההנקה. פטמותיך כואבות לכל אורך ההנקה.</li> <li>שתן. לתינוק פחות מ- 6 חיתולים רטובים משתן ביממה ויש ריח של שתן מהחיתול.</li> <li>יציאות. תינוקך עדיין מפרשי מיקוניום (הצואה הראשונה – שחורה ודביקה) לאחר שמלאו לו 5 ימים. לתינוק פחות מ- 3 יציאות ביממה לאחר שמלאו לו 4 ימים.</li> <li>מראה התינוק. תינוקך לא שקט רוב שעות היום או שהוא אפטי ולא מגיב לגירויים. הפה שלו יבש, העור שלו נראה יבש ושקוע. כלל המראה שלו ירוד</li> </ul>					

### בדיקת היום ה-5 לאחר הלידה

להגדלת הסיכוי לשפע חלב והנקה מוצלחת לאורך זמן בעזרת דגימת חלב קטנה (1-3 מ"ל) הנשלחת למעבדות מיימילק ביממה החמישית לאחר הלידה ניתן להשיג ערכות במרכז רפואי דניאלי, ובאתר מיימילק

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



בדיקות בחלב אם