



איך אדע שהתינוק/ת שלי יונק/ת מספיק?

שאלה שמעסיקה את רוב האמהות, ובצדק.

את הימים הראשונים של התינוק נספור במקטעים של יממה- 24 שעות. היממה מתחילה מהשעה שבה התינוק נולד.

אצל רוב הנשים, החלב הבשל יגיע רק סביב היממה השלישית. ביממות הראשונות, ועוד מההריון, הגוף מייצר קולוסטרום, נוזל סמיך שמגיע בכמות קטנה ומספק בדיוק את הצרכים התזונתיים והחיסוניים של התינוק.

יממה

01

ביממות שלפני כניסת החלב, השד מרגיש רך ולא מלא בחלב, כפי שהרגיש בהריון. זהו מצב תקין

1 חיתול שתן

1 חיתול צואת מקוניום בצבע שחור

תינוק עירני כשעתיים לאחר הלידה, בדרך כלל אחרי כן יכנס לשינה עמוקה, ויתעורר לסירוגין להנקה

יממה

02

חיתולים בשתי היממות הראשונות הם לא תוצאה של הנקה אלא של מי שפיר, מהרגע. קולוסטרום עוזר להפעלה וניקוי של מערכת העיכול

2 חיתולי שתן

1 חיתול צואת מקוניום

תינוק עירני, דורש לינוק בתדירות גבוהה ולהיות מוחזק הלילה השני- "ירח הדבש" התינוק דורש לינוק בתדירות גבוהה מאוד

יממה

03

תינוק שמעורר בתדירות גבוהה הוא סימן טוב להנקה תקינה. אם אחרי שעתיים וחצי- שלוש, תינוק לא מתעורר- העירי אותו

3 חיתולי שתן

3-2 חיתולי צואה עם צואת מעבר בצבע

חום ירקרק

השד משתנה ומתמלא בחלב

התינוק עובר בין מחזורי שינה קצרים

יממה

04

עד גיל חודש

8 הנקות ביממה הן המינימום הנדרש אבל רוב הנשים כדי לשמור על ייצור חלב תקין. רוב התינוקות יונקים בין 8 ל-12 פעמים ביממה

5-6 חיתולי שתן צלול

3-4 חיתולי צואה נוזלית בצבע צהוב חרדל

השד מרגיש מלא לפני ההנקה, ורך יותר לאחריה

התינוק משחרר את השד בעצמו בסוף ההנקה

עליה תקינה במשקל בטיפת חלב

התינוק חוזר למשקל הלידה עד גיל שבועיים (מומלץ לא לחכות לגיל שבועיים ולשקול כבר אחרי שבוע)

אם את חושדת שההנקה לא מספקת את תינוקך, פני לאשת מקצוע מתחום ההנקה.

ההמלצות מתאימות לתינוקות בריאים שנולדו במועד.

ספיר פישר תורג'מן- מדריכת הנקה מוסמכת

