



אמא יקרה,

בימים הראשונים לאחר הלידה, נפח החלב קטן מאוד, ובכל סחיטה ידנית מתקבלות בין מס' טיפות ועד כפיות בודדות.

כל טיפה שווה זהב!

גם מספר טיפות של קולוסטרום ייתרמו להגנה על התינוק. ככל שתתחילי לסחוט/לשאוב חלב סמוך יותר לזמן הלידה ותתמידי, כמות החלב שתייצרי בהמשך (גם לאחר מספר שבועות) תהיה רבה יותר והסיכוי להגיע להנקה מלאה בהמשך יגדל.

על מנת להגיע לכמות חלב רצויה מומלץ לעסות את השדיים ולהוציא חלב 8 פעמים ב-24 שעות (כל 2-3 שעות). הטבלה שלפניך ממחישה מהו נפח החלב הצפוי להיסחט/ להישאב בימים הראשונים לאחר הלידה.

נפחים צפויים של חלב אם בשאיבה		
Wight N. Clinical Obstetrics and Gynecology, 2015; 58:840-54.		
זמן מהלידה	נפח בכל שאיבה	נפח ביממה
24-48 שעות	מספר טיפות ← 20 מ"ל	מספר טיפות ← 150 מ"ל
48-72 שעות	20-45 מ"ל	180-350 מ"ל
72-96 שעות	45-60 מ"ל	440-600 מ"ל
5-10 ימים	75 מ"ל ומעלה	600-750 מ"ל
10 ימים	90 מ"ל ומעלה	

10 ימים ומעלה – נפח ביממה		
טוב	גבולי	נמוך
500 מ"ל ומעלה	350-500 מ"ל	פחות מ 350 מ"ל

לצורך ההמחשה: נפח נוזל בכפית הינו כ 5 מ"ל.

ישנם מצבים ו/או תרופות המשפיעים על כמות החלב שנוצר לאחר לידה.
אל דאגה:
בכל נקודת זמן – אם נפח החלב אינו עולה כצפוי התייעצי עם הצוות.

חשוב לערוך רישום ומעקב שאיבות במשך השבועיים הראשונים.

הדפים הבאים הינם יומן שבועי למעקב אחר כמות החלב שאת שואבת.

הקפידי לרשום גם זמן שבילית במגע עור לעור /קנגורו עם תינוקך. מגע זה מעודד יצירת חלב.

ניתן להיעזר באפליקציות חינמיות ייעודיות למעקב שאיבות חלב – הנמצאות במרשתת.



יומן מעקב כמות סחיטה / שאיבת חלב אם

יום	א	ב	ג	ד	ה	ו	שבת
שעה תאריך							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
שעות קנגורו							
נפח חלב ביממה							



יומן מעקב כמות סחיטה / שאיבת חלב אם

יום	א	ב	ג	ד	ה	ו	שבת
שעה תאריך							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
שעות קנגורו							
נפח חלב ביממה							