

כמה חלב אם שאוב יש לתכנן לארוחה אחת?

האכלה מבוקרת ואטית מאפשרת לתינוק לאכול את הכמות שהוא באמת זקוק לה. בדרך זו הנוסחה הבאה תבטא בקירוב גס את הכמות הנצרכת לארוחה:
150 מ"ל X משקל גופו הנוכחי (בקילוגרם) וחלוקת התוצאה למספר הארוחות (הנקות + האכלות) של התינוק ביממה.
(נוסחה זו מתאימה לילדים בריאים בעלי משקל תקין שנולדו במועדס).

למה יש לצפות מהתנהגות תינוק יונק הנפרד מאמו?

צפוי כי התינוק יבטא את תחושותיו כלפי תהליך החזרה לעבודה – שבו מתרחשת פרידה חלקית מהאם – בדרך של מחאה או צער. הבנתם והכלתם תסייענה להפחית את עוצמתם או את משכסם.

יש תינוקות המביעים התנהגות הנראית לכאורה כ"נסיגה" או כעצירה זמנית בהתפתחותם.

יש המביעים בכי או סירוב הנקה, כשהאם חוזרת הביתה ומבקשת להניק. אין הדבר מבטא בהכרח כעס. ייתכן שהתינוק מנסה בדרכו "לספר" לך על היום שעבר בהיעדרך. יש תינוקות המבקשים להיצמד ולינוק בתדירות גוברת על מנת לתגמל את עצמם על "הזמן האבוד" גם במהלך הלילה. חשוב ליכור כי תגובות אלו הן מובנות, צפויות ומעידות על קשר תקין - והן זמניות בלבד.

טיפים להקלה על העובדת המיניקה:

עם הגעתך למעון/למטפלת בסיום עבודתך – הניקי אותו הנקה ראשונה במעון - הנקה זו תקצר את משך הפרידה ממנו. כך גם תוכלי להיחשף (בדומה לתינוקך) לחיידקי המעון, וגופך ייצר נוגדנים כנגדם, שאתם תחסני את ילדך באמצעות החלב שלך. אפשר לצרף לחיק המטפלת והתינוק בגד של אימא כדי שיוכל להריח אותה בזמן ההאכלה במעון או אצל המטפלת. מציאת קבוצות תמיכה באינטרנט למיניקות שחזרו לעבודה.

אופן מתן החלב השאוב

לעתים קרובות התינוק ממשיך לבכות ולא מרגיש שבע אחרי קבלת ארוחה מלאה של חלב אם. ההורים נוטים לחשוב שהמנה לא הספיקה, אך למעשה הסיבה לבכי נובעת מקצב זרימה מהיר מדי של החלב מהבקבוק לעומת קצב מווסת ואטי בהנקה המאפשר לחוש שובע מכמות זהה של חלב.

לעתים התינוק עשוי להעדיף דווקא אכילה מבקבוק על פני הנקה ישירה בשל בלבול דפוסי ההאכלה הנובעים מקצב זרימה מהיר מהבקבוק בהשוואה להנקה ישירה.

על מנת לסייע במניעת מצבים שכיחים אלו, להלן הנחיות לעידוד אכילה בקצב מבוקר ומווסת:

שימוש בפטמת בקבוק בעלת הזרימה האטית ביותר הקיימת בשוק או האכלה בכוס.

האכלה מבוקרת ואטית – אפשר ליזום הפסקות אחת לחמש לגימות וכמו כן אפשר ליזום הפסקות במהלך ההאכלה בדומה להפסקה שבין הנקת צד אחד למשנהו; הגבהה של תנוחת התינוק והאכלתו במצב של "חצי ישיבה"; מתן הבקבוק במנח מאוזן (כך שהבקבוק "מקביל" לרצפה) ועידוד אכילה פעילה (למניעת זרימה מהירה).

טיפים להתנהלות הנקה/שאיבה לאם העובדת במשך יום עבודה ארוך:

הנקת בוקר

שאיבה לכמה דקות לפני היציאה לעבודה

שאיבה בשעות הבוקר המאוחרות

שאיבת צהריים

שאיבה בשעת אחר צהריים מוקדמת

הנקה בעת הגעה למעון

הנקה "סביב השעון" עד הבוקר

התארגנות מקדימה

תיאום ציפיות עם המעסיק (ראי עלון למעסיק)

שוחחי עם מעסיקך/מעסיקתך על כוונתך לשאוב חלב בזמן העבודה. הסבירי את צרכיך לפרטיות, לשעות עבודה גמישות ולהדרגתיות ככל האפשר.

רצוי להתחיל את יום העבודה הראשון בסמוך לסוף השבוע (ביום רביעי או חמישי).

אפשר לשקול עבודה במשרה חלקית או שילוב עבודה מהבית. ככל האפשר, רצוי לאפשר יום עבודה פנוי באמצע השבוע.

התארגנות בבית

התחילי לשאוב לפחות שבועיים-שלושה לפני מועד החזרה לעבודה כדי להתרגל ולתרגל את תהליך השאיבה וכדי לאסוף מלאי חלב ראשוני.

החליטי על סוג המשאבה/השאיבה: סחיטה ידנית/משאבה ידנית/משאבה חשמלית.

משאבה חשמלית דו-צדדית עשויה לקצר ולייעל את משך הזמן הדרוש לשאיבה.

מצאי מטפלת או מעון ידיותי להנקה המעודד ותומך במטרותיך.

אפשר להציע למטפלת להגיע עם התינוק להנקה במקום העבודה או לצאת להנקה, אם המעון/המטפלת נמצאים בקרבת מקום.

רצוי לשקול מציאת מעון קרוב למקום עבודת האם ולא בהכרח קרוב לבית כדי שמשך הפרידה יקוצר ויאפשר "ביקורים חטופים".

שבועיים-שלושה לפני החזרה לעבודה התחילי להציע לתינוק את הבקבוק/הכוס (10 מ"ל מתוך המלאי שנשאב ליום יספיקו) על מנת להרגילו להאכלה חלופית.

רצוי מאוד שהאכלה החלופית לא תבוצע על ידי האם.

צפוי שהתינוק יתנהג באופן המבטא סירוב להאכלה החלופית. היי סובלנית לתהליך הסתגלות נורמלי זה. לכל תינוק קצב הסתגלות שונה. כבדי את הסירוב, הימנעי מלפלוש עם פטמת הבקבוק לפיו בניגוד לרצונו ונסי שוב בעדינות למחרת.

תנאים רצויים לשאיבה במקום העבודה

מצאי מקום שקט (לא בשירותים) המאפשר פרטיות, ובו כיסא ושולחן נוחים, שקע חשמלי, כיור ומים זורמים, סבון ומגבת נייר חד-פעמית לניגוב ידיים.

שמרי על ההיגיינה של תהליך השאיבה - במיוחד במקום העבודה. כדאי לוודא הימצאות מקרר, ובהיעדרו תוכלי להיעזר בצידנית ובה קרחומים.

כיצד לשאוב ולאחסן את החלב בעבודה?

(מומלץ להיעזר בחוברת המידע של משרד הבריאות "הענקה שבהנקה" – בפרקים "שאיבת חלב אם" ו"אחסון חלב אם והפשרתו")

בבוקר יום העבודה הניקי את תינוקך ונסי לשאוב את המלאי הנותר. המלאי הנותר בבוקר הוא הגדול ביותר ביממה. מספר הפעמים שתשאבי במהלך יום העבודה

תלוי בגיל התינוק, בתדירות שבה הוא נוהג לינוק ובמידת יכולתך להתפנות לשאיבה. ככל שיגדל התינוק - תפחת התדירות. על מנת לעודד את שחרור החלב

(המושהה לעתים יותר, כשאת ותינוק מופרדים) אפשר לפני השאיבה ובמהלכה לעסות את השדיים והפטמות, לטלטל את השדיים, לשתות משקה חם, לדמיין או להתבונן בתמונת התינוק או להריח את בגדו המשומש.

משך השאיבה בעבודה עשוי לארוך כ-15-20 דקות. משאבה דו-צדדית עשויה לסייע לך רבות. שאבי את החלב לתוך כלים נקיים, עשויים זכוכית או פלסטיק, או אל תוך שקיות מותאמות לאחסון חלב אם הניתנות לאטימה. רשמי את תאריך השאיבה על מדבקה והצמידי לכלי או לשקית. כך יקל עליך להשתמש בחלב באופן

כרונולוגי.

המשך קיומה של שגרת ההנקה תוך כדי תהליך החזרה לעבודה עשוי להקל על תינוקך ועלייך את תהליך השינוי הצפוי, רגשית וגופנית כאחד. זאת ועוד, ההנקה ממשיכה לסייע בהגנה על בריאות התינוק, הפעוט והאם, כל זמן שהיא נמשכת.

נשים רבות מוצאות דרכים המאפשרות להן לשלב הנקה וחזרה לעבודה.

תינוק/פעוט הנמצא במעון חשוף באופן משמעותי למחלות של ילדים אחרים. הוא זקוק לחלב שלך ובזכותו יהיה חסין יותר מפני מחלות.

עובדה משמעותית נוספת - הורים לתינוקות/לפעוטות יונקים מפסידים פחות ימי עבודה, וכך התינוק, המשפחה והארגון כאחד יוצאים נשכרים.

מתוך הבנה זו ארגונים רבים בעולם משקיעים כיום ממשאביהם כדי ליצור מקום עבודה ידידותי למשפחה המיניקה.

תמיכה בהנקה במקום העבודה

יוצרת מצב בו כולם מרוויחים!

סופי שבוע וחגים

בסופי שבוע ובחגים אפשר ורצוי לחזור לשגרת ההנקה הרגילה על פי דרישת התינוק והנחיות הגשת מוצקים של משרד הבריאות ולהשאיר את פעולת השאיבה לימי העבודה בלבד. עם זאת, כל שאיבה בודדת המצטרפת לשגרת ההנקה במהלך ימים אלו עשויה "להגדיל" עוד יותר את מלאי החלב שלך לקראת השבוע הבא.