



בכדי לגשת להנקה מנקודת פתיחה טובה ריכוזית, עבורך במיוחד, מספר **כללי זהב**:

- החלב מתחיל להיווצר כבר סביב השבוע ה-16 להריון. יכול להיות שכבר הבחנת בטיפות חלב (קולוסטרום) מטפטפות בשבועות האחרונים של ההריון. גם אם לא, אין סיבה לדאגה. רק אחוז מאוד קטן מהאוכלוסיה לא מסוגל לייצר חלב בכלל. סביר להניח שהכל בסדר וגופך עושה את העבודה כמו שצריך.
- בהנחה שהלידה עברה בשלום, בקשי שיניחו את תינוקך עליך מיד אחריה. אלו הם רגעי חסד בהם התינוק ערני ומסוגל להגיע בכוחות עצמו (ובעזרת כמה רפלקסים מולדים) אל השד ולינוק.
- השתדלי להיות כמה שיותר זמן במגע עור לעור עם תינוקך. זה אחד הדברים שתינוקות (ואנשים בכלל, בינינו) זקוקים לו.
- אם את מעוניינת להניק בחדר הלידה, בדקי מראש מה המדיניות בביה"ח בו את עומדת ללדת.
- באופן כללי כדאי לבדוק את מדיניות ביה"ח בנוגע להפרדת אם-תינוק בשעות הראשונות שלאחר בלידה ובנוגע לביות מלא במחלקת יולדות.
- הנקה לא חייבת להיות כואבת, גם לא בימים הראשונים. במידה ואת נתקלת בקשיים או כאבים, חשוב שתבקשי את הדרכת הצוות או שתקבעי בהקדם להיפגש עם מדריכה או יועצת הנקה.
- בימים הראשונים, החלב נקרא קולוסטרום. זהו החלב הראשוני, מרוכז וסמיך מאוד. התינוק זקוק לכמויות מאוד קטנות ממנו בימים הראשונים לחייו.
- השבועיים-שלושה הראשונים שלאחר הלידה הם תקופה חשובה מאוד לביסוס ייצור החלב בהמשך. חשוב מאוד בתקופה זו להניק לפי דרישה (אם התינוק יהיה זמן רב כל הניתן במגע עור לעור את כבר תדעי לזהות מתי הוא דורש...) ו/או במידה וההנקה לא מתאפשרת מכל סיבה שהיא, לשאוב או לסחוט את השדיים **לפחות** 8 פעמים ביממה על מנת לבסס את ייצור החלב ולהימנע ממצב של גודש.
- איך תדעי מתי התינוק רוצה לאכול? תינוקות בני יומם ממצמצים בשפתיים, מתחילים להפנות את ראשם לצדדים בחיפוש, מכניסים ידיים לפה ומוצצים – כל אלו הם סימנים מוקדמים לרעב. אם התינוק מונח עליך או על מטפל אחר, הוא אולי "ינקר" כמו ציפור או אפרוח בחיפוש אחר השד. בכי הוא סימן מאוחר לרעב. אם התינוק ישהה איתך בביות מלא תוכלי לזהות את סימני הרעב המוקדמים ולענות על צרכיו עוד לפני שמגיע הבכי.
- איך תדעי שהתינוק מקבל מספיק חלב? נכון, אין לנו קווי מדידה על השדיים ואנחנו לא יכולות לדעת בדיוק את הכמות שהתינוק ינק. בימים הראשונים לחייו אנחנו בעיקר נסתכל על ההתנהגות של התינוק על השד. אם התינוק יונק (ולא רק מוצץ – מציצות שאינן מעבירות חלב הן מציצות מהירות בערך בקצב של מציצה לשנייה), אם התינוק רגוע על השד ואם מרגישה כי התינוק מעביר חלב. מעקב אחר כמות הטיטולים הרטובים ביממות הראשונות מהווה גם הוא אינדיקציה חשובה להעברה טובה של חלב.
- חשוב להקפיד על שתייה, מנוחה ואכילה כרגיל.
- הקיפי את עצמך בסביבה תומכת הנקה. סביבה שתעזור לך בימי ההסתגלות הראשונים (בהגשת שתייה או אוכל, בטיפול/החזקת התינוק כאשר אינו עליך, בטיפול בבית/בילדים הגדולים וכ"ו)