



משחררות גודש בהתכתבות

דווקא בתקופה שבה יש יותר יועצות הנקה מעורכי דין, יוצא "המדריך הישראלי להנקה". מטרת הכותבות: לגרום לאמהות טריות לחשוב פעמיים לפני שהן שולחות ידן אל התמ"ל

דפנה ארד | צילום: מוזל שופן

טלמון: "מרבית הפגיעות והאסונות שמתרחשים מצריכת תמ"ל, בהם תמותת ילדים מאסיבית, קורים במדינות העולם השלישי. זה נזק נוראי להחריד את המוצר הזה לחברות ילדיות, בעיקר בגלל מחסור במים נקיים או אי-הסבר של הוראות השימוש. גם בישראל קרו מקרים: רמדיה הייתה הפרשה הרצינית האחרונה, אבל רק לאחר רונה השמידו אלפי אריות תמ"ל עקב תקלה בקו הייצור".

לב: "טעויות מתרחשות כל הזמן, זה מוצר שמוצר במפעל. זה מטורף שאנחנו צריכות להצדיק את הבחירה בהנקה, זה כמו שמישהו יגיד לך לא להשתמש בדם שלך, כי יש דם מועשר שאפשר לקנות".

גת: "שלא כמו שימוש בתמ"ל, ההנקה עונה לתינוקות על צרכים מעבר לרעב וצמא: חום, מגע, נחמה ומציצה".

טלמון: "נכון שבתמ"ל יש ויטמינים ומינרלים, אבל הם ממקור סינתטי ולא נספגים בגוף טוב כמו חלב אם. יש גם מרכיבים פחות טובים: חלב פרה, סוכרים, רכיבים תעשייתיים, אין לדעת מה ההשלכות של זה לטווח ארוך. מי שלא מיניקה וזרקת אוכל טבעי ובריא לטובת אוכל מעובד. לילה אחד פגשתי אבא מבוהל ששאל אותי אם הסופרמרקט פתוח כי לתינוק שלו נגמר התמ"ל. רציתי להגיד, אלוהים, לילד שלך אין אוכל כי הסופרמרקט סגור?"

● אפשר ללמוד להיניק מספר?

טלמון: "באמת הרבה אמרו לי, 'מה הפואנטה במדריך הנקה? שמים תינוק על הציצי ונגמר הסיפור'".

● גברים אמרו לך את זה?

"לא רק. אנחנו בניות להיניק והתינוק בנוי ליניק, אבל קרו דברים שגרמו לנו 'לשכוח' איך עושים את זה. אנחנו כבר לא רואות את האחות והגיסה מיניקות בשבט."

ש לי גת, עינת טלמון וורד לב לא ידעו אם לצחוק או לבכות כמו תינוקות, כאשר אחת מחברות התמ"ל (תחליף חלב) הציעה חסות למדריך הנקה פרי עטן. גת ולב, יועצות הנקה, נפגשו ב-2010 כדי לכתוב מדריך הנקה. הן חברו לטלמון, מדריכת הנקה בעלת ניסיון בהפקה, כתיבה ועריכה, ויצאו לחפש הוצאת ספרים שתעזור להן להפיץ את הבשורה הלבנה.

בסופו של דבר, "המדריך הישראלי להנקה" ראה אור החודש ללא חסות, בהוצאת עם עובד (ייעוץ מדעי: ד"ר מירה ליבוביץ, מחלוצות התחום). הספר לא פונה רק לאמהות או לנשים הרות, אלא גם לבני משפחתן, למטפלים ולצוות הרפואי. המחברות – שלושתן מיניקות למרחקים ארוכים – כותבות על חשיבות ההנקה לאמהות, לתינוקות ולחברה כולה, ומרגישות את הסיכון שבהימנעות ממנה.

"אנחנו מביאות שפה חדשה בעידן של תקינות פוליטית", אומרת טלמון. "למשל, במקום לכתוב שהסיכון של יונקים ללקות במחלות זיהומיות מופחת, כתבנו שתינוקות שאינם יונקים סובלים מסיכון יתר למחלות זיהומיות. זה הברל קטן שמאחוריו הרבה מחשבה".

כדי להסביר את הגישה החדרמשמעית שלהן, הן מצטטות את האקדמיה האמריקאית לרפואת ילדים: "הנקה אינה סוגיה של סגנון חיים, אלא של בריאות הציבור ולכן היא עניינה של החברה כולה".

"חשוב לנו לשים את הדברים על השולחן", אומרת לב, "רוב הנישים ההרות בישראל מתכוונות להיניק, אך אחרי הלידה המציאות בשטח היא אחרת. נשאלת השאלה למה. האם חסרים תמיכה וידע? האם זה בגלל הזמנות והפשטות של התמ"ל?"

● צריכת תמ"ל מסוכנת בעיניכן?

הכותבות, תעודת זהות



עינת טלמון (43), מגבעתיים,
אם לשתיים (8 ו-6), מתגמלת
ספרות ספרדית, כותבת,
מריצה ומדריכת הנקה.
עם בכורתה חוותה קושי ראשוני
בהצמדה ופנתה ליועצת הנקה.
הייעוץ לא עלה יפה. הבעיה
אמנם נפתרה מעצמה, אך
טלמון למדה מזה שיעור.
"כשאני נכנסת לבית של
אמא, אני מתלהבת כאילו
זה התינוק הראשון שראיתי.
אני חייבת לה את זה. זה לא
קשה, כי בימים הראשונים כל
תינוק הוא פלא הבריאה".

ורד לב (42) ממדרשת
בן-גוריון, אמא לארבעה ילדים
מגיל 4 עד 14, יועצת הנקה,
נטורופתית, כותבת הבלוג
"מה יש להריון?".
"כשילדתי את בכורתי, היו
סביבי הרבה מיניקות.
כאב לי והיו לי פצעים. אני
זוכרת את עצמי מיניקה ובוכה.
הזמנתי מדריכת הנקה והיא
הראתה לי שהתנוחה לא מדויקת,
התינוקת לא נצמדת טוב.
הפצעים החלימו ולא כאב לי
יותר. זה היה כמו קסם והיה לי
ברור שזה משהו שאני רוצה
ללמוד".

שלי גת (44), אמא לחמישה
ילדים מגיל 4 עד 16, סטודנטית
לרפואה ויועצת הנקה.
"אני מהנדסת מכונות. לאחר
שהפכתי לאם בחרתי לעזוב את
המקצוע ולעסוק בנושא שהפך
קרוב ללבי מאז הלידות –
ייעוץ הנקה. "כשהייתי אם
צעירה השתתפתי במפגשים
של תמיכה בהנקה של ליגת
לה לצ'ה. עם הזמן הפכתי
מדריכה בעצמי, הוסמכתי
כיועצת הנקה בינלאומית
והקמתי את מרכזי 'בית להנקה'
שבהם ניתנים שירותי רפואה
לילדים וייעוץ הנקה".

הנקה מושלמת מגמילה עם חזיה מושלמת



Monica

החזיה שתסמן לך ♥

פלט יחודי
המסמן את 3 ההנקה

חזיות ההנקה של מוניקה, היחידות עם תו תקן שוויצרי המבטיח שבד החזיה נטול חומרים רעילים ברמה שמסכנת אותך ואת בריאות תינוקך

יבוא ושיווק:
09-7441599, L.H Ltd
www.monica4u.co.il

ניתן להשיג:
אפרודיטה, אינטימה, מוצצים, פיתויים
ובחניות המוכרות

אבל יש לי חזה קטן

הטעויות הנפוצות בעולם ההנקה (לפי "המדריך הישראלי להנקה")

- * להיניק זה כואב.** רגישות בשד בימים הראשונים לאחר הלידה היא נורמלית, אבל כאב אינו מצב תקין ובמקרים רבים הוא נגרם מהיצמדות לא טובה של התינוק אל השד.
- * בעלות שדיים קטנים מייצרות פחות חלב מבעלות שדיים גדולים.** יכולת ייצור החלב אינה תלויה בגודל השד.
- * נשים בעלות פטמות שטוחות/ שקועות אינן יכולות להיניק.** מבנה השדיים משתנה בשבועות הראשונים שלאחר הלידה. ברוב המקרים תינוק שמתקשה להיצמד לשד לאחר הלידה, יצליח בשלב מאוחר יותר.
- * תינוק צריך לינוק 20 דקות מכל צד.** הזמן אינו מדר מספק לקבוע אם התינוק יונק דיו. תינוק יכול להשאיר את הפטמה בפיו ולא לינוק ביעילות. לחלופין, יש תינוקות שיונקים מספיק תוך דקות.
- * אם חולה צריכה להפסיק להיניק.** בדרך כלל מחוללי המחלה עברו לתינוק עוד לפני הופעת תסמיני המחלה אצל האם. המשך ההנקה הוא ההגנה הטובה ביותר לתינוק.
- * אם שנוטלת תרופות אינה יכולה להיניק.** רוב התרופות בטוחות בהנקה.
- * מוטב שאם מעשנת לא תיניק.** מוטב שהאם לא תעשן כלל, אך אם אינה יכולה להפסיק או להפחית במספר הסיגריות, עדיף שתניק מאשר שתתן תמ"ל.
- * למיניקה אסור לשתות אלכוהול.** אפשר לשתות מדי פעם אלכוהול בכמות מתונה ולהמשיך להיניק כרגיל.

טלמון: "הרבה אמרו לי, 'מה הפואנטה במדריך הנקה? שמים תינוק על הציצי ונגמר הסיפור'"

ביחס הציבור להנקה: הגדרלת הסובלנות כלפי המיניקה במרחב הציבורי, יצירת תנאים הוליים למי לשאיבת חלב במקומות עבודה וחקיקה שתאיים את מושך הופשת הלידה להמלצות משרד הבריאות (הזנה בהנקה בלבד בששת החודשים הראשונים). "זו לא חוכמה לומר לאמא שיש לה בחירה אם להיניק או לא, בלי להסביר לה את ההשלכות של הבחירה", אומרת טלמון. "היא צריכה לקבל תמיכה: בן הזוג צריך להגיד לה כמה היא נהדרת שהיא עושה את זה בעבור התינוק של שניהם ולקבל על עצמו את כל שאר המטלות; חברים טובים צריכים לבוא עם סירי אוכל; מקום העבודה צריך להקצות לה פינה לשאוב ולא לדחוק בה לחזור; אחיות טיפת חלב צריכות לסייע לה".

- **מה לגבי זכות הבחירה של האם? מה אם התינוק שלה לא מצליח לינוק או שהיא מתקשה להיניק?**

טלמון: "זכותה של האם לבחור. את אמא טובה גם אם את לא מיניקה, מי אני שאנת למי שהי ציונים? תמיד יהיו אלה שיגידו, 'התינוק שלי לא ינק, אבל הוא חכם ובריא'. ברור. אבל את לא יכולה לדעת איזה פוטנציאל הוא היה מממש אילו היה נזון מחלב אם. הייתי רוצה שלפני שאמהות יוצאות להגנת התמ"ל, הן

הבטחת הנקה

יותר מ־90% מהאמהות בישראל הצהירו לאחר הלידה כי בכוונתן להיניק. כמה מהן באמת הניקו?

24 שעות אחרי הלידה 78.5%

* חודשיים אחרי הלידה 75%

6 חודשים אחרי הלידה 55%

שנה אחרי הלידה 29%

שנתיים אחרי הלידה 2.4%

בין הסיבות המובילות להפסקת הנקה לפני גיל חודשיים: כמות או איכות החלב, עייפות, חוסר נוחות וסיפוק מההנקה, קשיים בטכניקת ההנקה, כאבי בטן של התינוק או עלייה בקצב לא מספק במשקל.

מקור: משרד הבריאות, סקר מצב הבריאות והתזונה, 2012-2009

יקבלו מידע רפואי, תזונתי, בריאותי וחיסוני, שלא מושפע מפרסומות או מדיון על זכויות". לב: "אנחנו פוגשות אמהות שהשתכנעו לתת תמ"ל ברגע של חולשה והן לא שלמות עם זה. המדריך שלנו נועד לעזור לברר ברגעים האלה מה טבעי לתינוק בכל שלב התפתחות, ולהתיי מודד עם אתגרי ההנקה. כל אמא תוכל למצוא בספר אינפורמציה שהיא תוכל להיעזר בה, במיקום לוותר או לרוץ לרופאים שברוך כלל נר תנים פתרונות תרופתיים. אם האם תרע מראש על מהלך ההנקה התקין, היא תכין את עצמה לקפיצת גרילה תקופתית, למשל, ולא תילחץ מזה שאין לה מספיק חלב ותיתן תמ"ל".

- **מצד שני, צריכת תמ"ל יכולה להציל חיים.** לפעמים אנחנו הראשונות ללמד אמהות להכין בקבוק. כשאמהות לא מייצרות מספיק חלב, לא מצליחות לשאוב או שתינוקן לא מוכן לינוק מכל מיני סיבות, צריך להאכיל אותו. כל עוד אין פה בנק חלב, אין אלטרנטיבה לתמ"ל. כפי תרון גודרתי, תמ"ל הוא הצלה, אבל אני שואפת להנקה מלאה עד גיל חצי שנה לפחות".
- **הופתעתן מסיפורי ההנקה ששמעתן?**

גת: "לכל אחת יש סיפור הנקה ולמי שלא היניקה יש סיפור אי־הנקה. ניסינו להביא מגוון סיפורים, גם של הצלחות וגם של קשיים, בעיקר כדי שאמהות יקבלו את התחושה שהן לא לבד בקושי ושיש תקווה. מי שתקרא את הספר כחלק

סיפור ההנקה שלי



יאנה דרום מיניקה את שיר. "לא הייתי מוכנה לוותר"

הינקתי משד אחד בלבד

יאנה דרום (34) מבנימינה, אמא לנויה (6) ושיר (3), בעלת רשת אופנה לנשים המתמודדות עם סרטן השד

”בחודש השלישי להיריון עם נויה, הבכורה שלי, גילו לי סרטן שד, ושלושה שבועות אחרי הלידה התחלתי כימותרפיה. היה ברור שמלבד כמה ימים בהתחלה, לא אוכל להיניק, והרגשתי שאני מפספסת חלק מחוויית האמהות.

”עברתי כריתת שד אחד ושחזור שלא הצליח, והמשכתי בטיפולים. כעבור שנתיים וחצי נכנסתי להיריון עם שיר. הינקתי אותה במשך חצי שנה משד אחד בלבד, ובחיים לא הייתי מוותרת על זה. אני זוכרת את ההלם של האחיות סביבי בבית החולים. שיר הייתה מאושפזת בטיפול נמרץ, ידעתי שזו הפעם האחרונה שאיניק, ידעתי שמחכה לי כריתת שד שנייה בקרוב, ולא הייתי מוכנה לוותר. שיר אימצה מהר את הציצי וסירבה לקחת מוצץ או בקבוק. בימים שבהם הייתי בבדיקות ולא יכולתי להיניק, היא הייתה עושה שביתת רעב. אחרי חצי שנה הייתי חייבת לחזור לעבודה, אחרת הייתי ממשיכה להיניק.

”פיתחתי הומור שחור. הייתי צוחקת שאני לא צריכה לזכור מאיזה שד הינקתי, כי כמה אפשרויות כבר יש. פחדתי ששיר תפתח נטייה לצד אחד של הראש והתייעצתי עם מומחים לגבי הזווית הנכונה, אבל בסוף גם זה היה שטויות. החוויה הכי מוזרה שהייתה לי היא שלא הצלחתי למצוא חזיית הנקה. יש חזיות מיוחדות לנשים שעוברות כריתת שד, אבל אין חזייה שהיא גם כזאת וגם חזיית הנקה! ביקשתי שיתפרו לי חזיית הנקה עם כיס לפרוטזה. המוכרת לא הבינה מאיפה נפלתי עליה.”

הילה רגב

שגידלו ילדים מוצלחים ועדיין כואב להן שלא הצליחו להיניק.”

- **הקדשתן עמוד צבע שלם לתמונות של קקי. למה?**

טלמון: "זה לא עמוד יפה. המעצב הגרפי, שאין לו ילדים, רצה למות. אבל זה שירות לציבור. אמהות טריות לוקחות את החיתולים האלה ורצות לרופא ילדים. רצינו להראות להן את מגוון הצורות, המרקמים והצבעים של היציאות, כדי שהן יוכלו להירגע.” ■