

הנחיות להוצאת חלב – על ידי משאבה חשמלית

שאיבה דו צדדית

השיטה המוסברת להלן, משלבת עיסוי השד ושאיבה מכנית ומורכבת משני שלבים. השאיבה באופן זה תעזור לך להעלות את כמות ואיכות החלב כבר מהשלב הראשון. שאיבה דו צדדית מגבירה את כמויות החלב ומשמרת את הכמות לאורך זמן, ביחס לשאיבה מצד אחד.



4 **שימי לב**

אל תשאבי בעוצמה הגורמת לך כאב!

שאיבה הגורמת כאב עלולה ליצור סדקים ופצעים בשד, אשר ימנעו ממך לשאוב די חלב בהמשך. כמו כן שאיבה עוצמתית עלולה לגרום לשחרור פחות חלב בעת הנקת התינוק בהמשך.

3 **עסי בעדינות, במשך כדקה, את שדיך בתנועות מעגליות סביב העטרה.**

דמיני שהשד הוא שעון, את אמורה לעסות את כל השעות. העיסוי מעודד זרימת החלב.




לצפייה בסרטון הסבר:

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

5 **שלב א' בשאיבה**

- ✓ **חברי** את המשאבה לשדיים והפעילי אותה בעוצמה שאינה גורמת כאב
- ✓ **שאבי** בו זמנית משני השדיים בשילוב עיסוי
- ✓ **הפסיקי** את השאיבה כשזרם החלב נחלש מאוד



6 **שלב ב' בשאיבה:**

- ✓ **עסי** את שני שדייך לאחר הפסקת השאיבה במשך כדקה (כך יעבור חלב רב יותר בעל אחוז שומן גבוה)
- ✓ **שאבי** בעזרת המכונה (בשילוב עיסוי), או סחטי ידנית לסירוגין מכל שד עד הפסקת זרימת החלב.
- ✓ **העבירי** את החלב השאוב למיכל ייעודי והדביקי מדבקה צהובה עם פרטי התינוק, תאריך ושעת התחלת השאיבה, על המזרק/מיכל ודאגי להעביר לאחות בפגיה בהקדם האפשרי.

תהליך השאיבה אורך כ-15-30 דקות ותלוי בנתונים האישיים של כל יולדת

הנחיות להוצאת חלב – על ידי משאבה חשמלית

שאיבה חד צדדית

במקרה בו את מתקשה לשאוב משני השדיים בו זמנית, להלן ההנחיות לשאיבה מכנית משד אחד.

1 רחצי / חטאי ידיך



2 הכיני את הציוד לשאיבה מתוך הערכה שלפניך





בקבוק 1

צינורית 1

מגן שד 1

3 עסי בעדינות, במשך כדקה, את שדיך בתנועות מעגליות סביב העטרה.
דמיני שהשד הוא שעון, את אמורה לעסות את כל השעות. העיסוי מעודד זרימת החלב.



4 שימי לב
אל תשאבי בעוצמה הגורמת לך כאב!
שאיבה הגורמת כאב עלולה ליצור סדקים ופצעים בשד, אשר ימנעו ממך לשאוב די חלב בהמשך. כמו כן שאיבה עוצמתית עלולה לגרום לשחרור פחות חלב בעת הנקת התינוק בהמשך.

5 שלב א' בשאיבה

- ✓ חברי את המשאבה לשד והפעילי אותה בעוצמה שאינה גורמת כאב
- ✓ שאבי בשילוב עיסוי
- ✓ הפסיקי את השאיבה כשהזרם נחלש ועברי לשד השני
- ✓ שאבי ועסי לסירוגין משד ימין ומשד שמאל
- ✓ הפסיקי את השאיבה כשאת חשה כי השדיים מרוקנות

6 שלב ב' בשאיבה:

- ✓ עסי את שני שדיך לאחר הפסקת השאיבה במשך כדקה
- ✓ סחטי ידנית ועסי לסירוגין משד ימין ומשד שמאל עד הפסקת הזרם כדי לקבל את החלב העשיר בשומנים
- ✓ העבירי את החלב השאוב בתום השאיבה לכלי ייעודי והדביקי מדבקה צהובה עם פרטי התינוק, תאריך ושעת התחלת השאיבה, על המזרק/כלי ודאגי להעביר אותו לאחות בפגיה בהקדם האפשרי.

לצפייה בסרטון הסבר:
<https://www.youtube.com/watch?v=1DKXAt7tXIQ>

תהליך השאיבה אורך כ-15-30 דקות ותלוי בנתונים האישיים של כל יולדת