מטרנה

# הכי קרוב לאמא

מטרנה

# אמא יקרה

תקופת ההנקה היא תקופה נפלאה שממלאת אותך
בתחושת הענקה אינסופית לתינוקך, אך יכולה גם
לגרום לקשיים ולהשאיר אותך מעט מבולבלת.
בדיוק בגלל זה אספנו עבורך את כל המידע
והטיפים שיעזרו לך בתקופה נפלאה ומאתגרת זו.

## 5 סיבות מדוע חלב אם הוא הטוב ביותר לתינוק

- חלב אם הוא המזון הטבעי והמתאים ביותר לתינוק
- מתעכל בקלות במערכת העיכול הקטנה של תינוקך
- מסייע לחיזוק ההגנה הטבעית של תינוקך
- מסייע להתפתחות הקוגניטיבית של התינוק
- תורם לחיזוק הקשר בינך ובין תינוקך

## 5 סיבות מדוע הנקה היא הטובה ביותר לך, אמא

- הנקה מעודדת הפרשת הורמונים המסייעים לגופך להתאושש מההיריון והלידה
- מסייעת לך לרדת במשקל
- מפחיתה את הסיכון לסרטן השד והשחלות ולאוסטאופורוזיס
- עוזרת ליצירת חווית הקשר בינך ובין תינוקך על ידי מגע ישיר של עור בעור
- הנקה חסכונית ונוחה יותר

מטרנה

## החלב שלך מתאים במיוחד לתינוק שלך

אין חלב אם "סטנדרטי". כל אמא "מייצרת" את החלב שלה עבור התינוק הפרטי שלה והרכבו משתנה מאם לאם.

חלב האם משתנה במהלך חייו של התינוק ואף במהלך כל הנקה והנקה.
השינויים העיקריים מתרחשים בשבועות הראשונים לאחר הלידה.

**הוא משתנה במהלך הנקה בודדת**

בתחילת ההנקה יוצא החלב הנקרא גם "חלב קדמי" והוא מימי יותר, כדי לתת מענה לצמא של תינוקך ולאחר מכן, בהדרגה, החלב הופך ל"חלב אחורי" המכיל יותר שומן ואנרגיה כדי לתת מענה לרעב.

**הוא משתנה בהתאם למזג האוויר**

חלב אם מתאים את עצמו גם לתנאי מזג האוויר המשתנים. במזג אוויר חם החלב שלך יכיל יותר חלב "קדמי" כדי למנוע התייבשות.

**הוא משתנה בהתאם למין התינוק**

אם יש לך בן, החלב שלך יכיל 25% קלוריות יותר מאשר אם היית מניקה בת.

## הוספתי לדעתי, עכשיו זה זמן טוב להכיר לתינוקך מגוון טעמים!

למרות שבחצי שנה הראשונה לחיים התינוק ניזון בעצם ממזון אחד בלבד, טעמו של החלב אינו אחיד כפי שנהוג לחשוב. הוא מושפע מהמזונות שאת אוכלת ומהמשקאות שאת שותה ומכיל מגוון של טעמים המספק לתינוקך חווית לימוד מעשירה ביותר. לכן, תקופת ההנקה היא תקופה נהדרת לחשוף את תינוקך למגוון טעמים.

**ככל שתקפידי כעת על תזונה מגוונת, כך יהיה לך קל יותר בהמשך להציג בפני תינוקך מזונות חדשים והסיכוי שהוא יאהב אותם יגדל.**

# תנוחות הנקה מומלצות

**תנוחת עריסה:**

**בהנקה בתנוחה זו, התינוק צריך לשכב על צדו לרוחב גופה של האם, כך שיהיה בטן מול בטן עם האם.**

- שבי ישר ואחזי את תינוקך על הצד בחיקך, עם הפנים אליך
- תמכי בעזרת זרועך בראש, בגב ובישבן של התינוק
- קרבי את פניו אל הפטמה שלך, אפשרי לפטמה לגעת בפה של התינוק

**תנוחת כדורגל:**

**תנוחה זו יעילה במיוחד לאחר ניתוח קיסרי, לבעלות חזה גדול ולהנקת תאומים.**

- שבי ואחזי בתינוקך כשרגליו מכוונות אל גבך
- אחזי בראשו ובצווארו בידך השנייה
- היעזרי בכרית לתמוך בזרועך
- היעזרי בידך הפנויה כדי לכוון את פיו אל הפטמה
- שימי לב שרגליו של התינוק לא ידחפו אותו הרחק מהשד

**תנוחת שכיבה על הצד:**

**תנוחה זו מומלצת לאחר שההנקה מבוססת והתינוק כבר "מומחה" בתפיסת השד. תנוחה זו מתאימה גם לאחר ניתוח קיסרי.**

- שכבי על צדך כאשר תינוקך שוכב גם הוא על הצד עם פניו מולך
- מקמי את פיו מול הפטמה הקרובה אליו
- היעזרי בזרוע התחתונה כדי לתמוך בראשך בזמן ההנקה, או הניחי ראשך על כרית
- תמכי בגבו של התינוק באמצעות מגבת או שמיכה מגולגלת כדי להקל עליו להישאר שכוב על הצד

מטרנה

# הנחיות לתזונה בריאה ומאוזנת בזמן ההריון

**חשוב שתקפידי לאכול מזונות מגוונים מכל קבוצות המזון.**
**מומלץ לפזר את המזון במשך היום ל-3 ארוחות עיקריות ו-2-3 ארוחות ביניים.**

**דגשים לכל קבוצה:**

- **דגנים** יש להעדיף מוצרים מחיטה מלאה ודגנים מלאים כמו לחם מלא, אורז מלא או פסטה מדי יום. קמח מלא יכול להחליף מחצית מכמות הקמח הלבן במתכונים שונים.
- **פירות וירקות** יש לאכול מגוון ירקות מבושלים וטריים בכל ארוחה ועדיף לאכול ירקות בקליפתם. פירות עדיף לאכול טריים ולא להגזים בשתיית מיצי פירות.
- **שמנים** מומלץ לצרוך שמנים לא רווים מדגים, אגוזים ושמנים מהצומח ולהגביל את צריכת השומנים המוצקים (רווים), כגון חמאה ומרגרינה רגילה.
- **"שומנים לא רווים"** הם שומנים שמצב הצבירה שלהם בטמפרטורת החדר הוא נוזל. הם מכילים יותר שומן לא רווי, ולכן יש להעדיף אותם בתפריט היומי (לדוגמה שמן זית ושמן קנולה)
- **שתייה** חשוב להקפיד על שתייה מרובה, עדיף של מים (לפחות 10 כוסות מים ביום רגיל, ויותר בימים חמים).
- **פעילות גופנית** מומלץ לשלב פעילות גופנית במהלך היום. ניתן לצאת לטיול עם התינוק בעגלה. השהייה באוויר הפתוח תועיל גם לך וגם לו. להעלאת המוטיבציה, מומלץ לצרף חברה.

# רכיבי תזונה חשובים

**ברזל**

חשוב למניעת אנמיה אצל האם והתינוק. רמות הברזל בחלב אם מושפעות במעט מתזונת האם, לכן הדאגה העיקרית היא לרמות הברזל שלך. רמות הברזל יורדות לאחר הלידה ולכן חשוב לצרוך מזונות עשירים בברזל וליטול תוספות ברזל עד 6 שבועות לאחר הלידה.

**מקורות ברזל מן הצומח ייספגו טוב יותר עם תוספת של ויטמין C (פלפל אדום, תפוזים, עגבניות).**

**אומגה 3**

חומצות שומן מסוג LC-PUFA (אומגה 3 ו- 6) חשובים להתפתחות המוח והראייה אצל תינוקות.
מחקרים מראים גם השפעה מיטיבה על דיכאון שלאחר לידה.
כמויות אומגה 3 (DHA) גבוהות בחלב אם נמצאות אצל נשים המקפידות לצרוך מספר מנות דג במהלך השבוע.
מומלץ לצרוך מנת דג לפחות פעם-פעמיים בשבוע.

**מקורות טובים ל-DHA (אומגה 3) הם דגי מים קרים: מקרל, סלמון, הליבוט, טונה, בס, קוד ועוד. מי שאינה נוהגת לאכול דגים, תוכל לצרוך תוסף תזונה המכיל לפחות 200 מ"ג DHA ביום.**

**סידן**

מינרל חיוני לבריאות העצמות והשיניים ולמניעת אוסטאופורזיס.
הרכב הסידן בחלב האם לא משתנה על מנת להבטיח את צרכי התינוק. לכן, כדאי שהתפריט היומי שלך יהיה עשיר בסידן, על מנת למנוע ירידה בצפיפות עצם ופגיעה בבריאותך בעתיד.
ברוב מוצרי המזון מצוין מהי כמות הסידן שהם מכילים. רצוי לבחור מוצרי מזון עשירים בסידן כדי להגיע לצריכה של 1,000 מ"ג ביום.

**מזונות העשירים בסידן הם: חלב ומוצריו, סרדינים, שקדים וטופו.**

מטרנה

# ממה רצוי להימנע

**❤ קפאין וממתיקים**
רצוי להפחית צריכת קפאין וממתיקים מלאכותיים.

**❤ עישון ואלכוהול**
כדאי להימנע ככל האפשר מעישון וצריכת אלכוהול. שתייה מופרזת עלולה להפריע לאספקת החלב ולרפלקס שחרור החלב ובהחלט אינה מומלצת.

**❤ נטילת תרופות ותוספי תזונה**
לפני כל נטילת תרופה או תוסף תזונה, התייעצי עם איש מקצוע או עם המרכז ליעוץ טרטולוגי, על מנת לוודא בטיחות לשימוש בהנקה (הטלפונים מצורפים לנוחיותך).

**❤ רגישות למזון**
אין הגבלה מיוחדת לנשים מניקות ומומלץ שתאכלי בצורה מאוזנת. ישנם תינוקות יונקים הרגישים למזון מסוים שהאם אוכלת. במקרה כזה, כאשר האם תימנע מצריכת אותו מאכל, סיכוי סביר שהסימפטומים אותם חווה התינוק יעברו. אם ידוע לך על מזון שאת רגישה אליו (לדוגמה: כרוב, מזון חריף או מתובל, קטניות), עקבי אחר תגובות תינוקך ובדקי אם גם הוא רגיש אליו. במידה ולא, תוכלי להמשיך וליהנות מהם.

# טלפונים שימושיים

המרכז ליעוץ תזונתי של מטרנה
לייעוץ בתקופת טרום לידה והנקה
**1-800-32-33-33**

**לייעוץ בנושא בטיחות בתרופות בזמן הריון והנקה:**

המרכז הארצי לייעוץ טרטולוגי,
משרד הבריאות, בית החולים הדסה:
**02-5082825**

מרכז לייעוץ תרופתי במרכז הרפואי "אסף הרופא":
**08-9779309**

מטרנה

# שאיבת חלב אם

כאשר לא מתאפשר לתת לתינוק חלב אם באופן ישיר, ניתן לשאוב חלב.
כדי להקל עליך, צרפנו את הנחיות משרד הבריאות בנוגע לאחסון חלב אם והפשרתו.

**אחסון חלב אם**

- יש לרחוץ ידיים לפני הוצאת החלב.
- יש לדאוג לניקיון כלי האחסון. כלי האחסון המומלצים הם כלי זכוכית, כלים מפלסטיק קשיח או שקיות פלסטיק המיועדות לאחסון חלב אם.
- רצוי להשתמש במכל אחסון נפרד לכל שאיבה.
- אפשר לערבב חלב הנשאב בזמנים שונים, רק לאחר שקורר במקרר.
- אפשר להוסיף חלב שקורר במקרר לחלב שהוקפא, כל עוד הכמות שהוספה קטנה מכמות החלב הקפוא הקיימת, על מנת למנוע הפשרת החלב.
- עדיף לאחסן את החלב השאוב בכמיות קטנות המתאימות להאכלה אחת, על מנת לצמצם את הבזבוז.
- יש לשים על הכלי מדבקה עם תאריך שבו הוצא החלב.

**הפשרה וחימום חלב**

- חלב אם שהיה במקרר, יש לחמם לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים.
- חלב קפוא אפשר להוציא שעה לפני השימוש ויש לחמם בכלי עם מים חמים, או להפשירו בטמפרטורת החדר.
- אפשר להוציא את החלב מהמקפיא למקרר ולהשתמש בו בתוך 24 שעות מרגע ההוצאה למקרר.
- אפשר להשתמש בשאריות חלב שהופשרו בתוך 4 שעות מרגע ההפשרה. לאחר מכן יש להשליכן.
- אין לחמם את חלב האם במים רותחים או במיקרוגל.
- לשומן החלב יש נטייה להיפרד ולצוף, לכן יש לערבב בעדינות חלב אם שהופשר ולבדוק את הטמפרטורה שלו לפני האכלה.

המרכז לייעוץ תזונתי של מטרנה

**1-800-32-33-33**

## זמני אחסון חלב אם

| מקום האחסון | זמן | טמפרטורה (צלזיוס) |
|---|---|---|
| טמפ' החדר | 4 שעות | 22-25 (טמפ' החדר) |
| טמפ' החדר | 10 שעות | 19-22 (טמפ' החדר) |
| במקרר | 8 ימים | 0-4 |
| תא הקפאה בתוך מקרר | שבועיים | טמפ' משתנה |
| תא הקפאה עם דלת נפרדת | 3-4 חודשים | טמפ' משתנה |
| מקפיא (מכשיר נפרד) | 6 חודשים או יותר | -19 |

עפ"י הנחיות משרד הבריאות

2.2015 SUPER PUSH • PUBLICIS DIALOG

## המרכז לייעוץ תזונתי של מטרנה

1-800-32-33-33

www.materna.co.il

- ייעוץ בתקופת טרום לידה
- ייעוץ הנקה
- ייעוץ תזונה לתינוק
- ייעוץ בתחום השינה
- ייעוץ רופא מומחה

מבית החולים "אסף הרופא"