



כתבות NAN

כל המידע על חשיבות תזונת תינוקכם ב- 1000 הימים הראשונים מהמומחים של NAN, מחכה לכם בכתבות הבאות

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

הרכיבים החשובים במזון לתינוקות



[2FL ו-LNnT שני סוגי מפתח של HMOs שיעילותם הוכחה במחקר קליני](#)

במחקר הודגם כי הזנה בתמ"ל המועשרת ב-2 סוגי HMOs אלו הובילה ליותר מ-50% הפחתה בסיכון לזיהומים במערכת הנשימה ובשימוש בתרופות להורדת חום ואנטיביוטיקה

*אל מול הזנה בתמ"ל ללא HMO



פרוביוטיקה: החיידקים הידידותיים של המעי

מדוע תינוקות זקוקים לפרוביוטיקה ואיך היא תומכת בעיכול?



[HMOs, מערכת החיסון וחלב אם - שילוב מנצח](#)

חלב אם המזון הטוב ביותר לתינוק. מעבר לתזונה מיטבית מספק לתינוק גם הגנה חיסונית. בניית מערכת החיסון והגנה טבעית של התינוק היא בעלת חשיבות רבה. הבנה כיצד פועלת מערכת החיסון, ובמיוחד תפקידם המרכזי של HMOs - אוליגוסכרידים של חלב האם, היא דרך טובה להתחיל.



[1000 הימים הראשונים - חלון הזדמנויות ייחודי לעיצוב דור בריא](#)

תזונת האם והתינוק במהלך 1000 הימים תשפיע על התפתחותו ובריאותו בטווח הקצר אך גם בהמשך החיים. זוהי

הזדמנות חשובה להזין את הפוטנציאל הטמון בילדך.



מדד ההורות העולמי של נסטלה קובע:

חווית ההורות בישראל מאתגרת ביחס לעולם, אך למרבה ההפתעה דווקא ההורים הישראלים - הכי פחות לחוצים



ה"סופר-פוד" הראשון של התינוק!

החלב שאת מייצרת עבור התינוק שלך הוא לא פחות ממדהים! ההרכב שלו משתנה לאורך שלבי ההתפתחות של התינוק והוא מתאים את עצמו לצרכים השונים בכל גיל ובכל עת.

כל מה שחשוב לדעת על הנקה



[הנקה למתחילות חלק 1: תחילת תהליך ההנקה](#)

טיפים מעולים שיעזרו לך להתחיל בשמחה את מסע ההנקה שלך.



[הנקה למתחילות חלק 2: השיגי הצמדות טובה](#)

איך תוכלי לוודא שתינוקך יונק היטב, ושלשניכם נוח תוך כדי ההנקה?



[הנקה למתחילות חלק 3: התמקמי בנוחות](#)

איך תוכלי להפוך את ההנקה לנוחה ויעילה יותר? כאן תמצאי ארבע תנוחות הנקה, אשר יוכלו לעזור לך להניק ברוגע ולעודד את תינוקך להיצמד כראוי. נסי ובדקי איזו מהן עובדת בשבילך הכי טוב.



[האמת בנוגע להנקה - בין מיתוסים לעובדות](#)

האם הנקה משפיעה על המשקל שלך? האם מזון שמייצר גזים אצלך, משפיע גם על התינוק שלך? והאם מותר לשתות אלכוהול בזמן שאת מניקה?

יש סביבנו כל כך הרבה מידע בנוגע להנקה, זה הזמן לבדוק האם את יודעת להפריד בין אמת למיתוס!