

טבלת מעקב הנקה מוצלחת – גיל שבועיים

ניחול 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.

כיצד תוכלי לזהות שהתינוק שלך יונק בסדר? טבלת הערכה לקראת גיל שבועיים	סמני כמה נכון לגבייך				
	נכון מאד	נכון	לא כלל	לא	כלל לא
מה צריך לבדוק?	✓	✓	✓	✓	x
חיתולים רטובים: החיתולים צריכים להרגיש כבדים. על מנת לתת לך מושג מה המשקל, שיפכי בין 2-4 כפות של מים על חיתול נקי. לתינוק יונק לרוב אין ריח חזק של שתן בחיתול.	✓	✓	✓	✓	x
חיתולים עם צואה: לקראת היממה ה-10, לתינוק אמור להיות דפוס קבוע של יציאות. לרוב מדובר על לפחות 2 יציאות ביממה בגודל של מטבע של 5 ש"ח או יותר. הצואה צהבהבה במרקם גריגרי. אחרי גיל חודש, לפעמים יש שינוי בדפוס היציאות וניתן לראות מצבים שיש פחות יציאות. תינוק המקבל רק חלב אם, מוציא בצואה עודפי חלב ולא פסולת כמו תינוק שמקבל תמ"ל או אוכל מזון. לפיכך תינוק יונק אינו סובל מעצירות וגם לאחר מספר ימים ללא יציאה, הצואה לא תתקשה ותיהיה בעייתית להוצאה.	✓	✓	✓	✓	x
דפוס יניקה: רוב התינוקות מפתחים דפוס הנקה שמשתנה לפי שעות היום ואינם יונקים בשעות קבועות. תינוקות אמורים לינוק גם בלילה, עד אזור גיל שנה. הנקות הלילה חשובות לאיזון הקלוריה של התינוק, גירוי הורמונלי לייצור חלב אצלך, ועוזרות למנוע מוות עריסה. הנקה לפי דרישת התינוק כבר מההתחלה, תאפשר מענה לצרכי המזון, הנוזלים, הביטחון והרגיעה של התינוק הנוכחיים ותבטיח אספקת חלב מספקת לאורך זמן ותינוק רגוע.	✓	✓	✓	✓	x
תאריך:	✓	✓	✓	✓	x
שם יועצת הנקה:	✓	✓	✓	✓	x
כיצד תוכלי לזהות שהתינוק שלך יונק בסדר? טבלת הערכה לקראת גיל שבועיים	✓	✓	✓	✓	x
מה צריך לבדוק?	✓	✓	✓	✓	x
בתינוק: לפחות 8-12 הנקות ביממה נראה רגוע בין ארוחות ושבע ומרצה לאחר ההנקה	✓	✓	✓	✓	x
בזמן ההנקה ניתן להבחין במקצב יציב של מחזורי נשימה-בליעה	✓	✓	✓	✓	x
יונק לרוב בין 4-5 דק ועוזב לבד את השד בתום ההנקה	✓	✓	✓	✓	x
בעל גוון עור נורמלי (לא צהוב, לא אדום ולא כחול) ונראה עירני לקראת ההאכלה	✓	✓	✓	✓	x
חזר למשקל לידה	✓	✓	✓	✓	x
בחיתולים: לפחות 6 חיתולים רטובים וכבדים ביממה לפחות 2 חיתולים מלוכלכים ביממה (גודל כתם הצואה יותר ממטבע של 5 ש"ח, צואה צהובה ובמרקם נוזל-גבשושי).	✓	✓	✓	✓	x
בשדיים: השדיים והפטמות ללא כאבים מיוחדים הפטמות נראות ללא עיוות צורה וצבע בתום ההנקה	✓	✓	✓	✓	x
השדיים מרגישים מלאים בין הנקות	✓	✓	✓	✓	x
השדיים מרגישים רכים יותר בתום הנקה	✓	✓	✓	✓	x
שימו לב! 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. במקרה שנראה שהיעדים לא הושגו, מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע בתחום ההנקה	✓	✓	✓	✓	x
הנקה יתרוונת בריאותיים על האם והיילוד. חלב אם הוא הסטנדרט בתזונת תינוקות. חלב רם מכיל רכיבים חיוניים וביי-אקטיבים החיוניים לבריאות והתפתחות התינוק. הנקה לפי דרישה סביב היממה של התינוק חיונית לייצור משק החלב. בגיל 10-14 יום של התינוק, תינוק בהנקה בלעדית תקינה יונק כ-780 מ"ל ביממה בממוצע, בערך קלוריה ממוצע של כ-70 קילו קלוריה ל100 מ"ל. שאיבה לצורך בדיקת כמות החלב שאת מייצרת, עלולה להטעות משום ששאיבה אינה מצליחה לחקות את הנקת התינוק. דעי כי לקראת גיל שבועיים (אצל בנים זה יכול להתחבר עם הברית) ישנה קפיצת גדילה. המאפיין את קפיצת הלידה היא צורך מוגבר ליניקה סביב היממה, כאשר לפעמים התינוק חסר שקט על השד. הרבה אימהות מתרגמות את התנהגות התינוק כאילו אין להן חלב ונותנות בקבוק של תמ"ל. מתן תוספות תמ"ל ללא התוויה רפואית עלול לפגוע בתינוק ולסכן את המשך ההנקה. יניקת התינוק, גם על שד ריק, הינה חיונית לקביעת משק ייצור החלב. כך התינוק מסמן לגופך לייצר לו יותר חלב ליממה הבאה. אם יש לך ספקות או שאלות לגבי ההנקה, חשוב שתתייעצי עם איש מקצוע, יועצת הנקה מוסמכת או מדריכת לה לצה.	✓	✓	✓	✓	x

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. תשובות תוך 24 שעות, בליווי המלצות להנקה מוצלחת ניתן להשיג ערכות במרכז רפואי דניאל, ובאתר מיימילק



www.mymilk.co.il/lacto