

הוצאת וייצור חלב אם

דף הנחיות זה, מצורף לערכת הוצאת חלב ראשוני





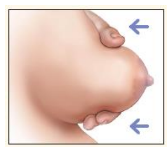




יולדת יקרה,

חשוב שתכירי את 2 הדרכים להוצאת חלב מהשד

א. הוצאת חלב ידנית – על ידי סחיטה : הסבר בדף זה

ב. הוצאת חלב מכנית – על ידי שאיבה במכונה : הסבר בדף נוסף

הנחיות לסחיטת חלב ידנית

<p>2 הכיני את הציוד מתוך הערכה שלפנייך</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ מדבקה צהובה עם שם התינוק בו תרשמי תאריך ושעת סחיטת החלב ✓ כוסית או מזרק עם פקק, לסחוט לתוכם את החלב <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>מזרק מוכן עם פקק ללא בוכנה</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>מזרקים ופקקים</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>כוסית קולוסטרום</p> </div> </div>	<p>1 רחצי / חטאי ידייך</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
<p>5 לחצי פנימה עם האצבעות לכיוון בית החזה (הקפידי לא למתוח את העור ולא ללחוץ באזור הפטמה)</p> 	<p>4 אחזי את השד בצורת האות "כ" בין האגודל ושתי האצבעות הראשונות</p> 	<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ עסי בעדינות, במשך כדקה, את שדייך בתנועות מעגליות סביב העטרה. ✓ דמייני שהשד הוא שעון : עסי את כל רצף 'השעות'. העיסוי מעודד זרימת החלב. <p>(מגבת לחה וחמה על השדיים ו/או מקלחת חמה טרם השאיבה יכולים לסייע לשחרור החלב)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ חזרי על פעולות 5-6 : לחיצה, סחיטה, שחרור, מספר פעמים עד שחלב מפסיק לזרום ✓ העבירי אצבעותיך לאזור אחר של אותו שד וחזרי על פעולות 4-6 ✓ חזרי על הפעולות בכל אזורי השד עד שהזרם פוסק ואז עברי לשד השני ובצעי פעולות 3-6 שוב 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ קרבי את האצבעות זו לזו, מבלי להזיזן ממקומן ומבלי למתוח את העור ✓ סחטי חלב לתוך הכלי /מזרק שהכנת ✓ שחררי <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	
<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ הדביקי מדבקה צהובה עם פרטי התינוק, תאריך ושעת התחלת הסחיטה, על המזרק/כלי ✓ וודאי העברת הכלי לאחות בפגיה בהקדם האפשרי 		

סרטון הדגמה:

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>



- ✓ **השתדלי לסחוט חלב 8 פעמים ביממה**
- ✓ יש להמתין כשעה בין סחיטה אחת לבאה אחריה
- ✓ רצוי לסחוט במרווחים שלא עולים על 4 שעות
- ✓ אם את מתקשה לסחוט במרווחים אלו בשעות הלילה, הקפידו על מרווח של 6 שעות לכל היותר
- ✓ **תהליך הסחיטה משני השדיים אמור להמשך עד 15 דקות בסך הכל**

מתי אפשר לשאוב במשאבה חשמלית?

- ✓ מומלץ להיעזר בגירוי של משאבה חשמלית כתוספת לסחיטה הידנית. שאבי 10-15 דקות במשאבה דו צדדית גם אם עדיין אין תוצאות. גירוי השד בעזרת המשאבה, לכשעצמו, מעודד את השד לייצר חלב.
- ✓ ככל שתתמידי בסחיטה / שאיבת חלב, כמות החלב שתייצרי תגדל. כשתצליחי לסחוט ביד כ- 10 מ"ל ברבע שעה, סימן שאת מוכנה לעבור לשאיבה במשאבה חשמלית בלבד.
- ✓ האחיות ויועצות ההנקה ידריכו אותך לשימוש במשאבה חשמלית.

מה עוזר להגביר את תפוקת החלב ושחרורו מהשד?

- ✓ סחיטה / שאיבה בזמן מגע עור לעור עם התינוק
- ✓ סחיטה / שאיבה לאחר מגע עם התינוק
- ✓ סחיטה / שאיבה סמוך לתינוק
- ✓ האזנה למוסיקה בזמן הסחיטה / שאיבה

בכל שלב, אחיות ויועצות ההנקה עומדות לרשותך בכל שאלה