

הנקה במצבי חירום ודחק

- תהליך ייצור החלב לא נפגע בשל אירוע הדחק.
- הקפידי על הנקה בתדירות גבוהה ככל הניתן. מתח נפשי עלול להשפיע על רפלקס שחרור החלב באופן זמני (מספר דקות).
- חשוב לזכור כי תהליך ייצור והעברת החלב, ימשיך להתרחש, כל עוד תמשיכי להניק. ייתכן שתינוקך יבקש לינוק לעיתים תכופות יותר. אפשרי לו עד כמה שניתן. מומלץ להימנע מתוספות בבקבוק על מנת לשמור על ייצור חלב תקין.
- יש חשיבות עליונה לא לעצור את זרימת החלב. אם אינך יכולה להיניק באופן זמני, חשוב להוציא את החלב מהשד בשאיבה או בסחיטה, באופן שווה למספר ההנקות. מתן מנוחה לשד עלול לגרום להיווצרות גודש, דלקת בשד ועוד.
- בתקופות מתח וחרדה עלולה המערכת החיסונית שלנו לסבול מירידה מסוימת בתנגודת הגופנית, ולכן יש חשיבות להמשיך להיניק כדי לאפשר לתינוק הגנה מרבית בפני מחוללי מחלה.
- זכרי שההנקה היא הדרך הטובה ביותר לשמירה על תינוקך.
- גם אימהות שאינן אוכלות באופן מאוזן או אוכלות כמויות מופחתות בשל המתח והחרדה, עדיין יכולות להיניק באופן תקין.
- מגע עור לעור מסייע לתינוק לחוש בטוח.
- הורמוני ההנקה המופרשים בגופך יסייעו לך לחוש רגועה יותר.
- הנקה אינה תלויה בגורמים חיצוניים. חלב האם זמין גם בנסיבות הקשות ביותר. ההנקה תקל עליך במענה לצרכיו של התינוק.
- הרשי לעצמך לקבל עזרה ותמיכה ממשפחה, חברים, אשת מקצוע מתחום ההנקה. סביבה תומכת הנקה תסייע לך בשימור ההנקה גם במצבי חירום ודחק.

ספיר פישר תורג'מן- מדריכת הנקה מוסמכת

