



## שאיבת חלב

לשאיבת חלב יש יתרונות רבים. המטרה העיקרית של השאיבה היא לגרות את השד ליצירת חלב בדומה להנקה רגילה ולספק חלב לתינוק שלא יכול לינוק ישירות מהשד.

### באיזה מצבים תתבקשי או תרצי לשאוב חלב?

- להגביר אספקת חלב
- לגרות תהליך היווצרות חלב כאשר ההנקה אינה אפשרית
- לשמור על תפוקת החלב במצבי הפרדה בין האם לילוד
- למנוע או לטפל בגודש
- כאשר תרצי להשאיר חלב שאוב למטפלים אחרים בתינוקך
- לספק חלב שאוב לתינוקך כאשר תחזרי לעבודה או ללימודים

### כיצד תוכלי לשאוב חלב מהשד?

1. **סחיטה ידנית** - הדרך השכיחה ביותר לשאיבת חלב מהשד. יתרונות השיטה: אין צורך בציוד מיוחד, לא כרוך בעלויות, הידיים שלנו תמיד זמינות... סחיטה ידנית מומלצת לכל הנשים אחרי לידה, במיוחד בימים הראשונים אחרי הלידה. הסחיטה מסייעת בריכוך ההילה, תורמת להצמדות יעילה יותר של תינוק לשד ומגבירה את רפלקס שחרור החלב לפני שאיבה מכנית או במהלכה. שיטה זו אינה גורמת לכאבים ונזק לפטמות.
2. **שאיבה מכנית** - דורשת רכישה או השכרה של המשאבה, קיימים סוגים שונים של משאבות: עם ערכה לשד אחד ושתי ערכות לשאיבה דו-צדדית. חלק מהמשאבות דורשות חיבור לחשמל, זקוקות לתחזוקה, החלפת חלקי חיבור שונים מדי פעם וזקוקות לניקוי ועיקור. עבור רוב הנשים השאיבה עדיפה על פני סחיטה, קלה יותר, כמות החלב הנאספת גדולה יותר, פחות כאבים בשד (במיוחד בעת גודש).

### מתי וכל כמה זמן תשאבי חלב?

ניתן לשאוב חלב במהלך, לאחר או בין ההנקות. רוב הנשים אוספות כמות גדולה ביותר של חלב אם בשעות הבוקר המוקדמות. אמהות עובדות שואבות על בסיס קבוע באותן שעות בהן ההנקה מתפספת. כמות השאיבות עבור פגים ותינוקות חולים שלא יונקים אמורה להגיע ל- 8-10 פעמים ביממה, לפחות בשבועיים הראשונים שלאחר הלידה. יש להתחיל לשאוב מוקדם ככל האפשר אחרי הלידה כדי לבסס אספקת חלב נאותה שתורמת להמשך הנקה מוצלחת.





### אופן השאיבה:

- לפני שימוש ראשון יש לבצע עיקור של כל חלקי המשאבה הבאים במגע עם החלב בהתאם להוראות יצרן.
- נשים ששואבות חלב לפגים השוהים בפגיה תבצענה עיקור לפני כל שימוש במשאבה במידה ומעוניינות לתת חלב אם לתינוק.
- לפני כל שאיבה יש לשטוף ידיים עם מים וסבון.
- קיימים גדלים שונים של גליל וחצוצרה בערכה אישית לשאיבה. לפני בחירת הגודל המתאים יש להתייעץ עם יועצת הנקה.
- בעת השאיבה הגליל בערכה אמור להיות ממוקם במרכז הפטמה וההילה.
- זרימת החלב קלה יותר כשהינד רגועה ונינוחה.
- ניתן לבצע עיסוי בשד או סחיטה לפני או תוך כדי שאיבה כדי להגביר כמות החלב הנאספת במהלך השאיבה. ריח, בגד או תמונה של תינוק גם יקלו על שחרור החלב.
- אמהות ששואבות עבור פגים או ילודים מאושפזים אמורות לשאוב עד שהזרימה של החלב נפסקת על מנת להגביר כמויות של החלב.
- שאיבה עם משאבה חשמלית חד צדדית נמשכת בין 10 ל- 15 דקות בממוצע מכל צד, עם משאבה ידנית 10-20 דקות מכל צד. במשאבה חשמלית דו צדדית זמן השאיבה יכול לקחת 7-15 דקות.
- מומלץ לשאוב מצד אחד עד שזרימת החלב פוסקת ואז לעבור לצד שני ולחזור על הפעולה מספר פעמים, לפי נוחותך והזמן העומד לרשותך.
- פעם ביום יש לבצע סטריליזציה לכל חלקי המשאבה הבאים במגע עם חלב האם.

**מזל טוב ובהצלחה!**

