



תזונה נכונה בהנקה

נשים מניקות רבות נתקלות בהמלצות ובאיסורים שונים בנוגע למזון שעליהן לאכול. בוודאי נתקלת בהמלצות לשתות הרבה בירה שחורה, אך לא להתקרב למשקאות מוגזים; להתרחק ממוצרי חלב פרה או לחילופין, דווקא לשתות הרבה חלב... המזונות שאת אוכלת בתקופת ההנקה משפיעים על טעם וריח החלב ובכך מתחיל החינוך של התינוק והחשיפה שלו למגוון טעמים וריחות אותם יפגוש בעצמו בעתיד.

האם את חייבת לאכול רק מזון בריא כדי שהחלב יכיל את כל הויטמינים?
נשים רבות חושבות שאם אכלו "לא טוב" מספר ימים, הדבר ישפיע על החלב שלהן ולכן מעדיפות להאכיל את התינוק בתרכובות מזון לתינוקות. **זכרי! שינויים קצרי טווח בתזונה לא משפיעים על כמות החלב המיוצר ולא על איכותו.** במחקרים נמצא כי גם כאשר תזונת האם אינה מושלמת, עדיין החלב שלה מכיל את כל רכיבי התזונה והחומרים הייחודיים לחלב אם, להם התינוק זקוק. יחד עם זאת, כשהאישה סובלת **מתת תזונה** מתמשכת או ממחסור בויטמינים מסוימים, גם חלב האם יכול להכיל כמויות נמוכות של ויטמינים. במצב כזה יש צורך לשפר את הרגלי התזונה של האם ולהוסיף ויטמינים במידת הצורך.

האם את חייבת לאכול הרבה קלוריות בהנקה? ואם כן, כיצד תוכלי לרזות?
אם את מניקה ומעוניינת להתחיל בתהליך ההרזיה כדאי שתתחילי בדיאטה מתונה רק 6 שבועות לאחר הלידה. עליך לצרוך כ- 1800 קלוריות ליום. מחקרים מראים שהנקה יכולה לסייע בהרזיה - השומן שנצבר במהלך הריון מנוצל בתקופת הנקה. עם זאת, חשוב לרזות בקצב מתון – מקסימום כחצי ק"ג בשבוע. לא נמצאה פגיעה בגדילה ובהתפתחות של תינוקות שאמותיהם המניקות עשו דיאטה מתונה.

האם עליך להימנע מאכילת קטניות, כרוב ושתיית משקאות מוגזים?
מקובל לחשוב שמזונות הגורמים לגזים אצל האם גורמים גם לגזים אצל התינוק ("קוליק"). תופעת "הקוליק" אצל תינוקות עדיין לא מובנת במלואה. לרוב מדובר בהתקפי בכי ואי שקט שאין להם סיבה רפואית, המתחילים בגיל שבועיים ולרוב חולפים בגיל שלושה חודשים. מרכיבי מזון במאכלים הגורמים לגזים אצל האם, כגון - אפונה, עדשים, שעועית, כרוב ומשקאות מוגזים, מגיעים לא מפורקים למעי הגס של האם ושם מתפרקים על ידי חיידקים. בעקבות כך נוצרים גזים. מכיוון שחלב אם נוצר מהדם האימהי ומכיוון שמרכיבי המזון במאכלים הגורמים לגזים לא הגיעו לדם אימו - תינוק יונק אינו אמור לסבול מגזים בעקבות מאכלים שאכלה אימו.





האם אסור לשתות קפה בזמן הנקה?

כמות הקפאין בחלב אם היא 1% בלבד מהכמות שהאם צורכת. עם זאת, עד גיל 4-3 חודשים התינוק מתקשה לפרק את הקפאין והוא נשאר בדמו שעות ארוכות. הדבר עלול לגרום לערנות יתר ואף לאי שקט אצל התינוק. במחקרים נמצא כי צריכה יומית של קפאין בכמות הנמצאת ב-3 כוסות קפה, לא השפיעה לרעה על התינוק היונק. חשוב לקחת בחשבון את כל המקורות לקפאין לרבות תה (רגיל וירוק), קולה ושוקולד.

האם אסור לאכול שום ומזונות מתובלים או חריפים?

למרות שמזונות חריפים או מתובלים וכן שום משנים את ריח החלב וטעמו, אכילתם לא בהכרח יוצרת בעיות אצל תינוק יונק. מחקר מצא שלאחר מתן כמוסות שום לאימהות מניקות, אכן השתנה טעם החלב וריחו, אולם התינוקות ינקו דווקא כמות גדולה יותר ולא הגיבו באי שקט. בתרבויות שונות נהוג לאכול מזונות מתובלים וחריפים, ללא כל תיעוד על בעיות בקרב התינוקות.

האם בירה שחורה ושקדים מגבירים את ייצור החלב?

טרם הוכח שמזונות מסוימים מגבירים את ייצור החלב, למרות שלאכילתם עשויה להיות השפעה פסיכולוגית. הדרך הטובה ביותר להגביר את ייצור החלב (כאשר אין בעיות רפואיות), היא לוודא, בעזרת ייעוץ מקצועי, כי טכניקת היניקה של התינוק טובה ולהניק בתדירות גבוהה יותר. **ככל שהביקוש גדל, כך גדל גם ייצור החלב.**

כמה נוזלים עלייך לשתות בזמן הנקה?

האם צריכה לשתות בהתאם לצמימאון שלה. יש אמהות שמרגישות שהן צמאות כל הזמן, אבל רבות אחרות אינן שותות יותר מהרגיל. גוף האם יודע אם היא זקוקה לתוספת נוזלים ומודיע לה על כך כשהוא גורם לתחושת צימאון. אם צבע השתן נעשה צהבהב או כהה זהו סימן שאינך שותה מספיק- הגדילי את כמות הנוזלים הנצרכת!

האם נשים צמחוניות יכולות להניק?

ויטמין B12 נמצא רק במזון מן החי כגון ביצים, מוצרי חלב, בשר ודגים. נשים צמחוניות וטבעוניות נמנעות ממזונות אלו ועלולות לחוש במחסור של ויטמין B12. לכן, יש להקפיד, במיוחד בתקופת ההריון וההנקה, על תפריט המכיל את כל רכיבי התזונה הדרושים, ליטול תוספת במידת הצורך ולקבוע אחר תוצאות בדיקות הדם.

מאלו מזונות כדאי לך להימנע בתקופת ההנקה?

רצוי להפחית בשתיית אלכוהול עד כמה שניתן ולפתוח מרווחים גדולים ככל הניתן בין שתיית המשקה להנקה. במידה ואת יודעת מראש שתשתי אלכוהול בערב או באירוע, רצוי שתשאבי חלב מראש. כמו כן כדאי לבחור משקה עם אחוז אלכוהול נמוך ככל האפשר. ישנם עשבים מסוימים החשודים בייבוש החלב ולכן לא מומלצים להנקה כגון פטרוזיליה, נענע ומרווה.

