



הדרכה להנקה / שאיבת חלב עבור יולדות שתינוקם שוהה בפגיה



צוות המחלקה לטיפול מיוחד בילוד

מאי 2016

מחלקת פגים
עמוד 2 מתוך 6

לא פעם שמעתם שהנקה היא הדבר האופטימלי גם לתינוק וגם לאמא.
 עכשיו שילדת זה הזמן לגלות מהם בעצם יתרונות ההנקה?

יתרונות לתינוק / לפג:

- חלב האם מותאם בדיוק לדרישות התינוק על-פי השבוע בו הוא נולד ובהמשך משתנה בהרכבו עם התקדמות גילו.
- הקולסטרום - החלב הראשוני שמופיע בימים הראשונים עשיר בנוגדנים שמגנים על התינוק ושומרים עליו מפני זיהומים. אע"פ שכמותו קטנה, זוהי בדיוק הכמות לה התינוק זקוק. גודל קיבתו של תינוק הנולד היא כגודל אגרוף ידו ולכן ב- 24 שעות ראשונות מספיקה לו אפילו כמות של כפית אחת לארוחה.
- חלב אם מפחית סיכון להופעת מחלות מעיים (NEC) כיוון שהוא הכי מותאם למערכת העיכול של הפג ודרישות גופו.
- הפגים המוזנים מבקבוק, מועדים ליותר הפסקות נשימה וירידות בדופק מפגים יונקים.
- חלב אם של אמא לפג עשיר יותר בקלוריות וחלבונים הדרושים לפג על מנת להשיג גדילה מספקת. הוא מכיל כמות הכרחית של חומצות שומן חיוניות (שיפחית בעתיד השמנת יתר).
- ידוע שחלב אם משפר מנת משכל (IQ) עקב התפתחות קוגניטיבית טובה יותר.
- משפר חדות ראייה והפחתה בהופעת מחלות עיניים בפגים (ROP).
- מפחית מקרי מוות בעריסה.
- חלב אם קל יותר לעיכול, דבר המאפשר קיצור משך מתן נוזלים דרך הוריד וכך מקצר זמן אשפוז.

יתרונות לאם:

- הנקה מפחיתה סיכון לסרטן שד, שחלות והרחם.
- הנקה מפחיתה סיכון לאוסטיאופורוזיס (בריחת סידן מהעצמות).
- הנקה עוזרת לחזור למשקל טרום הריוני מהר יותר.
- הנקה גורמת לשחרור הורמון האוקסיטוצין המכווץ את שריר הרחם וכך מפחיתה דימום לאחר לידה.
- הנקה מלאה משמשת כאמצעי מניעה.
- הנקה משפרת קשר אם תינוק.
- הנקה עוזרת בהתמודדות עם לחץ ומתח הכרוכים בלידת פג.
- שאיבת חלב זהו הדבר היחיד שרק אמא יכולה לעשות עבור תינוקה שנולד טרם זמנו.

מחלקת פגים
עמוד 3 מתוך 6

שאיבות חלב והנקה

- חלב אם מתחיל להיווצר החל משבוע 16 להריון, לכן גם אם ילדת לפני הזמן, יש לך חלב.**
- לאמהות שילדו בזמן, ההמלצה היא להתחיל להניק מוקדם ככל האפשר תוך 6 שעות מהלידה. הזמן הקריטי הוא בין 24-48 שעות לאחר הלידה.
- אמהות לתינוקות שאינם מסוגלים לינוק עקב מצבם הבריאותי, ההנחיה היא, להתחיל בשאיבות חלב על-ידי המשאבה מוקדם ככל האפשר או לחילופין לסחוט חלב בצורה ידנית לתוך כלי או מזרק סטרילי.
- מנגנון ייצור החלב פועל על-פי שיטת ביקוש והיצע, כלומר ככל שנשאב/ נניק יותר כך ייווצר יותר חלב.**
- יש לבצע בין 8-12 הנקות / סחיטות / שאיבות ביממה.
- המרווח בין השאיבות לא מוכרח להיות קבוע, ניתן לשאוב לעיתים קרובות יותר ואז לחסוך שאיבות בשעות הלילה, יחד עם זאת מומלץ לבצע שאיבת חלב אחת במהלך הלילה בין 4-5 לפנות בוקר בשעות אלה רמות ההורמונים שאחראים לחלב הם בשיאם.
- 8-12 הנקות / שאיבות ביממה חיוניים ביותר להצלחת ייצור החלב עבור תינוק בכמות המתאימה לו.
- בימים הראשונים לאחר הלידה בשדייך יש קולוסטרום אשר התרכובת שלו מאוד סמיכה.
- לכן בזמן שאיבה מומלץ לבצע עיסוי וסחיטה ידנית של השד על מנת לעזור לקולוסטרום לצאת החוצה.
- את השאיבות עדיף לבצע על-ידי משאבה דו צדדית למשך 15 דקות או בשאיבה חד צדדית 15 דקות מכל צד, כאשר ההמלצה היא לעבור מצד לצד כעבור 7 דקות, בהמשך כעבור 5 דקות ולבסוף כעבור 3 דקות כך שבסופו של דבר שאבת 15 דקות מכל צד.
- שאיבת חלב לא אמורה לכאוב, אם את מרגישה כאב אנא פני לעזרה לצוות על מנת לפתור את הבעיה ולמנוע פצעים וסדקים בפטמות.**
- מכיוון שמשאבת חלב מנסה לחקות את יניקת התינוק, ההצלחה תהיה גבוהה יותר אם תעשי זאת על יד תינוקך, לכן אם מבחינת הצוות והתנאים במחלקה באותו רגע נתון מתאימים לכך תוכלי לבצע את השאיבה בתוך המחלקה על יד תינוקך. במידה וזה לא מתאפשר ניתן לשאוב בחדר הנקה ולקחת איתך אביזר מסוים של תינוקך: חיתול, מוצץ וכו'... ישנה אפשרות נוספת לשאוב בזמן שתינוקך נמצא עלייך במגע עור לעור - "קנגורו" לביצוע שאיבה מסוג זה תוכלי להיעזר באחות המטפלת בתינוקך.
- מרקם וצבע של החלב ילך וישתנה במשך הזמן, אין לחשוש מכך.
- במידה והפטמות שלך פצועות או סדוקות, את עלולה למצוא בחלב השאוב טיפות של דם, ניתן לתת לתינוק את החלב הזה למרות טיפות הדם ובמקביל עליך לטפל בפטמות הפצועות על-ידי משחה המכילה לנולין טהור 100%. אותה יש למרוח לפני ובין השאיבות ואין צורך לשטוף את השד לפני השאיבה/ הנקה הבאה.



מחלקת פגים עמוד 4 מתוך 6

- במידה והינך נוטלת תרופות אנא פני לייעוץ לצוות המטפל לגבי בטיחות החלב. תרופות בודדות בלבד אסורות בזמן ההנקה.
- במצבים בהם אין מספיק חלב, להגברת החלב ניתן להוסיף 2 שאיבות ביום, לבצע מגע עור לעור על-ידי "קנגורו", ולשאוב בו זמנית את החלב.
- במקרים בהם את מרגישה מלאות בשדיים, יש לדאוג לרוקנם לעיתים קרובות על מנת למנוע התפתחות של גודש.
- גודש הוא מצב בו השד כואב אדום, מתוח ונוקשה עם הרגשה של שפעת, יתכן חום סביב 38 מעלות. במצב זה יש לשאוב עד לתחושת הקלה בלבד ולא ריקון מלא על מנת להפחית ייצור עודף. בנוסף לכך ניתן להיעזר בקומפרסים קרים ולפנות בהקדם האפשרי לעזרה מהצוות.
- את השאיבות יש לעשות בתנאים נקיים ככל הניתן, יש לשטוף ידיים לפני הפעולה, להיעזר בזוג כפפות חד פעמי שאותם תקבלי במחלקה, לקחת מדבקות עם שם התינוק מהמגש שלידו, להראות לאחות (למניעת טעויות בזיהוי החלבים) ולבקש ממנה משאבה סטרילית.
- לפני שחרורך הביתה מבית החולים יש לדאוג למשאבת חלב טובה אותה ניתן להשכיר ביד שרה, ניתן לבקש מאחראית המחלקה אישור למשאבה טובה עבור יד שרה.





מחלקת פגים
עמוד 5 מתוך 6

המלצות לתזונת האם המניקה

- שתיית 3 ליטר מים ביממה 10-12 כוסות.
- תזונה מאוזנת ככל הניתן: בשר, דגים קטניות מוצרי חלב, ביצים פירות, ירקות, אגוזים, פירות יבשים וכו'.
- לא הוכח מדעית שמזון כלשהוא עשוי לגרום לגזים או רגישות אצל התינוק.
- יש להמעיט בשתיית תה עם נענע או מרווה כיוון שהוכח מדעית שהם עלולים לגרום להפחתה בכמויות החלב.
- מנוחה - חשובה אף היא לייצור תקין של חלב.

אחסון החלב והשימוש בו

- חלוקת החלב היא באחריותם הבלעדית של ההורים, כמובן בעזרה ובהדרכה של הצוות.
 - את החלב השאוב ניתן לאחסן במקרר למשך 24 שעות בלבד.
 - לאחר השאיבה אנא פני לאחות המטפלת בתינוקך, על מנת לברר מהי כמות החלב אותו הוא מקבל בכל ארוחה.
 - במהלך כל היממה תינוקך מקבל בדרך כלל 8 ארוחות. מספר הארוחות הוא קבוע, השינוי הוא בכמות.
 - את החלב השאוב יש לחלק ל- 8 מנות ליממה, כאשר על כל מנה יש לציין תאריך, שעת השאיבה, כמות החלב ולהדביק מדבקת זיהוי של התינוק.
- חלב אם ללא מדבקה או תאריך יזרק!!!**
- את 8 המנות הנמצאות במקרר יש לסדר בסלסילה כך שהמנות ה"ישנות יותר" יהיו בקידמת הסלסילה והטריות מאחור, כך שלא יפוג תוקפן. כמו כן, יש למספר את המנות מ- 1 עד 8 בהתאם.

הקפאת חלב אם

- במידה ושאבת יותר חלב ממה שתינוקך זקוק לו ב- 24 השעות הקרובות, יש להקפיא את העודף.
- במידה והינך עדיין מאושפזת וקיים חלב עודף יש להקפיאו במקפיא הקיים במחלקה. אין להקפיא במחלקה חלב בבקבוקים או בשקיות אחסון להקפאה, ישנן קופסאות פלסטיק סטריליות או מזרקים +פקק (בגדלים שונים) להקפאת חלב, שהם לשימוש להקפאה במחלקה בלבד!! **חשוב לציין על גבי הקופסא או המזרק תאריך ושעת השאיבה, כמות החלב ולהדביק מדבקה של התינוק.**
- עדיף להקפיא לפי כמות של ארוחה אחת או שתיים כאשר הכמויות קטנות בימים הראשונים לאשפוז. בהמשך, כשכמות הכלכלה עולה, אין להקפיא במחלקה מעל 60 מ"ל בכל קופסא.

מחלקת פגים עמוד 6 מתוך 6

☒ לאחר שחרורך הביתה, באם ישנו חלב עודף יש להקפואו בשקיות הקפאה ייעודיות להקפאת חלב אותן ניתן לרכוש בבתי המרקחת. על השקיות יש לציין תאריך, שעת שאיבה וכמות החלב. יש לסגור היטב את השקיות ולאחסן אותן במצב שכיבה בתוך כלי או מגירה נפרדת במקפיא הביתי. חלב זה יכול להישמר עד 3 חודשים בהקפאה.

הפשרת חלב אם

- ☒ הפשרת חלבי אם תתבצע לפי סדר הקפאתם, כאשר הקולוסטרום יופשר ראשון.
- ☒ יש להפשיר חלב אם בתוך המקרר, חלב זה טוב לשימוש למשך 24 שעות מרגע העברתו למקרר.
- ☒ ניתן להפשיר חלב אם באויר החדר או בכלי עם מים פושרים אך חלב זה יהיה טוב לשימוש ל- 4 שעות בלבד מרגע התחלת ההפשרה!!!
- ☒ אין להפשיר חלב אם בתוך מים חמים או במיקרוגל!
- ☒ אין להקפיא חזרה מנת חלב שהופשרה.
- ☒ אין להביא חלבי אם קפואים למחלקה!!! במידה ואין כמות מספיקה של חלב אם טרי, יש להפשיר במקרר בבית, להעביר לתוך בקבוק ולהביא למחלקה חלב מופשר בתוך צידנית עם קרח.
- ☒ אין לחמם שנית חלב שחומם ואין להחזירו למקרר.
- ☒ באם נשארת שארית חלב מהארוחה הנוכחית, לא ניתן לשמור אותה לארוחה הבאה.
- ☒ ניתן להשאיר חלב טרי (שלא קורר או חומם) בטמפרטורת החדר עד 4 שעות בילוד שנולד במועד ועד שעתיים בילוד פג.
- ☒ ניתן לערבב חלבי - אם אשר נשאבו בשעות שונות אך ורק אם הם באותה טמפרטורה
- ☒ הוצאת חלב ממיחם חלבי האם במחלקה ייעשה רק על-ידי הצוות ובזיהוי של 2 אחיות ליד מיטת התינוק אל מול כרטיס הילוד.

לשאלות וברורים נוספים ניתן לפנות בכל עת לכל צוות המחלקה

כמו כן במחלקה עומדות לרשותכם מספר יועצות הנקה

אשר תשמחנה לעזור לכם בשעת הצורך

מהצחה

