



מקבצת
כללית

מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
مرکز شneider لطب الأطفال في إسرائيل
Schneider Children's Medical Center of Israel

מרכז שניידר לרפואת ילדים

מחלקת פגים - מידע להורים מתן חלב אם בפגייה

ערכה: חניתה מור - אחות ויועצת הנקה מחלקת פגים - מהדורה 2021

הורים יקרים,

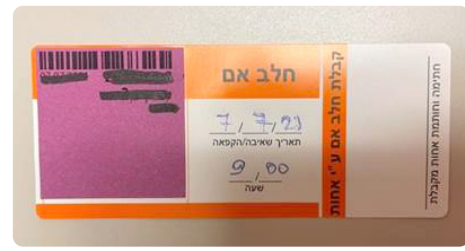
מידע זה בא לתת מענה בנושא הנקה, שאיבה, מתן וחלוקת חלב אם באשפוז. צוות המחלקה ישמח לסייע, להדריך ולענות על כל שאלותיכם. לכל אם המעוניינת לשאוב חלב ניתנת ערכה סטרילית לשאיבת חלב אם. בתום האשפוז, תדרשי להחזיר את הערכה לאחות המשחררת. השימוש בערכה הוא ל-24 שעות, ויש להחליפה מידי יום, מלבד יום שבת, אצל כוחות העזר במחלקה, בין השעות 08:00-14:00.



ערכת שאיבה סטרילית



כוסיות לחלב אם



מדבקות לתיוג חלב אם

תינוק מאושפז אינה סיבה לוותר על הנקה!



יתרונות וחשיבות חלב אָם בפגים

רק את יכולה להעניק לילדך את האוכל הכי מתאים לו.

חלב האָם 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 ומגנים בפני זיהומים, אלרגיות, NEC (דלקת מעיים נימקית המתרחשת בעיקר בפגים), מוות בעריסה ועוד.

הנחיות לשאיבת חלב אָם

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 תפוקות 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.

[קישור להסבר מפורט בנושא סחיטה ידנית](#)

ניהול השאיבה

דאגי שכל הציוד יהיה נקי ומוכן לשימוש, 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 ואוהבות 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 בעיסוי בצד החיצוני של השד, ליד בית השחי. השתמשי בקצות אצבעותייך לכמה תנועות סיבוביות באותה נקודה. אחר כך העבירי את אצבעותייך לאזור הבא, כשאת נעה סביב השד בספירלה, לכיוון אזור הפטמה.

בימים הראשונים לאחר הלידה מומלץ לשאוב כ-15 דקות משני 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 פני ליועצות ההנקה במחלקה או לאחות המטפלת
בתינוקך לקבלת יעוץ לשאיבת חלב אָם לתינוקך**

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 בבוקר בכדי שיחולק למנות במטבח פורמולה לפי ההוראות הרפואיות.

חלב שיובא לאחר השעה 11 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 השאיבה (יש לפנות לאחות המטפלת לקבלת המדבקות).

אין לערבב חלב משאיבות קודמות בכוסית אחת.

את הכוסיות הסטריליות ניתן לקבל בפגייה מכוחות העזר והאחות המטפלת בילדכם.

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 ההקפאה (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 בצידנית שומרת טמפרטורה עם קרחומים מוקפאים (לא מומלץ להשתמש בקוביות קרח).

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

אנא היוועצו עם אחיות יועצות ההנקה בפגייה או עם האחות המטפלת בילדכם על מנת שילדכם יוזן בחלב אם

ניקוי ערכת השאיבה האישית

את ניקיון חלקי הערכה ניתן לבצע במחלקה בחדר ההנקה.

לאחר כל שאיבה, יש לפרק את כל מרכיבי ערכת השאיבה ולרחוץ עם מים וסבון.

לאחר הרחצה, לשפוך מים רותחים על כל החלקים בקערה המצורפת לערכה ומיד לשפוך מהקערה לכיור ולייבש היטב באוויר החדר (אין לייבש במגבת נייר!).

מים רותחים ניתן להשיג במיחם חדר הנקה.

בתום ניקוי הערכה, אנא הקפידו לקחת איתך את כל החלקים להמשך שימוש תקין בה.

את ערכת השאיבה יש לאחסן בשקית מצורפת לערכה עם מדבקת שם מזהה במיטת תינוקך.



ערכה ישנה



ערכה חדשה



חלקי הערכה לשאיבת חלב אם הנמצאים בקערה

אנא הקפידו שכל חלקי הערכה יוחזרו לטובת אימהות אחרות

בסיום האשפוז יש להחזיר את הערכה על כל חלקיה לאחות המשחררת אתכם.

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



למידע נוסף על מרכז שניידר
www.schneider.org.il

מספר טלפון הפגייה
03-9253753/3015