

## ביסוס חלב אם בלידת פג

אמא יקרה, מזל טוב!

חלב אם מהווה את ההזנה הטובה ביותר עבור כל ילוד, ובייחוד פג.

יש לך תפקיד מרכזי בהזנת התינוק.

### לחלב אם אין תחליף שישווה לו:

הוא בעל סגולות ייחודיות ומרכיבים התורמים לבריאות והגנה על התינוק, שאינם קיימים בתרכובות מזון לתינוקות.

### כיצד חלב אם תורם לבריאותך ולבריאות תינוקך?

עבורך :	בנוסף לכל אלה, בפגים :	עבור כל תינוק :
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ מפחית סיכון לדיכאון לאחר לידה</li> <li>✓ מפחית דימום לאחר לידה</li> <li>✓ עוזר בכיווץ מהיר של הרחם</li> <li>✓ מזרז ירידה במשקל לאחר הלידה</li> <li>✓ מפחית סיכוי לחלות בסרטן שד וצואר הרחם</li> <li>✓ מפחית סיכוי לחלות במחלות לב ויתר לחץ דם</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ משפר סיכוי הישרדות</li> <li>✓ מפחית שכיחות זיהומים</li> <li>✓ מפחית סיכון דלקת נמקית של המעיין</li> <li>✓ מפחית חומרת מחלת עיניים של פגים</li> <li>✓ משפר התפתחות קוגניטיבית, מוטורית, התנהגותית</li> <li>✓ מקצר את משך האשפוז בפגיה</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ מפחית אישפוזים</li> <li>✓ מוריד שכיחות זיהומים במערכת הנשימה והעיכול</li> <li>✓ מוריד שכיחות דלקות אזניים</li> <li>✓ מפחית סיכון מוות בעריסה</li> <li>✓ מפחית סיכוי לחלות בחלק מסרטני דם</li> <li>✓ מעלה מנת משכל</li> <li>✓ מפחית סיכוי לאסטמה</li> <li>✓ מפחית אלרגיות</li> <li>✓ מפחית התפתחות סוכרת נעורים והשמנת יתר</li> </ul>



### לחלב אם סגולות ייחודיות רבות:

- ✓ נוגדנים ותאים חיים שמונעים ונלחמים בזיהומים
- ✓ חומצות שומן המסייעות להתפתחות המוח
- ✓ הורמונים שעוזרים לעיכול ולתנועתיות של המעי
- ✓ גורמי גדילה שעוזרים למעי להבשיל ולגדול
- ✓ שומנים, סוכרים, וחלבונים שעוזרים לגדילה
- ✓ לפחות 600 חומרי הזנה שאינם נמצאים בתרכובות חלב לתינוקות

### כיצד תייצרי כמות מספקת של חלב עבור תינוקך?

גם אם את עייפה, חלשה, או דאוגה לאחר הלידה, חשוב להתחיל לשאוב חלב מוקדם ככל האפשר. רצוי תוך שעה מהלידה (החל משבוע 16 בהיריון נוצר החלב הראשוני בשד).

### סמוך ללידה מומלץ להתחיל בעיסוי השד ובשאיבה ידנית.

הקולוסטרום (חלב האם הראשוני), מועט בכמותו אך עשיר מאוד בחלבונים ובנוגדנים. הוא סמיך ונצמד לדופן הפנימית של צינוריות החלב בשד ולכן יותר קל ויעיל בשלב ראשון לסחוט אותו בעיסוי ידני של השד ולא בעזרת משאבה. מחקרים מלמדים שנשים אשר סוחטות /שואבות חלב באופן ידני סמוך ללידה וממשיכות בשילוב עם משאבה בימים הראשונים לאחר הלידה, מגבירות את אספקת החלב בצורה משמעותית. מומלץ לשלב שאיבה בידיים עם שאיבה חשמלית הנמצאת במחלקות תינוקות / פגיה. כשאת מוציאה חלב מהשדיים (ע"י הנקה, שאיבה במשאבה, או סחיטה ידנית) את מפעילה גירוי הורמונלי הגורם להמשך ייצור חלב.

### ומה עם ההנקה?

שאיבת חלב מוקדמת, שתביא ליצירת אספקת חלב טובה, תעלה סיכוי להצלחת ההנקה בהמשך, לכשתינוקך יהיה בשל לינוק. יש להתייעץ עם הצוות על מנת להעריך מתי ניתן להתחיל בהנקה חלקית/מלאה.

### לבן הזוג תפקיד חשוב...

תהליך שאיבת החלב, דורש היערכות (ציוד, ניקוי וחיטוי, שינוע החלב ועוד). משום שאת אחרי לידה ישנה חשיבות למעורבות של סביבה תומכת (בן זוג, מלווים, בני משפחה, חברים) בעזרה בהיערכות זו. תקבלי הסבר על אופן שמירת החלב ושינועו בנפרד.

אנו יודעים כי תקופת האשפוז בפגיה אינה קלה, ושאיבת החלב היא משימה מאתגרת. את יכולה לעמוד באתגר, בסיוע מלא מאתנו. אנו כאן עבורך! אנו מאחלים לך הצלחה ומברכים אותך על ההחלטה להעניק לתינוקך חלב אם.