

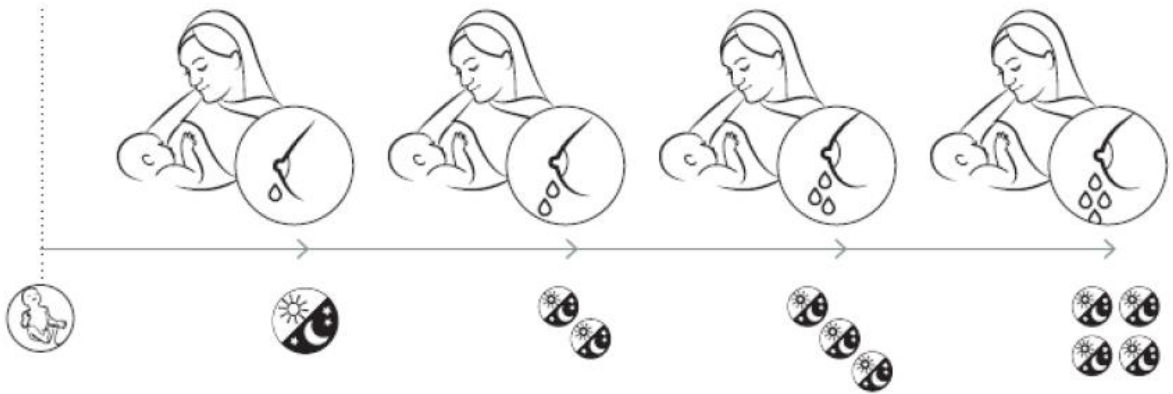


www.elacta.eu/de/neu-
hilleche-dokumente-fuer-
arbeit-neu.html



1

התחילי את ההנקה בשעה הראשונה לאחר הלידה, בזמן זה חשוב לא להפריד בין האם והתינוק ולעודד כמה שיותר מגע עור לעור



2

החלב הראשוני בימים הראשונים נקרא קולסטרום והוא עשיר במיוחד. למרות שהוא נמצא בכמות קטנה, בדרך כלל זה מספיק לתינוקך ויתרום לחיזוק מערכת החיסון שלו. הוא לא צריך הרבה. ביום ה-3-4 מתחיל להגיע חלב יותר שופע בנפח, בוודאי תרגישי את התמלאות השד על ידי מתח גובר בשדיים



3

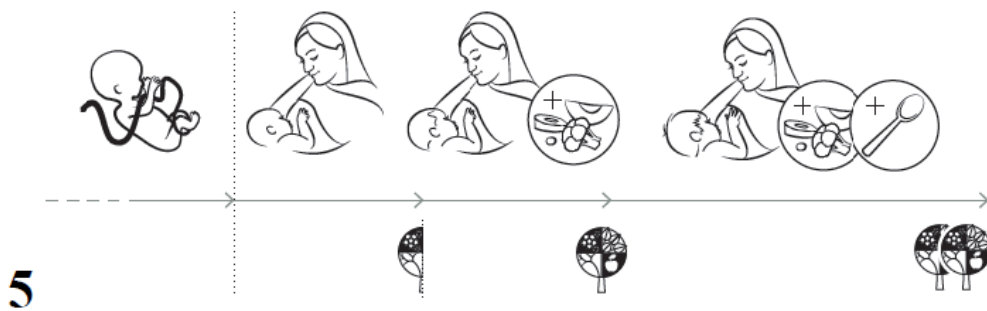
הנקה לעיתים קרובות, אפילו בלילות, עוזרת להבטיח אספקת חלב טובה



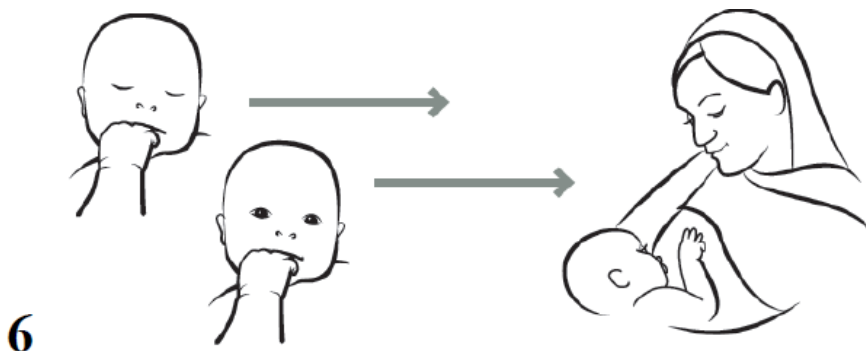
www.elacta.eu/de/neu-
hilleische-dokumente-fuer-ther-
arbeit-neu.html



ייצור החלב מושפע מהביקוש של התינוק. בימים הראשונים מזון נוסף, נוזלים או מוצצים יכולים להפריע ויש להמנע מהם



הנקה היא ההמשך הטבעי של ההריון. ארגון הבריאות הבינלאומי ממליץ על הנקה בלעדית ל- 6 חודשים והמשך הנקה יחד עם מזונות נוספים עד גיל שנתיים או כל זמן שהאם והתינוק רוצים בכך.



התינוקות נותנים סימנים מתי הם רוצים לינוק ואפילו בזמן השינה. הם עושים תנועות בגוף, מחפשים עם הראש, משמיעים קולות מציצה, פותחים את הפה ומוצצים את הידיים. בכי הוא סימן מאוחר לרעב.

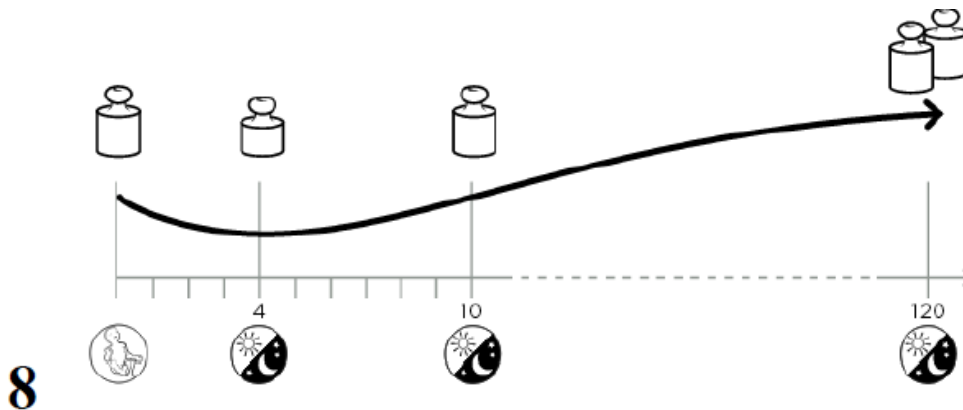


www.elacta.eu/de/neu-
hilleische-dokumente-fuer-ibet-
arbeit-neu.html



7

כאשר את מביאה את תינוקך לשד, תוודאי שהוא פותח פה גדול, מתחבר לשד ומכניס כמה שיותר מהשד לפה



8

בימים הראשונים רוב התינוקות מאבדים קצת משקל. אם תינוקך מקבל מספיק חלב אם הוא חוזר למשקל הלידה בגיל 10 ימים וממשיך לעלות הדרגתי. בגיל 4 חודשים רוב התינוקות מכפילים את משקל הלידה שלהם.

ישראל

