

עדכון אחרון: ינואר 2006

כא מה שצריך לדעת על שאיבת חלב אם

• המליצו על משאבות - משתתפות פורום הנקה ב-Ynet וב"תפוז".

• תודה מיוחדת לדפנה דור על לקט הטיפים לבחירת משאבה בפרט ועל שאר הטיפים בכלל.

• תודה מיוחדת גם ל"אילומינה" מפורום הנקה ב-Ynet על ריכוז הטיפים לשאיבה, טיפול ואחסון חלב אם.

נערך ע"י שלי (בר 23) - אמא של יובל

אניווט מהיר יש אלחוץ על הנושא הרצוי
או להמשיך במצגת ולצפות ברצף בכל הנושאים:

טיבים לבחירת משאת החלב המתאימה לך

השוואה בין סוגים שונים של משאות החלב

טיבים לשאיבה, מתי שאבים? כמה שאבים / משאבים?

היכן שאבים ותחלוקת המשאה

טיבים לשחרור חלב וצצות להגברת כמויות

צצות לטיבול ואחסון חלב אם

איק מפשירים ומחממים חלב שאוב?

טיבים למתן בקבוק לתינוק יונק וצצות לסרבני בקבוק

קישורים וטיבים נוספים

סיכום לפחית מאקת חלב

מאת: דפנה דור

נשים רבות מעוניינות לאפשר לתינוקן להנות מהיתרונות הרבים של החלב שלהן, גם כאשר אין באפשרותן לספק להן אותו באמצעות יניקה. הפתרון במצב כזה הינו שאיבת החלב (דהיינו, הוצאתו מהשד) והאכלת התינוק בו באמצעות כפית, כוס, טפטפת, או בקבוק. לאם שמניקה מומלץ שלא להתחיל בשאיבות ובמתן בקבוק חלב שאוב לפני שההנקה תהיה מבוססת היטב, כלומר סביב גיל 6 שבועות.

הסיבות העשויות להוביל למצב כזה הינן רבות, וביניהן סיבות שאינן בשליטת האם: תינוק שנולד טרם זמנו, תינוק עם בעיות רפואיות, גודש לאם וכיוצא באלה. כמו כן קיימות נסיבות שנובעות מבחירתה באופן חלקי למשל, הכרח לשוב לעבודה, וכן סיבות שנובעות לחלוטין מבחירת האם כגון הרצון של האם שבן זוגה יאכיל את התינוק ע"מ שתוכל לישון ברציפות בלילה. רבים מיתרונותיו של החלב ממשיכים להתקיים גם כאשר התינוק אינו יונק ישירות משד אימו. אין עוררין על כך שחלב אם הינו המזון המותאם ביותר לתינוק ונמצא תמיד בדרגה עליונה לעומת תחליפי החלב, לפי הצהרה של ארגון הבריאות העולמי WHO. את החלב שנשאב, יש לאחסן למספר שעות טיפים לאחסון חלב תוכלי לקרוא בהמשך המצגת.

חשוב מאוד להדגיש, שגם כאשר מתבצעת בחירה במשאבה המתאימה, אין לצפות לשפע חלב כבר מהשאיבות הראשונות מאחר ושאיבת חלב הינה מיומנות נרכשת. לרוב חל שיפור עם הזמן, והגוף לומד להגיב למשאבה, כפי שהוא יודע להגיב לתינוק היונק. לעולם אין להתייחס לכמות שיוצאת בשאיבה כמדד לחלב שהתינוק יונק מהשד ישירות, אפילו אם לא יוצא כלום בשאיבה, אין זה אומר שאין לאם חלב.



פחית משאבת חלב

- כאשר האם באה לבחור כיצד תשאב חלב, עליה להתחשב במספר גורמים:
- (1) האם השאיבה בלעדית והתינוק אינו יונק כלל.
 - (2) תדירות השאיבות המצופה.
 - (3) הזמן שעומד לרשות האם ע"מ לשאוב.
 - (4) היכולת הכלכלית.

הוצאת חלב ידנית

אם שצריכה לשאוב מדי פעם עשויה לגלות שאינה זקוקה למשאבה כלל, וזו הדרך הזולה ביותר לשאוב, על ידי הוצאת חלב ידנית. זו שיטה שמתאימה, בין השאר, כאשר לאם יש גודש וכאשר רפלקס שחרור החלב שלה מגיב טוב יותר למגע עור-בעור מאשר למגע המכשירים. הדרך הזו פופולרית באזורים בעולם שבהם אין גישה למשאבות. ישנן טכניקות נלמדות וחשוב לשאוב את החלב לכלי נקי.

מאקות ידניות

השיטה הבאה בתור שדורשת אמצעים חיצוניים מועטים, הינה המשאבה הידנית. כדאי להישמר ממשאבות הבלון (פומפה מחוברת לצינורית), מאחר והיא עשויה להסב נזק לשד. משאבות ידניות מתאימות בדרך כלל למי ששואבות מדי פעם, אם כי ישנן נשים המצליחות לשאוב שאיבות מרובות לאורך זמן גם בדרך זו. ישנן משאבות ידניות שמתחברות לצנרת של משאבה חשמלית, כדי לאפשר שאיבה גם בצורה ידנית מבלי לרכוש ערכת בקבוקים נוספת. על מפעילת המשאבה הידנית לחקות בעת ההפעלה את קצב היניקה של התינוק (כ- 40-60 פעמים בדקה). השאיבה במשאבה ידנית באופן קבוע עשויה להיות מעייפת. מאידך, המשאבות הללו זולות יותר מרבות מהמשאבות החשמליות, חלקן שקטות יותר מהחשמליות, ואינן דורשות אספקת כוח.



מאקות חשמליות

בשוק קיימות משאבות חשמליות מסוגים שונים. חלקן חד צדדיות, כלומר מתחברות לשד אחד בלבד, וחלקן דו-צדדיות ומאפשרות שאיבה בו-זמנית משני השדיים. היתרון בשאיבה דו-צדדית הינו שרפלקס שחרור החלב גורם לזרימת חלב בשני השדיים, וכך המשאבות הדו-צדדיות מאפשרות שאיבה מהירה יותר. המשאבות החשמליות פועלות על ידי חיבור לחשמל, חלקן גם באמצעות בטריות, ויש אפילו משאבות שמאפשרות חיבור לשנאי הרכב. חלק מהמשאבות החשמליות מאפשרות לאם לשלוט בעוצמת היניקה כמו גם בתדירות שלה. המשאבה החשמלית החד-צדדית מיועדת לרוב למקרים בהם האם שואבת פעמיים-שלוש ביום או פחות. גם אז, ישנן נשים שיזדקקו למשאבות יעילות יותר על מנת לשמור את אספקת החלב כשהן שואבות בקביעות פעמיים-שלוש ביום. משאבות חד צדדיות אינן מיועדות למקרים בהם האם שואבת באופן בלעדי, מאחר ומשאבות כאלה לא יוכלו לשמר את אספקת החלב או להגביר אותה. הרוב המכריע של המשאבות החד-צדדיות אינן מיועדות להעברה בין נשים שונות, מאחר ומגע בין החלב לבין המנוע הוא אפשרי והמנוע אינו ניתן לחיטוי וכך עשויות לעבור מחלות או פטריות בין הנשים.



מאקת 13-333

משאבות חשמליות דו-צדדיות מתאימות לנשים השואבות בקביעות, ובפרט לאלה השואבות 2-3 פעמים ביום לפחות. הן לרוב מקצרות את זמני השאיבה בשל ניצול רפלקס שחרור החלב באופן דו-צדדי, והן עשויות לשמר כמויות חלב אצל האם ואף להגביר אותן, באם האם שואבת בקביעות כפי הנדרש. הנחיות לשאיבה נכונה להגברת כמויות חלב יש לקבל מגורם מוסמך כמו יועצת הנקה מוסמכת IBCLC. ברם, הדבר תלוי גם בסוג המשאבה. משאבות חשמליות דו-צדדיות מתחלקות ל-2 סוגים: משאבות ביתיות ומשאבות בדרגת בית חולים ("hospital grade pumps"). המשאבות הביתיות הינן לרוב זולות יותר, ומיועדות לשימוש על ידי אישה אחת. המנוע שלהן אינו מיועד לשימוש אינטנסיבי כמו המשאבות בדרגת בית חולים, המיועדות לשימוש של נשים רבות. עם זאת, רבות מהמשאבות הדו-צדדיות ניתנות להעברה בין נשים שונות לאחר שעברו חיטוי מתאים ולעיתים לאחר שנקנתה ערכת התחברות. זאת משום שאין מעבר של חלב לאזור המנוע, וחלקים אחרים של המשאבה ניתנים להרתחה ולחיטוי. המשאבות בדרגת בית חולים הינן לרוב המקצועיות ביותר. הן מיועדות לאמהות ששואבות בצורה אינטנסיבית, אפילו כאלה שאינן מניקות כלל ורק שואבות. הן מחקות היטב את פעולת היניקה של התינוק ומגרות את השד לייצר עוד חלב בשימוש המתאים.



השכרת משאבות חלף

על מנת לחסוך בעלויות, ישנה אפשרות להשאיל משאבות תמורת פיקדון או תשלום. עבור חלק מסוגי המשאבות יש לקנות ערכת התחברות אישית לפני השימוש. ניתן להשאיל משאבות באופן פרטי, או בארגונים התנדבותיים כמו יד שרה. לעיתים במשאבה המושאלת מיד שרה יש חור שהאם אמורה לסתום אותו בעזרת האצבע שלה ע"מ לווסת את קצב השאיבה. חשוב לחקות את קצת היניקה של התינוק בעת פתיחת וסגירת השסתום (לפחות 40-60 פעמים בדקה). יש לציין כי במקרה של המשאבות האלו (הכחולות עם החור שצריך לסתום באצבע) מדובר במכשירי אינהלציה שהוסבו לשאיבה ושעלולות לפצוע, להכאיב ואף לגרום לנזק לרקמת השד. הן אינן מומלצות כלל.

במידה ויש בעיות בהנקה שמצדיקות שאיבות מרובות, חשוב להשאיל משאבה דו-צדדית טובה ויעילה, שתאפשר לעמוד בקצב השאיבות. המשאבות המיוחדות מיועדות למקרים מיוחדים, למשל, עבור אמהות לפגים. גם ביד שרה ניתן לקבל משאבה טובה יותר, אך מספר המשאבות הללו מוגבל, ולכן ציבור האימהות מתבקש להתחשב באלה שאכן נזקקות לכך ולא להשאיל את המשאבה המשוכללת יותר ללא סיבה. מי שמעוניינת במשאבה הטובה ואין לה הצדקה לכך, יכולה להשאיל אותה באופן פרטי. קבלת משאבה משוכללת ביד-שרה מותנית במכתב מיועצת הנקה מוסמכת IBCLC או מרופאת ילדים או אחות טיפת חלב שמאשר את הצורך במשאבה כזו. בטבלאות ההשוואה מצוינים מקומות נוספים בהם ניתן להשכיר משאבות מסוימות.

לסיכום, ישנם גורמים רבים ושונים לבחירת המשאבה המתאימה
וחלקם נסקרו כאן.

כמובן שיש לקחת בחשבון בעת בחירת המשאבה שלנשים שונות
ישנם צרכים שונים ומבנה שונה, ולכל אישה עשויה להתאים
משאבה אחרת.

השאיבה אינה אמורה לכאוב! באם את חשה כאב בעת השימוש
במשאבה, יש לגלות את הגורם לבעיה ולטפל בו.
בשאיבה הראשונה יש להתחיל בעוצמת השאיבה הנמוכה ביותר,
ולהעלות בהדרגה.

תמיד יש לקרוא בעיון את הוראות היצרן ולפעול לפיהן בעת
ההרכבה וניקוי המשאבה.

שאיבה נעימה ופורייה!

משקנות ידניות

מדלה	אוונט	
Harmony	ISSIS	
חד צדדית	חד צדדית	דו/חד צדדית
שקטה	שקטה	שקטה / מרעישה
✓	✓	האם קיים מנגנון ויסות עוצמת ותדירות היניקה
-----	* הרבה חלקים (7)	קלות ניקוי
-----	-----	אביזרים נלווים
הרצליה 09-9727600 - רח"ג גלגלי הפלדה		יבואן + טלפון
200-250 ₪	180 ₪ (בייבי שיק) עד 250 ₪ (בפארמים)	מחיר
זולה וקומפקטית	נוחה וקומפקטית	יתרונות
ידית שאיבה לא נוחה	דורש מאמץ	חסרונות
ניתן לקנות דרך כללית מושלם 170 ₪	יש 50 ש"ח הנחה ליולדות (בקופונים המחולקים בבתי החולים)	הערות נוספות
בעלת ידית שאיבה נפולה שמאפשרת שני סוגי שאיבה – לחיצות קצרות ומהירות לגירוי רפלקס שחרור החלב, ולחיצות ארוכות ואיטיות לשאיבה עצמה.		



קישור לאתרי אינטרנט: [אוונט "איסיס"](#) [מדלה "הרמוני"](#)

חפצות קטנות

מדלה	מדלה	
מיני אלקטריק +	מיני אלקטריק	
דו צדדית	חד צדדית	דו/חד צדדית
מרעישה	מרעישה	שקטה / מרעישה
✓	✓	האם קיים מנגנון ויסות עוצמת ותדירות היניקה
✓ מעט חלקים (4)	✓ מעט חלקים (4)	קלות ניקוי
-----	-----	אביזרים נלווים
bepex - רח' גלגלי הפלדה הרצליה 09-9727600		יבואן + טלפון
600 ש"ח בשילב ואצל היבואן	400 ש"ח בשילב ואצל היבואן	מחיר
	ניתן לבחור בין הפעלה באמצעות שנאי לחשמל לבין בטריות, קומפקטית	יתרונות
	לא ניתנת להעברה מאישה לאישה, המנוע נחלש עם הזמן	חסרונות
אחריות לשנה	אחריות לחצי שנה	הערות נוספות
	ניתן לקנות דרך כללית מושלם 280 ש"ח	



*** הערה לגבי המיני אלקטריק: באתר של מדלה כתוב מפורשות שהיא אינה מתאימה לשימוש יום יומי אלא לשימוש כאשר מפספסים הנקה, יוצאים בערב בלי התינוק וכדומה. היא אינה מיועדת למי שחוזרת לעבודה במשרה מלאה. הסיבה היא שעות עבודה מוגבלות לכ- 150 ואז המנוע מתחיל להיחלש.

קישור לאתרי אינטרנט: [מדלה מיני אלקטריק](#) [מדלה מיני אלקטריק+](#)

חנפיות אדולות

מדלה	אמדה	
Spectra 2	Lactalin Personal	
חד+דו צדדית	חד+דו צדדית	דו/חד צדדית
שקטה	שקטה	שקטה / מרעושה
✓	✓	האם קיים מנגנון ויסות שצמת ותדירות היניקה
✓ מעט חלקים (4)	✓ מעט חלקים (3)	קלות ביקוי
מגיעה עם תיק נשיאה, תא מבודד לאחסון 4 מיכלי חלב שאוב ומיכל קירור נשלף.	חיבור למצת, תיק נשיאה, שומר קור (לא מגיעים כחלק מהמשאבה)	אביזרים נלווים
bepex - רח' גלגלי הפלדה הרצליה - 09-9727600	מדיסכניקה בע"מ רח' אפעל 5 קריית אריה, פ"ת, טל' 03-9254040 הסוכנת המטפלת במשאבות אמדה היא עדה - 052-2518052	יבואן + טלפון
בארץ 1,300 ש"ח, באינטרנט - 260-280 דולר	550 ₪	מחיר
מהירה חזקה	מהירה, נוחה	יתרונות
יקרה, גדולה וכבדה		חסרונות
מיועדת לשימוש של מיניקה אחת (בדיוק ההיפך מהאמדה מבחינת מנגנון המנוע).	מיועדת לשימוש של מיניקה אחת (בדיוק ההיפך מהאמדה מבחינת מנגנון המנוע).	הערות נוספות
אחריות שנה וחצי למנוע	יתרון מרכזי הוא שהמנוע פועל במעגל סגור (נפרד ממנגנון שאיבת החלב) כך שלחלב אין כל אפשרות לחדור לתוכו. זו הסיבה שניתן להעביר את המשאבה ממשתמשת אחת לשנייה בלי סכנה של זיהום החלב - צריך להחליף רק את ערכת חלקי הפלסטיק (הצינוריות והכוסות) המשמשות לשאיבה עצמה.	



*** הערה לגבי הספקטרה: המשאבה מגיעה עם ערכת שאיבה אחת (חד צדדי). על מנת לנצל את האופציה לשאיבה דו צדדית יש לרכוש ערכת שאיבה נוספת בעלות של כ-60 ₪.

spectra2

מדלה Pump-in-Style

אמדה Lactalin Personal

קישור לאתרי אינטרנט:

מקצועיות (קצ"כ קפתי חולאים)

Whittlestone	מדלה		
	קלאסיק	לקטינה	
UniPulse			דו/חד צדדית
חד+דו צדדית			שקטה / מרעישה
מרעישה		שקטות	קלות ניקוי
* הרבה חלקים			יבואן + טלפון
ענת מרימינד 055-363693/5, 09-7434266 anat@remmind.com	bepex - רח' גלגלי הפלדה הרצליה 09-9727600		מחיר
השכרת המשאבה עצמה - 150 ש"ח לחודש או 60 ש"ח לשבוע ערכה אישית למשתמשת - 118 ש"ח לערכת שאיבה בודדת, או 180 ש"ח לערכת שאיבה כפולה לשאיבה דו-צדדית. (כל ערכה מכילה: גביע שאיבה המורכב מרפידת נוחות וסיליקון רפואי השטף אותו; בקבוק ומכסה לבקבוק; החלק המחבר בין גביע השאיבה והבקבוק; מסנן המונע מעבר של חלב לחלקים אחרים במשאבה; מעמד לבקבוק; מברשת ניקוי; חוברת הוראות שימוש בעברית) ההשכרה אצל היבואנית כוללת שירות ותמיכה בלקוחות 24 שעות ביממה. ניתן גם להשכיר דרך אתר BABY MALL	3,500 ₪ דמי השכירות של לקטינה (אצל יועצת הנקה) הם בסביבות 150 ש"ח. בשכירת לקטינה, וגם בהשאלתה מיד שרה יש לרכוש את חלקי הפלסטיק – המשפך, הבקבוק והצימורית – שאינם מועברים מאחת לשנייה משום שלא ניתן לעקר אותם בצורה מושלמת. עלותם כ-90 ש"ח.		יתרונות
	חזקות		חסרונות
יקרה 4,500 ₪ גדולה ומגושמת			הערות מסופות
במשאבה זו נעשה שימוש בעיסוי עדין לפטמות (Pulsation) כדי לשפר את יצור החלב על ידי השד. במשאבת Whittlestone אין תהליך של וואקום ושחרור, כמו בכל המשאבות האחרות. הוואקום אחיד לאורך כל תהליך השאיבה, מה שמונע את הכאב הכרוך ביצירת וואקום שחרור. ניתן לווסת את עוצמת הוואקום באופן שתתאים בדיוק לנחות המשתמשת.	ניתן להשכיר את המשאבה בחברת "בייבי רותם" באופן מידי ללא כל התניה. עלות: 96 ש"ח להתחייבות של שבועיים (לא מקבלים בחזרה בשום מקרה) + 4.80 ש"ח ליום, לכל יום אחרי השבועיים האלה, לתקופה בלתי מוגבלת, פלוס צ'ק פיקדון ע"ס 2,000 ש"ח שמוחזר בתום תקופת ההשכרה. בנוסף צריך לרכוש את ערכת השאיבה האישית בעלות של 170 ש"ח לחז-צדדית או 230 ש"ח לדו-צדדית. החברה נמצאת באור יהודה, בקניון "קנאור" קומה 2, רח' אליהו טעדון 120. טלפונים: 03-7355111 או 050-8878200, לדבר עם זני.		
מאחר שאין שימוש בוואקום-שחרור, זרימת האוויר החד-כיונית שומרת על היגיינת החלב והשד ומגנה עליהן מפני זיהומים. ניתן לנסות את המשאבה אצל היבואן ללא שום התחייבות כספית.	באגודת "יד שרה" יש מספר מוגבל של משאבות שכדי לשכור אותן יש להביא מכתב מיועצת הנקה. מאחר שמשאבות הלקטינה מיועדות לשאיבה אינטנסיבית (8-פעמים ביום) הן שמורות בדרך כלל למקרים מיוחדים - אימהות לפגים, אימהות לתאומים ושלישיות - ולא בשביל שאיבה בחזרה לעבודה.		



קישור לאתרי אינטרנט: [whittlestone](#) מדלה לקטינה / קלאסיק

טיפים fאייבה

- מומלץ לשאוב בבוקר אז התנובה אצל רוב הנשים יותר גבוהה. יש אמהות ששאיבה במקביל להנקה הגבירה אצלן את הכמויות בצורה משמעותית (וגם סיגלה להן יכולות אקרובטיות חדשות).
- חשוב לדעת שהכמות שנשאבה לא מעידה דבר על הכמות שהתינוק יונק ולכן אם לא יוצאת כמות מספקת בשאיבה לא לחשוש ש"אין חלב". התינוק יעיל יותר ויונק שונה מפעולת משאבה.
- השאיבה היא מיומנות שלוקח לגוף זמן ללמוד אותה. הגיוני שבהתחלה "לא יצא כלום" כי הגוף עוד לא מורגל בשאיבה ולא יודע עדיין שהוא אמור להגיב למשאבה (שהיא לחלוטין שונה מהתינוק..).
- הרכבו של חלב טרי עדיף על פני חלב מקורר, שהוא עדיף על פני חלב קפוא. בכל מקרה, חלב אם עדיף על פני כל סוגי התמ"ל.
- לא להילחץ אם בהתחלה הכמות בשאיבות מועטה. לפעמים לגוף לוקח זמן להגיב למשאבה כפי שהוא מגיב לתינוק.
- שאיבה על ריק בסוף ההנקה או במקביל להנקה מגבירה בדרך כלל, עם הזמן, את כמות החלב. כך אומרת יועצת הנקה: "אם את שואבת במטרה להגביר את ייצור החלב, כדאי להוסיף מספר שאיבות "אקסטרה", שהן שאיבות קצרות מתי שנוח לך. בשאיבות אלו אין צורך להקפיד על שעות קבועות, ואפשר גם להפסיק באמצע אם ישנן הפרעות. פשוט מצאי לעצמך כמה דקות פה ושם במהלך היום, או אפילו צרפי דקה-פה-דקה-שם במשך שעה אחת, נניח, ושאבי בהם. בשאיבות "אקסטרה" אלו אל תבחני את כמות החלב היוצאת, ואל תדאגי אפילו אם לא יוצא חלב כלל. זוהי רק השקעה לעתיד. שאיבה על מה שנדמה כשד ריק היא המגבירה את ייצור החלב, ומהר מאד לא תזדקקי לשאיבות "אקסטרה" אלו."

- אפשר לשאוב לבקבוקים מסוג אחד, ולהעביר לשם האכלה לסוג אחר.
- אם בקבוקי המשאבה קטנים מדי, ניתן לחבר כל בקבוק פשוט צר וארוך אחר.
- כדאי לשאוב לפני החזרה לעבודה כדי לייצר סטוק של חלב קפוא שמסייע בתקופה הראשונה ומאפשר להירגע.
- כדי להימנע מלחץ, מומלץ להתחיל את שבוע העבודה כשיש מנה עודפת במקרר וכמה קפואות.
- יש הטוענים שכדאי לאמן את התינוק בשתייה מבקבוק לפני החזרה לעבודה.
- לא לחשוש לגבי הכמויות שיידרשו בעתיד כאשר התינוק יגדל. לרוב, עם הזמן התינוק מתחיל לאכול סוגי מזון שונים בנוסף להנקה ולכן הכמויות שנדרשות בשאיבה מתייצבות בשלב מסוים ואז הן גם מתחילות לרדת.
- לא לדאוג מ"מה יהיה אם...". כרגע את מצליחה לשאוב את הכמות הדרושה, וזה מצוין. דייה לצרה בשעתה.
- ישנם לעיתים ימים חלשים עם כמות נמוכה, אך זו לא סיבה להתייאש. ניתן להשתמש בסטוקים הקפואים בעת הצורך ולהמשיך לשאוב כרגיל (או להוסיף שאיבות לפי הדרוש). זה בד"כ עובר.



- בסופי-שבוע כדאי רק להניק ולשאוב במקביל (התינוק יודע להגדיל בעצמו את כמויות החלב), ובכל מקרה לא לתת חלב שאוב. כך ניתן לשמור החלב לשבוע שאח"כ וגם להגדיל כמויות.
- לפחות בהתחלה, אפשר בסופי שבוע לשאוב כרגיל את שאיבת הבוקר וגם להניק- כך יגדלו הכמויות ואפשר יהיה לשמור חלב להמשך השבוע.
- זו תופעה ידועה שתינוקות הופכים יום ולילה כאשר האם חוזרת לעבודה. זה יעבור.
- אופן השאיבה "הקלאסי", במשאבה חד צדדית: 3,5,7. כלומר, 7 דקות מכל צד לסירוגין, אז 5 דקות ואז 3.
- אם יש כפתור של ואקום למשאבה- להתחיל באפשרות הכי נמוכה כדי שהפטמה תתרגל, ואז לעלות בהדרגה.
- לשאוב במשך זמן שנראה סביר (5-10 דקות) ואז לבחון את מצב השאיבה. אם עוד זורם חלב, להמשיך לשאוב עוד פרק זמן דומה. כשהקצב מואט, אם לא נשאבה הכמות הדרושה, כדאי לעשות הפסקה קצרה (לאכול, להתרחץ, לנוח, וכו') למשך 10-30 דקות. לאחר מכן חזרי למשאבה לשאיבה של עוד כ-5 דקות, אם אפשר. אין צורך לשטוף את המשאבה או לקרר את החלב בהפסקה הזו.
- בכל מקרה המלצה היא תמיד להמשיך לשאוב עוד דקה-שתיים לאחר שנגמרו ה"שפריצים", כדי לעודד ייצור חלב נוסף.



חתי על אקט?

- אפשר לשאוב לפני ההנקה, בזמן ההנקה (במקביל להנקה), בין ההנקות ואחרי ההנקה. כלומר, מתי שנוח לך. אחרי שאיבה יישאר עוד חלב להנקה, רק שזמן ההנקה יתארך.
- הכי טוב לשאוב בזמנים בהם את רגועה.
- כדאי לשאוב בבוקר, אם אפשר, מציץ שעוד לא הנקת ממנו. כמו כן, אפשר לשאוב אחרי ההנקה, כי כמויות החלב בבוקר הן לרוב גדולות יותר. בנוסף אפשר לשאוב גם בלילה, אם התינוק פותח מרווח גדול בין ההנקות.
- קל יותר לשאוב במקום ארוחה מאשר במקביל להנקה. כל עוד שואבים במקביל להנקות ולא במקומן, סביר להניח שכמות החלב לא תהיה רבה. עם זאת, שאיבה במקביל להנקה בבוקר מניבה לעיתים כמויות חלב גדולות יחסית. לכן, כדאי להתחיל את היום בשאיבה לאחר הנקה או במהלכה, ואז להמשיך בשאיבות בשעות פחות או יותר קבועות (שהן לרוב לפחות כל 3 שעות ואם רוצים להגדיל כמויות- כל שעתיים).
- אין בהכרח התאמה בין מספר השאיבות למספר הארוחות שעבורן שואבים. יתכן שיידרשו יותר שאיבות מאשר מספר הארוחות וגם להיפך.
- בשעות שונות יכולות לצאת כמויות שונות בשאיבה (לרוב בבוקר יוצא יותר חלב בשאיבות ובלילה כמות מעטה יותר). כל אחת צריכה ללמוד את הגוף שלה ולבחור את השעות היותר מוצלחות לשאיבה.
- רצוי לשאוב בשעות קבועות (ועדיף להתחיל לשאוב בשעות שבהן ממילא היו הנקות).
- כשלא שואבים ולא מניקים מספר שעות, הגוף מוריד את ייצור החלב בשעות האלה.
- כשמרגילים את הגוף לשאיבה בשעה קבועה, עם הזמן הגוף לומד לייצר חלב בשעה הזו.

כמה שאקיס וכמה שאקיריט?

- ישנה נוסחה כללית מאוד לכמות שהתינוק אוכל בארוחה: 160 * משקל התינוק בק"ג חלקי מס' הארוחות של התינוק ביממה.
- תמיד כדאי להשאיר עוד קצת למקרה שהתינוק יהיה רעב יותר.
- כדאי מראש לייחד את תקופת השאיבות הראשונה ללמידת כמויות וטכניקות שאיבה. כך תימנע אכזבה. תוך כמה ימים כבר תדעי כמה להשאיר.
- כשמשאירים, כדאי להנחות את מי ששומר על התינוק לא להפשריר כמות גדולה בבת אחת ולא לשים כמות גדולה של חלב בבקבוק. זאת מאחר ואם התינוק אוכל רק חלק ממה שיש בבקבוק, מה שנשאר מתבזבז. לכן, עדיף לשים בבקבוק קצת פחות, לחכות שהתינוק יסיים לאכול את הכמות, ורק אז להוסיף עוד.
- אם מצאת משהו שעובד עבורכם- תמשיכי איתו! למשל, מישהי כותבת: "אני למשל מפסידה שלוש ארוחות (כשאני בעבודה), אבל משאירה רק שתי ארוחות וחצי, כדי שאחה"צ היא תאכל מנה קטנה יותר והציצי יהיה מקור האוכל העיקרי שלה. (זה בעצת יועצת הנקה). מובן שאם היא הייתה מתלוננת או רעבה הייתי משאירה יותר, אבל כך היא רגילה (וליתר בטחון יש המון מנות קפואות במקרר)."



היכן שאקייט?

- ניתן לשאוב בכל מקום. אם אין חדר לשאיבות אפשר לשאוב ברכב, בחדר המנקה, בחדר ישיבות (בהנחה שיש מפתח) או בכל חדר אחר שאפשר להשיג לו מפתח בשעות קבועות.
- ניתן לשאוב במקביל להנקה.
- רצוי לשאוב גם כשלא נמצאים עם התינוק, כי אפשר להמשיך להניק בסופי שבוע כרגיל כי הגוף רגיל לייצר חלב גם בשעות האלה.
- בכל מקרה רצוי לא לשאוב בחדרי שירותים ומומלץ שלפני תחילת השאיבה תרחצי את ידייך במים וסבון.



תחזוקת המשאבה

- חשוב לקרוא היטב את הוראות המשאבה לפני השימוש הראשון.
- מומלץ לעקר את כל חלקי המשאבה הבאים במגע עם החלב לפני השימוש הראשון (למשל באמדה אין מגע של החלב עם הצינוריות לכן אין צורך לעקרון).
- את החלקים אפשר לשטוף אחרי כל שימוש במים חמים וסבון. ניתן לעקר פעם בשבוע.
- כדי לחסוך זמן ועבודה, אם שואבים בעבודה ויש מזגן/מקרר, אפשר להשאיר את חלקי המשאבה בחדר קריר/במקרר ולא חייבים לשטוף בין השאיבות (כמובן שלפני השאיבה הבאה יש להעביר את החלב הקודם שנשאב לבקבוק אחר, כדי שלא יישאב מעליו חלב חמים).

עצות נחירי חלב

- בלי לחץ. לנסות להירגע ולא לחשוב על השאיבה, על הכמויות או על כל טיפה שיוצאת.
- לחשוב מחשבות שמחות ולנסות להתעלם מהשעון (אפשר להסיר אותו לפני השאיבה).
- לשאוב במקום רגוע ונוח. המתח מפריע לירידת החלב.
- לחשוב על התינוק ואם אפשר, להסתכל עליו (אפשר להביא תמונה שלו או בגד עם הריח שלו).
- דמיון מודרך: לדמיין נהרות זורמים, מים שוטפים או את החלב יוצא בשטף.
- להעסיק את הראש בדברים אחרים: לקרוא ספר, לגלוש באינטרנט, לרפרף במגזין.
- לעסות את השד (בתנועות סירוק לכיוון הפטמה או בכל צורה אחרת שעובדת עבורך) לפני השאיבה ובמהלכה.
- לאחר השאיבה, לסחוט את השד ידנית לתוך הבקבוק.
- מקלחת חמה לפני השאיבה.
- אם את מרגישה שאין זרימת חלב ואת בלחץ, לעשות הפסקה של חצי שעה, לאכול משהו קטן/לשתות קצת, להירגע ולחזור לשאוב.
- לשתות משהו 10 דקות-רבע שעה לפני השאיבה ובמהלכה (למשל, תה צמחים- אבל לא מנטה/נענע/מרווה או 1-2 כוסות מים).
- לרכון קדימה בזמן השאיבה.

עצות להגברת כמויות



- לא להילחץ, זה קורה הרבה פעמים בגלל הלחץ של החזרה לעבודה.
- אם את רוצה לשאוב כמות מעט יותר גדולה, שאבי מיד לאחר מקלחת. בשאיבת יותר חלב את מגבירה את רמת ייצור החלב לקראת הפעם הבאה.
- לשתות הרבה (אבל לא להגזים, והכוונה איננה לשתית משקאות עם קפאין או משקאות המכילים מרווה, נענע, מנטה).
- כמוסות חילבה של naturelife (יש לסייג שאין להשתמש אם האימא חולת סוכרת (עלול לגרום להיפוגליקמיה) וכן יש לידע את רופא הילדים על כך.
- לשאוב כל שעתיים.
- לשאוב על ריק בסיום ההנקה/שאיבה למשך 5 דקות בערך.
- יש הממליצות על חלב רב של רפאל. לא לכולן זה עוזר.
- יש הממליצות לאכול שיבולת שועל (=קוואקר).
- מנטה, נענע ומרווה נחשבים כמייבשי חלב. מומלץ לצרוך כמה שפחות מהם בעת ההנקה.
- יש מקרים שבהם לגלולות יש השפעה על ייצור החלב. אם ניכרת ירידה בכמויות, יתכן שהיא נובעת משימוש בגלולות.
- גם הריון (כן כן, אפשר להיכנס להריון גם תוך כדי הנקה), וסת או סתם מחלה קלה יכולים להשפיע בקלות על כמויות החלב או אפילו על טעמו.

אחסון וטיפול בחלב אק

אז כבר הצלחת לשאוב, כדאי לשמור על כל טיפה, תנאים בסיסיים:

- קישור [לטבלת איחסון](#) חלב אם מהפורום של ד"ר ליבוביץ' ב"סטארמד".
- חלב קפוא שהופשר במקרר אבל לא חומם או השתמשו בו יכול להישאר בטמפ' החדר עד 4 שעות ובמקרר עד 24 שעות (את 24 השעות סופרים מהרגע שהחלב הופשר, לא מהרגע שהוצא מהפריזר)
- חלב קפוא שהופשר מחוץ למקרר במים חמים אפשר לשמור בטמפ' החדר עד להשלמת הארוחה ובמקרר עד 4 שעות, כלומר עד הארוחה הבאה.
- איחוד חלב מזמנים שונים: אפשר לאחד מס' שאיבות ביחד, מומלץ בתחום של 24 שעות ולא יותר. בכל מקרה צריך לאחד את החלב כשהוא באותה טמפרטורה כך שמנה שנשאבה זה עתה צריכה להתקרר לפני שתתווסף לקודמתה במקרר. "תאריך התפוגה" של החלב יהיה לפי המנה הכי ישנה שנשאבה באותה כמות. אין להוסיף חלב טרי על חלב קפוא.



• מומלץ להקפיא בכמויות קטנות של 50-100 מ"ל. ראשית כמויות קטנות קלות יותר להפשרה ושנית זה מונע בזבוז.

• את החלב שנשאב ניתן לאחסן בבקבוקים מעוקרים או בשקיות סטריליות המיועדות לכך (שקיות חוסכות מקום). את השקיות (למשל, של חברת מדלה, אוונט או פלייטקס) ניתן למצוא ברשתות השיווק והפארמים השונות, או (שקיות של מדלה) להזמין אצל מדריכות הנקה. מומלץ להוציא את האוויר מהשקית בעת האטימה ולהשאיר קצת מקום להתפשטות החלב בהקפאה.

• איטום השקיות: אפשר לאטום את השקיות בעזרת נייר דבק, מדבקות, גומיות, אטבים, קליפסים (כמו של סגירת חטיפים) או בעצם כל דבר שיסגור את השקית וישמור על הנוזל היקר מלהישפך.

• לא לשכוח לכתוב על השקית/בקבוק שהוקפאו את התאריך שבו החלב נשאב וגם את הכמות (ניתן בעזרת טוש/עט/מדבקה).





- בנסיעות, משתמשים בתיק עם קרחומים / צידנית קטנה רכה או קשיחה / קופסת פלסטיק ובה קרחומים.
- החברות המייצרות את המשאבות בד"כ מוכרות גם צידניות המותאמות למשאבה ושיש בהן גם מקום לאחסון החלב השאוב בתא מיוחד שומר קור בתוספת קרחומים. אך גם צידנית קטנה ופשוטה (כמו לאחסון פחיות שתייה) בתוספת קרחומים פשוטים יעשו את העבודה.
- עקרונית חלב אם מחזיק מעמד 24 שעות בצידנית אך המלצה זו גובשה בחו"ל – בארץ רצוי לקצר את תקופות האכסון בכ-25%, בעיקר בתקופת הקיץ.
- עדיף לשמור בצידנית בבקבוקים סגורים באמצעות דיסקית אטימה כך יש פחות סיכוי שזה ישפך בדרך.
- בעבודה שמים את הבקבוקים/שקיות בתוך קופסת פלסטיק פשוטה במקרר. אם אין מקרר, אפשר לשמור את החלב בתיק עם קרחומים גם בעבודה.
- אם אין קרחום-חלב שאוב עמיד עד שעתיים בתוך צידנית סגורה.
- הטעם של החלב שקורר או הוקפא והופשר שונה מטעמו הטרי....לנו זה אולי מפריע לרוב התינוקות מסתבר שלא.
- אם את בספק אם החלב בסדר מומלץ תמיד להריח אותו. קשה מאוד לטעות בריחו של חלב אם מקולקל.
- בתוך המקרר יש לאחסן את החלב השאוב עמוק בתוך המקרר ולא בדלת המקרר.
- בפריזר להקפיא במדף העליון ולא בדלת המקפיא.
- לא להקפיא מחדש חלב שהופשר.

איך מפשירים וחחממים חלב שאוק?

- כאשר את מתכוונת להשתמש בחלב שהקפאת, הוציאי אותו יום קודם לכן מהמקפיא, והעבירי אותו למקרר להפשרה.
- לאחר שחלב קפוא הופשר במקרר יש להשתמש בו תוך 24 שעות.
- אין להקפיא מחדש חלב שהופשר.
- במקרים דחופים ניתן להפשיר את החלב ע"י הכנסת כלי האחסון תחת זרם מים פושרים.
- כדי לחמם חלב אם יש להניח את כלי האחסון תחת זרם מים חמים או בכלי מים חמים.
- אין לחמם מזון לתינוקות במיקרוגל בשום מצב או מקרה. מעבר לסיכון לכוויות הטמון בכך, החימום במיקרוגל הורס את הויטמינים החשובים ואת הנוגדנים בחלב האם.
- אין להרתיח חלב אם.
- אין לחמם חלב אם במים החמים מ-60 מעלות (חימום יתר הורס את הויטמינים החשובים ואת הנוגדנים בחלב האם).
- יש תינוקות ששמחים גם לשתות חלב אם קר. בכל מקרה לא לחמם מעל 37 מעלות (טמפ' הגוף).
- לא לנער, לשקשק או לערבב יתר על המידה חלב אם – תנועות עדינות של סיבוב הבקבוק וחימום החלב 'עושות את העבודה'.



- אם התינוק לא שתה את כל כמות החלב, ניתן לשמור (רצוי במקרר) את השארית מס' שעות עד לארוחה הבאה (מה שלא נכון לגבי תמ"ל).
- מחקרים שנעשו לאחרונה אף טוענים שאין סיבה להחמרה ושניתן לשמור מנה שלא נגמרה גם עד 48 שעות.
- ניתן לחמם פעם נוספת חלב שכבר חומם (מקסימום פעמיים).
- עשי הכרה עם הטעם של החלב הטרי שלך. כך תוכלי לזהות חלב מקולקל.
- צבעו של חלב אם נע בין צהבהב לכחלחל.
- טעמו של חלב האם משתנה בהתאם לתזונתה של האם.
- חלב אם במקרר או בפריזר לאחר מספר שעות בד"כ יופרד לשתי שכבות: שכבה מימית ושכבה שומנית או 'פירורי שומן' (השומן יצוף למעלה) – זה לא אומר שהחלב מקולקל! זוהי תופעה רגילה. עליך פשוט לנער את המיכל והשומן יתערבב חזרה. (חלב פרה שאנו שותים בבית עובר תהליך שעושה אותו הומוגני ולכן מרקמו אחיד).



טיפים לנתינת בקבוק חלב שאוב לתינוק יונק

• הנוסחה לכמות חלב שאוב לתינוק היא: עד גיל חודש – משקל התינוק כפול 175, לחלק למס' הארוחות ביום (בין 8 ל-12). מעל גיל חודש – משקל התינוק כפול 160 לחלק למס' הארוחות היום (8-12). מומלץ תמיד להוסיף מעט.

• מומלץ לא לתת בקבוק לתינוק יונק עד שההנקה מתבססת ו/או מתחת לגיל 6 שבועות מחשש לבלבול פטמות.

• כשנותנים חלב שאוב בבקבוק חשוב להקפיד על הפטמה עם החור הכי קטן "מעבר איטי במיוחד" כדי שהתינוק יתאמץ להוציא חלב ולא יתרגל לקלות האכילה מהבקבוק וזאת מכיוון שתינוקות אוכלים יותר כשהחלב ניגר לגרונם והם לא צריכים להתאמץ ולינוק וגם תחושת השובע מגיעה קצת יותר לאט (בגלל האכילה המהירה).

• כשמאכילים את התינוק הוא צריך להיות בתנוחת "ישיבה" כשהבקבוק ב- 90 מעלות לחזהו.

• לעשות הפסקות יזומות בהאכלה מבקבוק כדי שלא יאכלו מהר מדי.

• רצוי שימוש בפטמה שהיא קשה יותר ואינה מתקפלת בפה (לדוגמא

אוונט) ולכן גורמת לתינוק להשאיר את הפה פעור לרווחה כמו ביניקה משד (כמו בתמונה מצד שמאל).

• יש להקפיד להכניס את מרבית הפטמה לתוך הפה ולא רק השפיץ - שוב לצורך ההדמיה ליניקה משד עם פה פעור.

• נא ללחוץ על הקישור לקריאת טיפים לסרבני בקבוק מתוך אתר "[הלול](#)" באדיבות "סנדלית".



קישורים וטיפים נוספים

מדור הנקה בפורטל "דולה":

<http://www.doula.co.il/Index.asp?CategoryID=120>

טיפים לאם שעובדת וגם שואבת (מתוך אתר "אמנות הלידה"):

<http://www.leida.co.il/page.asp?id=99011>

סרטונים על הנקה (בצד שמאל למטה יש סירטוני הדרכה לשאיבה):

http://www.breastfeeding.com/helpme/helpme_video.html

פורום הנקה בסטארמד starmed המנוהל ע"י ד"ר מירה ליבוביץ':

<http://www.starmed.co.il/Forum/31>

(כרגע לא פעיל אך ניתן לבצע חיפוש באתר

ולמצוא תשובות רבות לשאלות נפוצות).

פורום הנקה ב"תפוז" (עם המון קישורים ומאמרים מעולים):

[הנקה ב"תפוז"](#)

אירגון לה לצה' (מדריכות הנקה מתנדבות):

<http://www.illisrael.org.il>

יומן השאיבות של סנדלית:

<http://prdupl02.ynet.co.il/ForumFiles/10206359.doc>

יומן השאיבות של H3:

<http://www.ynet.co.il/home/1,7340,L-1340-12177-13375485,00.html>

<http://www.ynet.co.il/home/1,7340,L-1340-12177-13375569,00.html>

טיפים להגברת הכמויות השאובות (תרגום של hss מתוך הפורום):

<http://www.ynet.co.il/home/1,7340,L-1340-12177-6174851,00.html>

