



הנקה למתחילות חלק 1: תחילת תהליך ההנקה

טיפים מעולים שיעזרו לך להתחיל בשמחה את מסע ההנקה שלך.

- [הדפסה](#)

- [שיתוף](#)

כמו כל הכישורים הנרכשים, גם כדי להתמחות בהנקה נדרשים ניסיון והתמדה. עקבי אחרי הצעדים הפשוטים האלו, כדי להתחיל בקלות את המסע, שתוך זמן קצר ירגיש עבורך כמו טבע שני. להניק את התינוק שלך זו הדרך הטובה ביותר, כדי לתת לו את ההזנה והאנרגיה לה הוא זקוק. לחלק מהאמהות והתינוקות, ההנקה באה בטבעיות ובקלות, אולם לאחרות לפעמים נדרשת יותר סבלנות. תחזיקי מעמד ואל תפחדי לבקש תמיכה, אם את צריכה אותה – את עושה את הטוב ביותר עבור התינוק שלך.

הנה כמה דרכים פשוטות איך להתחיל:

הניקי לפי דרישה:

בכל הנוגע לשאלה כל כמה זמן צריך להניק, תני לתינוק שלך להוביל את הדרך. הוא יתן לך סימנים שתלמדי לזהות מהר מאוד – מתי הוא רעב ומתי הוא שבע. "הנקה לפי דרישה" היא חלק מ"האכלה קשובה" – היא חשובה כדי לעזור לתינוק שלך לווסת את כמות הקלוריות לה הוא זקוק.

אין זמן מוגדר או משך קבוע לכל הנקה. כולנו נולדנו עם היכולת הטבעית לזהות מתי אנחנו רעבים ומתי שבעים. על ידי האכלה לפי דרישה והקשבה לסימנים, תוכלי לעזור לתינוק שלך לבסס את היכולת הטבעית הזו שעוזרת לקדם התפתחות תקינה עכשיו ולאורך הילדות.



הניקי לעיתים תכופות

להניק את התינוק שלך, בין 8-12 פעמים ב-24 שעות זה נורמלי לגמרי. רוב התינוקות שזה עתה נולדו, ירצו לאכול בכל שעות-שלוש, משום שקיבתם הקטנה יכולה להכיל כמות מעטה של חלב אם בכל פעם. בגיל יום, קיבתו של התינוק שלך היא בגודל ענב (מכילה כ-5 מ"ל) ואילו בגיל שבוע, היא כבר מגיעה לגודלו של כדור פינג-פונג ויכולה להכיל (45-60 מ"ל). זו אינה הפתעה אם כן, שקיבה כה קטנה זקוקה למילוי חוזר לעיתים מאוד קרובות. אם תינוקך רוצה לאכול יותר מ-12 פעמים ביממה, לכי על זה. אם תינוקך אוכל באופן קבוע פחות מ-8 פעמים (או לא מתעניין באכילה), כדאי להתייעץ עם הרופא המטפל.

תרגלי מגע של עור לעור

להשכיב את תינוקך, כשהוא עירום ולגופו רק חיתול, על החזה החשוף שלך, הוכח כבעל ערך רב. חוץ מלהעניק לך רגע יקר ערך שבו תוכלי ליהנות מהקשר המיוחד שלכם, מגע עור לעור יכול לווסת את טמפרטורת הגוף של התינוק שלך, לעודד אותו לאכול כשהוא ער ולהגביר את קצב ייצור החלב שלך.

התעוררי כדי להאכיל

בשבועות הראשונים, תינוקך ודאי לא ידע להבחין בין יום ללילה ויהיה מוכן לאכול בערך כל שעותיים. לאכול לעיתים תכופות זה חשוב מאוד, כדי שתינוקך יקבל את כמות הקלוריות, הרכיבים התזונתיים והנוזלים להם הוא זקוק לצורך התפתחות תקינה. אם תינוקך ישן באופן רצוף מעל 4 שעות, העירי אותו בעדינות לצורך האכלה. תוכלי לעשות זאת על ידי החלפת חיתול, החזקה של עור לעור או עיסוי עדין של הגב, הבטן או הרגליים. מרגע שתינוקך כבר בן חודש ואוכל היטב, את יכולה להניח לו לישון.

הפסיקי כשתינוקך מלא

בדיוק כפי שאין זמן קבוע להאכלה, אין גם זמן קצוב לכל האכלה. התינוק שלך יכול לינוק בין 15-25 דקות מכל שד, אבל זה יכול להשתנות. אם הוא נראה מלא אחרי האכלה קצרה, אל תדחקי בו להמשיך לאכול. כך גם לגבי המצב ההפוך, אם הוא נראה יונק באופן אקטיבי במשך זמן רב, אל תעצרי אותו. הניחי לתינוקך לסיים לאכול משד אחד באופן מלא בטרם תציעי לו את השני. כך, הוא יגיע לחלב האחורי שהוא שומני יותר ומשחרר לקראת סוף ההנקה. יתכן ותרצי לסמן בדרך כלשהי מאיזה שד תינוקך סיים לינוק, כדי שתוכלי להציע לו את הצד השני.



הציעי רק חלב אם

חלב אם מכיל את כל מה שתינוק צריך. אלא אם כן קיים צורך רפואי (והתייעצת לגביו עם הרופא המטפל) האכילי את תינוקך רק בחלב אם למשך ששת החודשים הראשונים לחייו. חלב אם עובד על בסיס של "היצע וביקוש", כך שאם תתני לתינוק שלך משהו אחר, הגוף שלך יקבל את המסר שלא צריך להאכיל את התינוק שלך. אספקת החלב שלך מתבססת על כמות ותדירות הפעמים בהן את מניקה. בדקי עם הרופא המטפל שלך, לגבי השימוש במוצץ. על אף שהשימוש במוצץ בזמן השינה יכול להיות בטוח לתינוק, יתכן וכדאי שתדחי את השימוש בו לפחות עד שתינוקך יהיה בן 3-4 שבועות, לפני שתציעי לו מוצץ או חלב שאוב בבקבוק. הדבר עשוי לעזור להפחית את הסיכון לכך שהתינוק יתרגל לתחושת המוצץ יותר מאשר לתחושת היניקה מהשד שלך. או יתקשה לינוק מהשד שלך (מצב המכונה "בלבול פטמות").

היי בטוחה ביכולתך

הגוף שלך מדהים. הוא יצר את הדבר המופלא שאת אוזחת בזרועותיך והוא מייצר עכשיו את [המזון המושלם לגדילה ולהתפתחות התקינה שלו](#). ארגון הבריאות העולמי (WHO) ממליץ על הנקה בלעדית עד גיל שישה חודשים. ההמלצות הן האידיאל, אבל דעי שכל כמות של חלב אם שתתני לתינוקך, תספק לו יתרונות בריאותיים. על ידי תרגול הטכניקות הללו, תצברי מהר מאוד ביטחון וההנקה תרגיש עבורך כמו טבע שני לשניכם תוך זמן קצר. את יכולה להרגיש גאה שאת עושה עבודה מעולה [מעניקה לתינוקך יתרונות בריאותיים לכל החיים!](#)

מקורות:

HYPERLINK "http://www.lalecheleague.org/faq/positioning.html"U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. Your guide to breastfeeding. January 2011.
World Health Organization Infant and young child feeding for health professionals. 2009.
<http://womenshealth.gov/breastfeeding/learning-to-breastfeed.html> (Accessed December 29 2016)
Last revised: December, 2016

[קראו עוד](#)