



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.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

רגע לפני שאת בוחנת את התנוחות הבאות, יש כמה כללים חשובים שעשויים לסייע להצלחת ההנקה:

1. החזיקי את התינוק כך שהבטן שלו תהיה מול הבטן שלך
2. שבי בנוחות עם תמיכה של כריות מסביבך.
3. קרבי את התינוק אל השד והשתדלי לא להטות את גופך לעברו.
4. במידת הצורך הניחי כרית מתחת לתינוק על מנת להגביהו אל השד.
5. כווני את הפטמה מעל לשפתיים של התינוק כך שהוא יצטרך לפתוח פה גדול כדי להגיע אליה וכך החיבור יהיה עמוק יותר.

תנוחת הערסול

החזיקי את תינוקך כשראשו על אמת היד שלך (בדיוק בצד ממנו את מתכוונת להאכיל). ודאי שראשו מונח בנוחות בחריץ של האמה וגופו מופנה אליך. את גם יכולה להניח כרית בחיקך אם את זקוקה לתמיכה נוספת. עם זאת, אל תאפשרי לתינוקך להרדם ללא השגחה על הכרית (אפילו לכמה דקות) בשל הסיכון לחנק.

תנוחת הערסול



התמקמי בתנוחה:

החזיקי את תינוקך כשראשו על אמת היד שלך (בדיוק בצד ממנו את מתכוונת להאכיל) וודאי שראשו מונח בנוחות בחריץ של האמה וגופו מופנה אליך.

טוב במיוחד:

לרוב המצבים.

תנוחת שכיבה על הצד

שכבי מול תינוקך, בעודך שוכבת על צדך ותמכי בו באמצעות יד אחת. אחזי בשד שלך בידך השניה וקרבי את הפטמה אל פיו של התינוק. ברגע [שתינוקך הצליח להיצמד כראוי](#), תמכי בו בעזרת ידך העליונה, בעוד ידך האחרת תוכל לשמש אותך לתמיכה בראשך. חשוב לשמור שהתינוק ימשיך לשכב על הצד ולא יתגלגל על הגב משום שזה יפגע בחיבור שלו אל השד. ניתן להניח מאחורי גבו כרית, שמיכה או מגבת מגולגלת.

תנוחת שכיבה על הצד

התמקמי בתנוחה:

שכבי מול תינוקך, בעודך שוכבת על צדך ותמכי בו באמצעות יד אחת. אחזי בשד שלך בידך השנייה וקרבי את הפטמה אל פיו של התינוק. ברגע שתינוקך הצליח להיצמד כראוי, תמכי בו בעזרת ידך העליונה, בעוד ידך האחרת תוכל לשמש אותך לתמיכה בראשך.



טוב במיוחד:

לכל המצבים, אבל מקל במיוחד על אמהות עייפות או על כאלו שעברו ניתוח קיסרי.

תנוחת ערסול בהצלבה

דומה לתנוחת הערסול, אך מוסיפה לתינוק שלך תמיכה נוספת, שמסייעת לו להישאר מחובר לשד. החזיקי את תינוקך בעזרת הזרוע הנגדית לשד ממנו את מתכוונת להאכיל אותו, ותמכי בראשו בעזרת כף ידך.

תנוחת ערסול בהצלבה



התמקמי בתנוחה:

דומה לתנוחת הערסול בתוספת תמיכה החזיקי את תינוקך בעזרת הזרוע הנגדית לשד ממנו את מתכוונת להאכיל אותו, ותמכי בראשו בעזרת כף ידך.

טוב במיוחד:

בכל המצבים, אך עוזר במיוחד בהנקות הראשונות ולתינוקות עם יניקה חלשה. התנוחה טובה מאוד גם לאמהות שעברו ניתוח קיסרי, בעוד שהן מתמקמות בנוחות בעזרת כרית תומכת.

תנוחת החזקת הרוגבי

החזיקי את תינוקך לצידך, כשאת תומכת בגבו בעזרת החלק הפנימי של האמה שלך. ראשו אמור להיות במישור הפטמה, ויכול להיתמך על ידי כף ידך. יתכן ותרצי להניח כרית בחיקך, בזמן ההנקה, לנוחות רבה יותר.

תנוחת החזקת הרוגבי



התמקמי בתנוחה:

החזיקי את תינוקך לצידך, כשאת תומכת בגבו בעזרת החלק הפנימי של האמה שלך. ראשו אמור להיות במישור הפטמה, ויכול להיתמך על ידי כף ידך.

טוב במיוחד:

בכל המצבים, אולם במיוחד לאמהות שתינוקן נולד בנייתוח קיסרי, אמהות עם חזה גדול או שטוח, אם הפטמות שקועות.

תנוחות הנקה בפעולה

לקריאת המאמרים הקודמים נושא הנקה למתחילות:
[הנקה למתחילות חלק 1: תחילת תהליך ההנקה](#)
[הנקה למתחילות חלק 2: השיגי הצמדות טובה](#)

[קראו עוד](#)