

# מתן חלב אם בפגייה

## הורים יקרים,

מידע זה בא לתת מענה בנושא הנקה, שאיבה, מתן וחלוקת חלב אם באשפוז. צוות המחלקה ישמח לסייע, להדריך ולענות על כל שאלותיכם.

לכל אם המעוניינת לשאוב חלב, ניתנת ערכה סטרילית לשאיבת חלב אם, כוסיות סטריליות לשימור חלב אם, מדבקות זיהוי ומדבקות לתינוג חלב אם.

השימוש בערכה הוא חד פעמי ומיועד לשאיבה אחת. רצוי לחבר ישירות את הכוסית הסטרילית לערכה, כך שכל טיפה יקרה שנשאבת, תגיע ישירות לכוסית החלב המיועדת לתינוקך.



בתום השאיבה, יש לשטוף את החלקים (למעט הצינור) במים זורמים ולהכניס את כל חלקי הערכה השטופים חזרה לשקית הערכה ולהניח באוגר המיועד לערכות המשומשות.

אנא הקפידו שכל חלקי הערכה יוחזרו לטובת אמהות אחרות.

### יתרונות וחשיבות חלב אם בפגים

רק את יכולה להעניק לילדך את האוכל הכי מתאים לו.

חלב האם שלך מותאם לילדך. מחקרים מוכיחים כי בחלב של אמהות לפגים נמצאה תכולה גבוהה יותר של חלבון ומלחים המתאימים לדרישות הגדילה המואצת בתקופת הפגות.

בחלב האם ישנם מרכיבים חיסוניים ייחודיים שלא קיימים בפורמולות מלאכותיות החשובים בהפחתת שיעורי תחלואה ותמותה ומגינים בפני זיהומים, אלרגיות, NEC (דלקת מעיים נימקית המתרחשת בעיקר בפגים), מוות בעריסה ועוד.

### הנחיות לשאיבת חלב אם

אמא יקרה, בכדי לשמור על אספקת חלב טובה ומספקת עד שמצבו הבריאותי של ילדך יאפשר לו לינוק ישירות מהשד, את צריכה לשאוב את החלב.

שאיבת החלב צריכה להדמות לתדירות הנקת התינוק והיא קריטית מבחינת ביסוס ועליית תפוקת החלב במיוחד אצל אמהות לפגים.

אנו ממליצים לך להתחיל לשאוב כמה שיותר סמוך ללידה בתדירות של לפחות 8 פעמים ביממה, כולל פעם אחת לפחות בשעות הלילה.



**חשוב לדעת:** בימים הראשונים לאחר הלידה החלב הראשוני – הקולוסטרום, לא תמיד יוצא בזמן שאיבה ויש לסחוט אותו ידנית.

יש לסרוק את הברקוד לצפייה בהסבר מפורט בנושא סחיטה ידנית.

אנא פני ליועצות ההנקה במחלקה או לאחות המטפלת בתינוקך לקבלת יעוץ לשאיבת חלב אם לתינוקך.



## ניהול השאיבה

דאגי שכל הציוד לשאיבה יהיה מוכן לשימוש (ערכה סטרילית לשאיבת חלב אם, מדבקות שמיות לזיהוי, מדבקות לתיוג החלב), הכני לך שתייה זמינה/חטיף בהישג יד.

נגבי את משאבת החלב עם מטלית לניקוי מכשירים (ניתן לקבל מצוות הפגייה) ורחצי ידיים.

שבי והניחי לעצמך להרגע. חשבי מחשבות נעימות ואהבות על תינוקך. תמונה או שמיכה שהשתמש בה ונודף ממנה ריחו עשויות לעזור לך. דמייני את מגע עורו, או את הפלומה הרכה שעל ראשו.

אמהות רבות מוצאות שעיסוי של השד עוזר להן להירגע ולגרות את רפלקס שחרור החלב.

התחילי לעיסוי בצד החיצוני של השד, ליד בית השחי. השתמשי בקצות אצבעותיך לכמה תנועות סיבוביות באותה נקודה. אחר כך העבירי את אצבעותיך לאזור הבא, כשאת נעה סביב השד בספירלה, לכיוון אזור הפטמה.

בימים הראשונים לאחר הלידה מומלץ לשאוב כ- 15 דקות לשני השדיים בו זמנית.

אם את שואבת כל פעם משד אחד, יש לשאוב לסירוגין כל 5 דקות סה"כ 30 דקות.

כמויות החלב בשאיבות הראשונות קטנות.

אל דאגה, השאיבה בתדירות המומלצת, תגרום ליצירת החלב ועם הזמן כמויות אלו יגדלו.

שימי לב! לאחר מספר ימים, כשכמויות החלב יעלו, יש לשאוב משני השדיים עד להפסקת טפטוף החלב בטווח של 30 דקות והשדיים ישארו גמישים ורכים בתום השאיבה.

חשוב להקפיד על השינוי בניהול השאיבה כדי לעלות את תפוקת החלב ולמניעת גודש.

אנא היוועצו עם אחיות יועצות ההנקה בפגייה או עם האחיות המטפלות בילדכם על מנת שילדכם יוזן בחלב אם



ערכת שאיבה סטרילית



כוסיות לחלב אם



מדבקות לתיוג חלב אם

התארגנות למתן חלב אם בפגייה במהלך 24 השעות הקרובות חשוב להיערך להבאת חלב אם לפי ההנחיות הבאות:

- ניתן להביא את החלב לפגייה במשך כל שעות היום.
- אם ברצונכם שילדכם יאכל מהחלב ב- 24 שעות הקרובות, יש להקפיד להביאו עד לשעה 11:00 בבוקר בכדי שיחולק למנות במטבח פרמולה לפי ההוראות הרפואיות.
- חלב שיובא לאחר השעה 11:00 בבוקר, יאוחסן במקרר/מקפיא עד ליום למחרת.
- בכל שאיבה במחלקה או בבית, יש לאחסן את החלב בכוסית לשמירת חלב אם בלבד ולתייג עם מדבקת חלב אם ומדבקה סגולה שמית של התינוק ולרשום עליה: תאריך ושעת שאיבה (יש לפנות לאחות המטפלת לקבלת המדבקות).
- אין לערבב חלב משאיבות קודמות לכוסית אחת.
- את הכוסיות הסטריליות ניתן לקבל בפגייה מכוחות העזר והאחות המטפלות בילדכם.



# מתן חלב אם בפגייה

שאיבה במחלקה: את הכוסית עם החלב השאוב והפרטים, יש למסור לאחות המטפלת החותמת שפרטי המדבקה נכונים ומלאים.

שאיבה בבית: יש לשמור את החלב בחלל המקרר או בתא הקפאה (לא בדלת המקרר או דלת המקפיא) עד להבאתו למחלקה. חלב שיפשיר גם בחלקו, לא ניתן להקפיא שוב והוא יינתן באותו יום.

העברת החלב למחלקה: (טרי או קפוא) תתבצע בצידינית שומרת טמפרטורה עם קרחומים מוקפאים (לא מומלץ להשתמש בקוביות קרח).

יש להקפיד להניח את הכוסיות מאונכות וסגורות היטב. ניתן למלא במגבת את הרווחים בצידינית.

בכוסית אחת ניתן להקפיא עד 50/130 מ"ל חלב אם. יש להשאיר רווח אוויר מעל החלב כדי לאפשר את התפשטות החלב בזמן ההקפאה.

אם ברצונכם להקפיא את החלב היוועצו עם הצוות במחלקה לגבי הכמות להקפאה בכוסית.

סוג החלב	משך האחסון המומלץ	הפשרה וחימום	הנחיות מיוחדות
חלב טרי שנשאב עכשיו	עד 25 מעלות (טמפ' חדר) עד 4 שעות בתנאי שלא קורר קודם	אין צורך בחימום	אם ידוע מראש שלא יעשה שימוש בחלב טרי במהלך ה-72 שעות הקרובות, יש להקפיאו מיד או עד שעה לאחר השאיבה
חלב טרי בקירור	2-4 מעלות במקרר: טוב למתן בפגייה ב-72 שעות מרגע השאיבה	חימום במיחם אוויר יבש כחצי שעה עד להשגת חום גוף (37 מעלות לערך) למנוע חימום יתר אסור להשתמש במיקרוגל לחימום החלב	בהעברה בצידינית יוכנס חלב האם טרי כשהוא מצונן (4 מעלות) ניתן יהיה לשומרו בצידינית עד 8 שעות עד השימוש
חלב קפוא	במקפיא נפרד, או בתא הקפאה נפרד מהמקרר בהם נשמרת טמפרטורה קבועה של 18- מעלות ופחות, ניתן לשמור את החלב למשך 3 חודשים.	הפשרה הדרגתית במקרר או באוויר חדר: אסור לחמם במיקרוגל. חלב שהופשר בטמפרטורת חדר וקורר מיד בתום הפשרתו ניתן להשתמש כאילו הפשר במקרר (24 שעות).	אין להקפיא חלב שהופשר. אין להשתמש בחלב מופשר מעבר ל-24 שעות. חלב קפוא שהגיע מהבית יש להניח במקרר והוא טוב למתן תוך 24 שעות מסיום הפשרתו.

אלא שאה ניגן לפניך לזווג הפגייה

או בטלפון: 03-9253219/3015

בברכת בריאות טובה,

צוות הפגייה

מרכז שניידר לרפואת ילדים

