

## הנקה בדקה...

# הנקה - חיסון סביל לתינוק

- ☆ בשלושת החודשים האחרונים להריון, נוגדנים מועברים לעובר באמצעות השליה. זוהי חסינות סבילה המעניקה חיסון זמני לשבועות הראשונים לחיי התינוק.
- ☆ לאחר הלידה, חלב האם משמש כמתווך חיסוני בין האימא לילוד. האם ממשיכה להעביר נוגדנים, גורמים אנטי דלקתיים ואנטי זיהומיים המשמשים כחיסון סביל לתינוק באמצעות הנקה.
- ☆ רוק התינוק על הילת האם משדר לגופה מה צרכי התינוק ובהתאם ייווצר חלב מותאם לצרכיו בצורה אופטימלית.
- ☆ חסינות התינוק היונק תתארך בהתאמה למשך ההנקה ותלווה אותו במהלך חייו.



## הנקה בדקה...

# הנקה - השפעה על כלל מערכות הגוף

☆ המטרה העיקרית של חלב אם אנושי הנה הענקת הגנה והנחייה חיסונית.

☆ חלב אם משאיר את תאי רקמת המעיים פתוחים לספיגה מיטבית של חומרי ההזנה.

☆ תרכובת מזון לתינוקות (פורמולה) מזוהה ע"י גוף התינוק כגורם זר, כל חשיפה, גם המזערית ביותר, גורמת לסגירת תאי המעי.

☆ כתוצאה מחשיפה לפורמולה, מתרחשת תגובה דלקתית כרונית המגבירה את הסיכון למחלות. (זוהי אחת הסיבות לעצירות, שלשולים, כאבי בטן, מחלות מעיים, אלרגיות השכיחות יותר בקרב תינוקות הניזונים מפורמולה)



## הנקה בדקה...

# הנקה - התפתחות ועמידות מיקרוביום

☆ המיקרוביום הנו שם כללי לאוכלוסיית החיידקים בגוף. התפתחותו בתחילת החיים מהווה חלון הזדמנויות מכריע להתפתחות לטווח ארוך, מניעת מחלות והגברת חסינות במהלך החיים.

☆ חלב אם הנו רקמה אנושית חיה, המאפשרת התפתחות מיטבית של המיקרוביום במעי התינוקות.

☆ במעי של תינוקות יונקים מתפתחים חיידקים ייחודיים ושונים מאלה של תינוקות שאינם יונקים. לחיידקים אלו תרומה להתפתחות מערכת חיסונית וחיזוקה, הפחתת סיכון לאלגריות ויתכן שאף להפחתת הסיכון לסכרת מסוג 2, השמנה ומחלות מטבוליות נוספות.



## הנקה בדקה...

# הנקה- השפעות לטווח הארוך

☆ עם מעבר התינוק היונק לאכילת מוצקים, חלה ירידה בכמות החלב שהאם מייצרת, אך ריכוז הנוגדנים ואחוז השומן שבו גדלים.

☆ חלב אם של פעוטות מספק מעל 40% מתצרוכת החלבון, כשליש מתצרוכת האנרגיה, יותר משליש מהתצרוכת המומלצת של סידן וכמעט את כל הדרישה של ויטמין B12 גם כאשר התינוק יונק 2-3 פעמים ביממה.

☆ בקרב פעוטות שינקו לתוך שנתם השנייה נמצאו פחות אלרגיות.

☆ פעוטות יונקים חולים לעיתים רחוקות יותר, וכשהם חולים זמן המחלה קצר יותר.

☆ פעוטות שינקו זמן ממושך נמצאו בעלי בטחון עצמי גבוה יותר, עצמאים יותר ובעלי קשר הורי גבוה יותר.

# הנקה בדקה... הנקה - יתרונות לאם ולתינוק

☆ יתרונות ההנקה לאם: מורידה את הסיכון לחלות במחלות לב וכלי דם, סרטן שד

ושחלות, אוסטאופורוזיס, יתר לחץ דם, כולסטרול גבוה, סוכרת סוג 2. בנוסף, ההנקה מגבירה את הסיכוי להתקשרות בטוחה בין האם לתינוקה.

☆ יתרונות ההנקה לתינוק – תינוקות יונקים הנם בסיכון מופחת לפתח דלקת אוזן

תיכונה, זיהומים במערכת העיכול, מניעת מוות בעריסה, השמנת ילדים והשמנה בגיל מבוגר, יל"ד בגיל מבוגר, אסטמה בילדים צעירים. פגים הניזונים מחלב אם בסיכון מופחת לזיהומים במערכת הנשימה ולהתפתחות NEC.



## הנקה בדקה...

# הנקה - רכיבים יחודיים לחלב אם אנושי

☆ **אוליגוסכרידים (HMO) - בחלב אם זוהו עד כה כ 200 סוגים שונים (לעומת בודדים בפורמולה).** תאים אלו מעכבים התפתחות פתוגניים ומשמשים כמקור אנרגיה לחידקי המיקרוביום. קיים שוני בהרכב האוליגוסכרידים באמהות לילודים במועד לעומת תינוקות שנולדו טרם הזמן.

☆ **לקטופריין - חלבון קושר ברזל וכך הופך אותו לבלתי זמין לפתוגנים במעי הזקוקים לברזל בכדי להתפתח.**

☆ **HAMLET - תאים המונעים התפתחות סרטן**

☆ **IgA - מוסת יצירת מיקרוביום בריא ע"י עידוד הצמיחה של חידקים א- אירובים אובליגטורים ועיכוב הצמיחה של חיידקים אירוביים המעודדים היווצרות דלקות**

☆ **IgG - מאפשר הגנה על התינוק מפני זיהומים**