

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

2 הכיני את הציוד מתוך הערכה שלפניך ✓ מדבקה צהובה עם שם התינוק בו תרשמי תאריך ושעת סחיטת החלב ✓ כוסית או מזרק עם פקק, לסחוט לתוכם את החלב  מזרק מוכן עם פקק ללא בוכנה  מזרקים ופקקים  כוסית קולוסטרום	1 רחצי / חטאי ידיך  	
5 לחצי פנימה עם האצבעות לכיוון בית החזה (הקפידו לא למתוח את העור ולא ללחוץ באזור הפטמה) 	4 אחזי את השד בצורת האות "כ" בין האגודל ושתי האצבעות הראשונות 	3 עסי בעדינות, במשך כדקה, את שדייך בתנועות מעגליות סביב העטרה. ✓ דמייני שהשד הוא שעון : עסי את כל רצף 'השעות'. ✓ העיסוי מעודד זרימת החלב. (מגבת לחה וחמה על השדיים ו/או מקלחת חמה טרם השאיבה יכולים לסייע לשחרור החלב)  
7 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 ✓	6 קרבי את האצבעות זו לזו, מבלי להזיזן ממקומן ומבלי למתוח את העור ✓ סחטי חלב לתוך הכלי /מזרק שהכנת ✓ שחררי ✓  	
8 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