

## 9 טיפים חשובים להנקה ומה שמסביב



1. כשם שמתכוננים ללידה מומלץ מאוד להקדיש כמה שעות לקראת הלידה למפגש הכנה להנקה עם יועצת הנקה. מצד שני אין צורך להצטייד באביזרי הנקה יקרים שייתכן שבסופו של דבר לא ישמשו אותך, ושתמיד אפשר לקנות אחרי הלידה.

2. כאם מניקה תזדקקי לתמיכה. אמנם את זו שמניקה אבל כדי שתוכלי להתפנות לכך רצוי שיהיה מי שידאג להכין לך אוכל מזין ויסייע בטיפול בתינוק בזמן שאינו יונק כדי שגם את תוכלי לנוח.

3. הניקי לפי דרישת התינוק ולא לפי השעון, לפחות שמונה פעמים ביממה (24 שעות).

4. הצמדה נכונה של התינוק לשד היא המפתח להנקה טובה. הנקה לא אמורה לכאוב בשום שלב (למעט אי נוחות מסוימת בימים הראשונים לאחר הלידה). כאב מעיד שמהוה השתבש ורצוי לפנות ליועצת הנקה לקבלת עזרה.

5. איך תדעי שהתינוק מקבל מספיק חלב? החיתולים שלו יספרו את הסיפור, או לפחות את חלקו. עד גיל חודש התינוק צפוי למלא לפחות 5 חיתולים עם שתן ובין 3-5 חיתולים עם צואה ביום. עשה יותר? מעולה. אחרי גיל חודש תדירות היציאות יכולה לרדת אפילו לפעם בכמה ימים ואין מדובר בעצירות. נוסף על כך את מרגישה שהשדיים מתרככים אחרי ההנקה ולהשלמת התמונה התינוק עולה יפה במשקל במעקבים התקופתיים בטיפת חלב.

6. תינוקות יונקים גם בלילה בשנה הראשונה לחייהם. אולי מאתגר עם זאת נורמלי. לפי ההנחיות המעודכנות של האקדמיה האמריקנית לרפואת ילדים לינה של התינוק בחדר אחד עם הוריו בשנה הראשונה לחייו מומלצת להנקה ולמניעת מוות בעריסה.

7. הכירי את המנשא. כשנראה לך שתינוקך רוצה כל הזמן "על הידיים" (וזאת זכותו) תוכלי להניח אותו במנשא. הוא יהיה רגוע בגלל המגע עם גופך ואת תוכלי להתפנות ליתר ענייניך. תוכלי גם להניק במנשא. יתרון נוסף: המנשא יכול לשמש גם את האב או כל אדם אחר שמטפל בתינוק.

8. כשאפשר צאי עם התינוק. אין הכרח להישאר איתו לבד בין ארבע קירות. להחליף אווירה יעשה טוב לתינוק ולהיפגש עם אנשים יעשה טוב לך.

9. התקדמי בצעדים קטנים. הנקת אתמול והלך טוב? תמשיכי גם היום. כשתגיע הגמילה תגלי שהנקת כמה שבועות/חודשים או מי יודע... שנים.

---

הטיפים מטעם מחברות הספר "המדריך הישראלי להנקה" - שלי גת, עינת טלמון וורד לב. הספר ניתן לרכישה דרך אתר הוצאת עם עובד, דרך ליגת לה לצה"ל, באחת המכירות המיוחדות של שבוע ההנקה ובחנויות הספרים כמובן.