

# אסלפי בריא להניק, לעבוד וללמוד

התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים

ח' תמוז תשע"ו  
14 יולי 2016

## תמיכה בהנקה במסגרות עבודה ולימודים – נייר עמדה

בשל חשיבותה הגבוהה של ההנקה לתינוקות, לאימהות ולחברה כולה, ממליץ משרד הבריאות, כמו גם ארגוני בריאות מובילים בעולם, על הנקה בלעדית (ללא תוספת מזון או שתיה) למשך כ-6 חודשים, והמשך הנקה בתוספת מזון משלים עד גיל שנה ואף יותר<sup>1</sup>.

אימהות המעדיפות להניק, נעזרות בסביבה תומכת על מנת לממש את ההנקה באופן אופטימאלי. תמיכה במיניקות ואפשרות הנקה או שאיבת חלב במסגרות העבודה והלימודים תורמים להצלחה בהנקה לאורך זמן.

מעל 90% מהאימהות בישראל מתכננות להניק את תינוקותיהן, מתוכן 90% מתכננות להניק למשך 3 חודשים או יותר<sup>2</sup> אולם במדינות מפותחות, מבלות אימהות רבות שעות ארוכות בנפרד מתינוקותיהן במהלך השנה הראשונה לחייהם, בשל יציאתן לעבודה או ללימודים. חוסר ידע וחוסר בתנאים מתאימים להנקה או לשאיבת חלב במקומות העבודה והלימודים, עלול להביא חלק מן האימהות להפסקת הנקה. בישראל, 59.2% מהנשים משתתפות בשוק העבודה, ומהוות 44.3% מסך העובדים<sup>3</sup>.

בשבועות הראשונים לחיי התינוק היונק מתקיים תהליך פיזיולוגי, המאפשר לאם לבסס יצירת כמות חלב, המתאימה לצרכי תינוקה. כל עוד היא מיניקה את התינוק על פי דרישה, תיווצר כמות החלב לה הוא זקוק. על מנת לשמר מצב זה יש להמשיך ולהניק את התינוק, או לחילופין לשאוב חלב גם כאשר על האם והתינוק להיפרד<sup>4</sup>. נשים שאינן שואבות חלב במהלך יום העבודה חוות ירידה באספקת החלב, דבר המוביל לגמילה מוקדמת, לפני הזמן שתכננו לגמול<sup>4</sup>.

נשים רבות חושבות שחזרתן לעבודה או יציאתן ללימודים אינה מאפשרת הנקה, אבל ההפך היא הנכון: מקומות עבודה ולימודים, המספקים סביבה תומכת, מאפשרים לאימהות להניק לתקופה ממושכת, ובכך יש להם פוטנציאל להשפיע לחיוב על בריאות האימהות ותינוקותיהן, חזרת הנשים לעבודה ושמירה על רמת הפרודוקטיביות שלהן<sup>4</sup>, וכן מאפשרים חסכון למקומות העבודה ולמשק, ע"י הפחתת ימי ההיעדרות מהעבודה בשל מחלות ילדים<sup>5,6</sup>. נמצאו הוכחות לכך שאווירה תומכת הנקה במקומות העבודה, וקיום תנאים, המאפשרים שאיבת חלב ואחסונו, חיוניים להצלחתן של האימהות העובדות להניק זמן ארוך יותר ושמחסור בתנאים אלה מקצר את משך ההנקה<sup>7,8,9,10</sup>. סקר שנערך בישראל בקרב אימהות לתינוקות בני חצי שנה מראה כי במקומות עבודה רבים לא קיימים תנאים המאפשרים הנקה או שאיבת חלב (לדברי 35% מן היהודיות ו-70% מהערביות)<sup>2</sup>.



מבין אלה שאמרו שקיימים תנאים מתאימים להנקה או לשאיבת חלב במקומות העבודה, צוינו : חדר נפרד (40% מהיהודיות ו-22% מהערביות), מקרר לאחסון החלב השאוב (77%-ו-42%), הקצאת זמן לצורך שאיבה (46%, 34%) והסכמת ממונה להקצאת זמן לשאיבה/הנקה (49%-ו-33%).

נשים רבות החוזרות לעבודה אינן חושבות על האפשרות לדבר עם האחראים והאחראיות ולגבש יחד תנאים שיסייעו להן להמשיך בהנקה אולם כדאי להן לעשות זאת.

סביבה תומכת במקום העבודה כוללת: הפסקות לצורך הנקה או שאיבה (כ-2 הפסקות בנות 20-30 דקות במהלך יום עבודה של 8 שעות בחצי הראשון של השנה הראשונה וכ-1-2 בחצי השני). חדר או חלל המאפשר פרטיות, ובו כיסא נח לשיבה ונקודת חשמל לצורך הפעלת משאבה חשמלית לשאיבת חלב, מקרר או מדף במקרר לאחסון החלב השאוב. במקומות בהם לא ניתן לדאוג למקרר, אפשר להיעזר בצידנית קטנה עם קרחונים. נציבות שירות המדינה קבעה כי על משרדי הממשלה ויחידות הסמך לעמוד בתנאים הללו<sup>11</sup>.

דרכים נוספות אשר נמצאו יעילות בהארכת משך ההנקה הן: קיום שעות עבודה גמישות, מתן אפשרות לעובדת להביא את התינוק למקום העבודה, הקמת מעון לתינוקות סמוך למקום העבודה<sup>7,4</sup>.

במוסדות להשכלה גבוהה יש להקצות בכל קמפוס חדר או בהתאם לצורך כמה חדרים, לצורך הנקה. חדר ההנקה יצויד במקום ישיבה נוח, שקע חשמל, מקרר, משטח החתלה ובקרבת מקום גם כיור מים<sup>12</sup>.

משרד הבריאות יציין את שבוע ההנקה הבינלאומי, בתאריכים 16.8.16-31.7.16, בסימן **מקומות עבודה ולימודים ידידותיים/ מאפשרים הנקה**, ויקיים פעילויות שונות לעידוד האימהות החוזרות לעבודה וללימודים להמשיך בהנקה ואת מקומות העבודה/ הלימודים לאפשר זאת ולספק סביבה תומכת.

### ניתן לקבל סיוע פרטני מיועצות הנקה בטיפות החלב.

מידע נוסף ניתן למצוא באתר משרד הבריאות בקישורים הבאים:

- הנקה וחזרה לעבודה: <http://www.health.gov.il/Subjects/infants/feeding/Pages/Moms.aspx>
- מקום עבודה מעודד הנקה, מידע למעסיקים ולמעסיקות:  
<http://www.health.gov.il/Subjects/infants/feeding/Pages/employer.aspx>
- חוקי עבודה הקשורים להנקה: [www.health.gov.il/PublicationsFiles/Breastfeeding\\_rights.pdf](http://www.health.gov.il/PublicationsFiles/Breastfeeding_rights.pdf)

1 משרד הבריאות, מודיק לאנשי מקצוע להזנת התינוק והפעוט, 2012. [http://www.health.gov.il/hozer/bz25\\_2012.pdf](http://www.health.gov.il/hozer/bz25_2012.pdf)

2 סקר מצב בריאות ותזונה לאומי מלידה עד גיל שנתיים, 2009-2012. משרד הבריאות, פרסום 352 מינואר 2014. [http://www.health.gov.il/publicationsfiles/mabat\\_352.pdf](http://www.health.gov.il/publicationsfiles/mabat_352.pdf)

3 <http://www.cbs.gov.il/shnaton66/np9.pdf>

4 ABM. Breastfeeding Support for Mothers in Workplace Employment or Educational Settings: Summary Statement. Breastfeeding Med.2013 Volume 8, Number 1.

5 Carothers C, Hare I. The business case for breastfeeding. Breastfeed Med 2010;5:229-231.

6 Mills SP. Workplace lactation programs: A critical element for breastfeeding mothers' success. AAOHN J 2009;57:227-231.

7 Tsai SY. Impact of a Breastfeeding-Friendly Workplace on an Employed Mother's Intention to Continue Breastfeeding After Returning to Work. Breastfeeding Medicine. April 2013, Vol. 8, No. 2: 210-216

8 Ortiz J, McGilligan K, Kelly P. Duration of breast milk expression among working mothers enrolled in an employer sponsored lactation program. Pediatr Nurs 2004;30:111-119.

9 Mills SP. Workplace lactation programs: A critical element for breastfeeding mothers' success. AAOHN J 2009;57:227-231.

10 Dodgson JE, Chee YO, Yap TS. Workplace breastfeeding support for hospital employees. J Adv Nurs 2004;47:91-100.