



קולוסטרום והמלצות לסחיטה

1. מה זה קולוסטרום ?

קולוסטרום או "חלב ראשית" הינו החלב הראשוני היוצא מהשד, מיד לאחר הלידה. הקולוסטרום סמיך יותר מחלב רגיל, בעל גוון צהבהב מעט, ועשיר יותר בנוגדנים ובחומרים תזונתיים הנחוצים לוולד בימיו הראשונים. חלב נוצר עוד בשבוע 16 להריון ולאחר הלידה מתחיל לצאת בצורת קולוסטרום. חשוב להתחיל סחיטת קולוסטרום סמוך ככל האפשר למועד הלידה, אך ניתן לעשות זאת בכל שלב. בהדרגה, תוך כדי סחיטת קולוסטרום, כמותו תגדל והוא יהפוך לחלב בשל יותר, בדרך-כלל לאחר כ-72 שעות (יממה שלישית- רביעית) לאחר לידה.

2. במה מתבטאת חשיבות הקולוסטרום ליונק?

- קולוסטרום מכיל כמות גדולה של נוגדנים. הילוד אינו מסוגל לייצר נוגדנים משלו והקולוסטרום מספק את ההגנה והחיסון.
- קולוסטרום עוזר לשמירת חום גוף התינוק בימיו הראשונים בזכות היותו בעל ערך קלורי רב (דבר המסייע ליצירת אנרגיה לשמירת חום הגוף).
- קולוסטרום מכיל גורמים אנטי דלקתיים, למשל לקטופריין (lactoferrin), אשר נאבקים עם חיידקים.
- קולוסטרום מכיל פקטורי גדילה אשר מסייעים בהבשלה ובצמיחה של מערכות גוף התינוק.
- קולוסטרום הינו בעל אפקט משלשל וכך עוזר לגוף היונק להוציא/להעביר צואה ראשונית - מקוניום (meconium).
- קולוסטרום קל יותר לעיכול בשביל מערכת העיכול הלא בשלה של תינוק, הוא מכיל יותר חלבון ופחות שומנים.
- קולוסטרום מספק פלורה טבעית למעיין - כאשר יונק ניזון על ידי קולוסטרום החיידקים המופיעים במעיין הם חיידקים פרוביוטים כמו לקטוביפידוס (lactobifidus).
- קולוסטרום תורם להתפתחות המוח הודות לחומצות השומן שהוא מכיל.





3. באילו מצבים מומלץ לסחוט קולוסטרום?

- במידה ותינוקך התחבר לשד ויונק הוא יקבל את הקולוסטרום דרך ההנקה.
- נציע לך לסחוט חלב מהשד ביממה ראשונה- שנייה לאחר לידה כאשר:
 - תינוקך מעט רדום ואינו מגלה סימני רעב.
 - תינוקך מגלה סימני רעב ומתקשה להתחבר לשד (אינו נצמד לשד מכל סיבה שהיא).
 - תינוקך מתחבר לשד, אך אינו יונק.
 - התינוק הוא פג. במידה והתינוק נמצא בהפסקת כלכלה מסיבה רפואית בקשי אישור מהאחות/רופא למרוח קולוסטרום על שפתיו של התינוק.
 - במידה ורמת הסוכר של התינוק ירדה והוא טרם התחיל לינוק.

4. כיצד לתת לתינוק קולוסטרום?

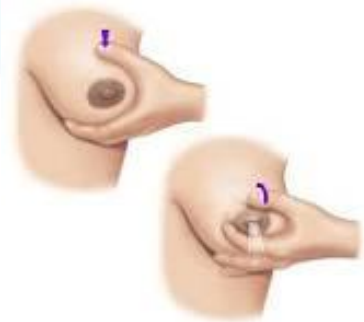
- שלא בדרך ההנקה ניתן לסחוט קולוסטרום ידנית לתוך כפית ולהאכיל את התינוק.
- ניתן לסחוט קולוסטרום לתוך מזרק ולתת בשיטת האכלה עם אצבע.

5. למה חשוב להתחיל סחיטת קולוסטרום סמוך ככל האפשר לזמן הלידה?

- א. סחיטת קולוסטרום מהשד משמשת כגירוי לשד להמשך היווצרות חלב.
- ב. הקולוסטרום הסחוט משמש לתינוק כאוכל עם כל היתרונות שהוזכרו לעיל.

6. כיצד לסחוט קולוסטרום?

- לפני סחיטת קולוסטרום מומלץ לבצע עיסוי שד ואת הסחיטה מומלץ לבצע בקרבת התינוק.
- יש למקם אצבעות באזור מעט מרוחק מההילה, ללחוץ פנימה אל רקמת השד והחוצה לכיוון הפטמה. זו טכניקה נלמדת ומשתפרת עם הניסיון, לקבלת הדגמה ניתן להיעזר ביועצת הנקה.





7. כמה קולוסטריום לסחוט ?

כמות הקולוסטריום ביום-יומיים הראשונים נעה בין כפית בודדת לעשרות כפיות (הכמות הממוצעת של הקולוסטריום ביום-יומיים הראשונים היא כ-30cc כאשר הכמות המרבית היא כ-100cc).
ניתן לסחוט קולוסטריום כל שעתיים.
ביממה הראשונה גודל הקיבה של התינוק היא כ-5-10cc, כך שבכל הנקה מספיקה כמות של 10 כפיות קולוסטריום, אותן ניתן לסחוט משד אחד או שניים.
ביממה השנייה דרישתו של התינוק תגדל ל-15-30cc.
בזמן מתן קולוסטריום יש לספור את כמות הכפיות שנתנו לתינוק, כך נוכל להעריך איזו כמות התינוק אכל.

8. איך לתת קולוסטריום לתינוק?

יש לתת כפית מלאה בקולוסטריום דרך הפה, אפשרי גם כשהילוד ישנוני.
ניתן להאכיל גם באמצעות מזרק או בהאכלת אצבע.
יש לוודא שהילוד בולע את הקולוסטריום.

מזל טוב ובהצלחה!

