



הכנה להנקה

עובדות חשובות על הדייר החדש שלכם:

גודל הקיבה: לתינוקות יילודים יש קיבה קטנטנה (בגודל האגרוף שלהם), לכן עליהם להתחבר לשד לעיתים קרובות.

משקל: תינוקות יכולים לאבד עד 7% ממשקלם במהלך שלושת הימים הראשונים לחייהם. איבוד משקל מעבר לכך דורש התערבות רפואית. תינוק בריא, שנולד במועד, צריך לחזור למשקל לידתו תוך 14 ימים לכל היותר ואז להתחיל לעבור את משקל הלידה. איבוד משקל מעבר לשלושה ימים או אי חזרה למשקל הלידה לאחר 14 יום מעיד על צורך בהתערבות של רופא.

יציאות: התינוק נולד עם "צידה לדרך", קיבתו בדרך כלל מלאה במי השפיר אותם שתה במהלך ההריון. את מי השפיר הללו הוא עלול לפלוט במהלך היממה הראשונה (ואז נראה פליטות גם אם התינוק לא ינק עדיין). בנוסף קיבתו של היילוד מתרוקנת ואנו רואים צואה שחורה שנקראת מקוניום. אנחנו רוצים לראות בתוך חמישה ימים לערך, את הצואה השחורה מתחלפת לצבע צהוב חרדלי ונהיית נוזלית.

הכרות עם דפוסי השינה של היילוד ביממה הראשונה יכולה לעזור לכם

בהתמודדות עם המצב החדש וביסוס טוב של ההנקה:

- מהלידה עד בערך שעתיים לאחריה התינוקת ערנית ומוכנה לינוק (זהו הזמן האידיאלי להנקה ראשונה).
- שעתיים עד 20 שעות אחרי הלידה: התינוקת נעה בין שינה קלה ועמוקה לסירוגין. במידה והתינוקת נמצאת עם אימה, היא תתעורר לינוק מדי פעם, במהלך שינה קלה. אימהות רבות נותנות תוספות בשלב זה, מתוך מחשבה כי "התינוק אינו שבע רצון" על השד. קוראים לאופן ההנקה בשלב זה cluster feeding הנקת אשכול. הנקת אשכול היא כאשר

התינוק יונק לכמה דקות כמה פעמים בשעה לאורך כמה שעות. זאת בניגוד לצפייה שיאכל ארוחה של עשר-עשרים דקות פעם בכמה שעות (גם זה יגיע, אבל אולי לא בשלושת החודשים הראשונים). המשמעות היא שהתינוק רוצה להיות על השד רוב שעות הערות שלו וגם להירדם על השד.

- החל מ 20 עד 24 שעות אחרי הלידה נראה ערנות מוגברת אצל היילוד אימהות שילדו בלילה עלולות לחוש עייפות מוגברת.

הנקה תכופה חשובה מאוד לביסוס ההנקה בייחוד בחמשת הימים הראשונים להנקה בהם מערכת ייצור החלב מסתמכת על דרישת התינוק לקביעת כמות החלב בשד. מגע עור לעור וקרבה לתינוק בכל שעות היממה יקדמו את המטרה להניק לעיתים תכופות.



איך יודעים שהתינוק אוכל מספיק:

אחת התלונות השכיחות של אימהות מניקות היא שהן לא יודעות כמה אכלה התינוקת, למרות ה"מסתורין" האופף את כמות המיליליטרים של חלב אם שתינוקך מקבל בכל הנקה עדיין ישנם מספר רמזים:
מספר הנקות: אם ישנן 8-12 הנקות ביממה זהו סימן טוב לכך שכמות מספקת של חלב מגיעה לתינוקת.

יציאות: מהיום הרביעי נרצה לראות 5-6 חיתולים עם שתן (איך יודעים שיש שתן? על מנת ללמוד את משקלו של חיתול רטוב שפכו בערך 30 מ"ל מים לחיתול יבש והשוו את המשקל של החיתול הרטוב לחיתול יבש. אנו רוצים 5-6

חיתולים רטובים כאלו ביממה). צבע השתן חשוב גם הוא, אם השתן בצבע צהוב כהה זהו סימן שהתינוק לא מקבל מספיק נוזלים. השתן צריך להיות שקוף עד צהוב מאוד בהיר.

הצואה צריכה להפוך לצבע צהוב חרדלי (יכול להיות גם גוונים של ירקרק) עד היום החמישי מהלידה. אנו מצפים ל-3-4 יציאות כאלו ביום (לפעמים תוך כדי הנקה) מהשבוע ה-6 ייתכן כי קצב היציאות ירד דרמטית אפילו לפעם בשבוע!!!

התינוק ערני ורגוע מספר שעות ביום (יכול להיות שיהיה רגוע רק על הידיים ולא בעריסה, זה טבעי) חשוב לראות שהוא מתעורר לבד משינה כדי לאכול. אם התינוק ישנוני מדי ולא מתעורר לינוק לאורך שעות רבות זהו סימן לפנות לרופא.

התשובה בכף היד: הרבה פעמים נראה שתינוק רעב מאגרף את ידיו. כשהוא שבע הוא פותח אותן (ניתן להבחין שהיד משוחררת אפילו עם האצבעות עדיין מקופלות מעט).

התינוק מתחיל לעלות במשקל החל משלושה ימים אחרי הלידה וממשיך בעלייה מתמדת: תינוק בריא שנולד במועד אמור לחזור למשקל הלידה שלו ולהתחיל לעבור אותו עד שבועיים מהלידה.

השדיים שלך מרגישים נוח ללא פצעים גושים או גודש ורכים יותר לאחר ההנקה: שדיים גדושים הם סימן לכך שחלב לא מגיע אל התינוק גם פצעים יכולים להצביע על בעיה ביניקה. השדיים רכים יותר לאחר ההנקה כי חלב התרוקן מהם.

אם מצאת את כל ההוכחות האלו לכך שתינוקך אוכל את יכולה להיות רגועה ולדעת שהוא מקבל את כל מה שהוא צריך. גם אם אחד מהרמזים חסר צריך לבדוק את העניין ויכול להיות ש"אין מספיק חלב" זו לא הסיבה. לעיתים תינוק יכול להיות עצבני או לא לתת צואה ושתן מסיבות שונות ויש לבדוק אותן לעומק

בעזרת אנשי מקצוע. אם את מרגישה שמהו לא בסדר פני לרופא וליועצת הנקה לברור העניין.

המפתח: בטחי בתינוקך שיסמן לך במקרה שחסר לו דבר מה. היי קשובה לסימנים שתינוק מראה ואת תדעי אם הוא שבע מסופק ומרוצה. זכרי שבכי הוא סימן מאוחר לרעב שימי לב מתי התינוק "מחפש" את השד ומסמן שהוא רעב.



זולזו
לגדל ילדים ביחד

maya.zulazu@gmail.com

מיה דובינסקי

מדריכת הנקה 052-8600526

www.zulazu.co.il



