

האקדמיה לרפואת הנקה – פרוטוקול מס' #37 (15 מרץ 2023) טיפול פיזיולוגי בתינוקות – ניהול הנקה לילית בתינוקות צעירים



תקציר המלצות



Deena Zimmerman, Melissa Bartick, Lori Feldman-Winter, Helen L. Ball, the Academy of Breastfeeding Medicine.
At el. Published Online:15 Mar 2023 <https://doi.org/10.1089/bfm.2023.29236.abm>

1. סייעו להורים להבין את הפיזיולוגיה התקינה וניהול גישת "הנקה נענית". יש חשיבות לכך שאנשי המקצוע בתחום הבריאות, יאמצו את רציונל ההתנהגות הפיזיולוגיות ויפעלו לתמוך בהורים בהתאם. על ארגונים מקצועיים לפעול למזעור השפעות אסטרטגיות הפרסום, ע"י יצרנים המקדמים פרקטיקות לא פיזיולוגיות.

2. עודדו משפחות בעלות תינוקות ללא גורמי סיכון, לישון בסמיכות לתינוקותיהן. הנקה ושינה משותפת, אחרי יישום המלצות שינה בטוחה, עשויה לאפשר לאימהות למקסם את מנוחתן ורווחתן, בשונה מהתפיסה המקובלת והדאגה מפניה. הנקה ושינה משותפת עשויה להגן מפני SIDS, והיא מקושרת לניהול "הנקה נענית" ושימור משך הנקה בלעדית עד גיל חצי שנה ומשך הנקה כולל.

3. פעלו להפחתת הסיכונים הפוטנציאליים בשינה משותפת, כאשר נוכחות נסיבות המוכרות במגבירות סיכון, (למשל, אם הורים צורכים מדי פעם אלכוהול או חומרי הרדמה... וכד), על ידי עידוד האפשרות לשינה סמוכה, קרובה ובהישג יד (לדוגמה: שימוש במיטות מתחברות וכד')

4. פעלו להגנתה של "שינה משותפת" על ידי הצגת "פרקטיקות לשינה בטוחה". בשלב זה חסרים נתונים מספקים, אודות בטיחות "שינה משותפת", כשההזנה היא חלב אם שאוב. כמו כן, יש להנחות לשינה **בתנוחת C** - "תנוחת כירבול התלתל" (ראו בסוף המסמך) - כאשר מדובר על שאיבה בלעדית, מתוך הכרה בכך ששינה משותפת, נפוצה ומתרחשת ממילא - שלא במתכוון.

5. הימנעו מהפרעה לקיום גישת "שינה פיזיולוגית", על ידי הכוונה לאימוץ גישות א-פיזיולוגיות - כאסטרטגיות לשיפור רווחת ההורים.

גישות שיש להימנע מהן: המלצה לשאיבה בלילה במקום הנקה, הכוונה להאכלה מבקבוק והשכבת התינוק לישון מחוץ להישג מגע ידם של ההורים.

עודדו שימוש בתאורה נמוכה בעלת גוון אדמדם במקום שימוש בתאורה כחולה.

6. עודדו את האם והתינוק לחזור לישון ללא הפרעה לאחר סיום ההנקה. שינה משותפת מקלה על כך. אין כל צורך לגהק את התינוק לאחר ההנקה, להחליף חיתול במהלך הלילה. מריחת משחה מגנה על אזור החיתול, עשויה לסייע במניעת תפרחת חיתולים.

7. אימון שינה במהלך 6 החודשים הראשונים לאחר הלידה – היא התוויית נגד! אימון שינה במחצית השנייה של שנת החיים הראשונה, אינה מומלצת. עם זאת, התאמת גישת הכוונה קשובה ומותאמת, הענות לרמזים מוקדמים אותם מבטא התינוק, עשויים להוות חלופה מבוססת פיזיולוגיה,

8. עודדו את האם לישון כשהתינוק ישן (כשזה אפשרי), והזכירו להורים שלא כל השינה חייבת להתרחש בשעות הלילה.

9. עודדו את האם לקבל עזרה במטלות הביתיות ואחרות, כדי שתוכל להתמקד בהנקה ובטיפול בתינוק.

10. עודדו שימוש בטוח במנשאים במהלך היום, כדי לקדם מגע פיזי עם התינוק. "לבישת" תינוקות, עשויה לעזור להורים בניהול משימותיהם בשעות היום, והנאה מהתנהגות תינוק מווסת ורגוע.

11. הכללת "זמן בטן" מפוקח – כאשר התינוק ער - הוא משמעותי, במטרה לאפשר לו יישוג אבני דרך התפתחותיים.

12. הימנעו מעידוד חשיפה מוקדמת של מזונות משלימים או תמ"ל, כאסטרטגיה לשיפור השינה של התינוק או האם. הימנעו מחשיפה למוצרים המשווקים בבתי חולים ובמוסדות הבריאות.

13. עודדו הורים להיענות לרמזים הראשוניים ביותר, המבטאים את רצון התינוק לינוק, לאכול או לישון. עודדו הורים להימנע משימוש באפליקציות מעקב ובמכשירי ניטור, הקובעים את עיתוי ההאכלה או השינה של תינוקות.

14. הגנו על 12 שבועות לכל הפחות, של חופשת לידה בתשלום – במדינות הנעדרות מדיניות זו

המלצות ה ABM פרוטוקול #37 (2023)

טיפול פיזי בתינוק: תמיכה בהנקה, בשינה וברוחה

הצטרפות של תינוקת חדשה יכולה להיות מאתגרת. הנקות לילה מעודדות ייצור חלב. הנקה בלילה עוזרת לתינוקת שלך לגדול.



כשאת מניקה מהשד התחתון, את יכולה להעזר במרפק הכסוף לצורך תמיכה.

בשעות הלילה:

שני ליד התינוקת שלך.

את והתינוקת שלך תירדמו ביתר קלות. שיקלי שימוש במיטת תינוק הנצמדת למיטתך. הניקי בשכיבה על הצד.

הימנעי מלקום בלילה. מעבר לשיבה ויציאה מהמיטה יפגעו בשינה שלך. ותרי על החלפת מרבית החיתולים. הגני על עור התינוקת במשחה. תינוקות יונקים לרוב אינם צריכים לגהק (גרעפס).

הימנעי מתאורת לילה.

אור מפריע לשינה של כל המשפחה. הימנעי מפעולות הדורשות אור, או היעזרי בתאורה עמומה ואדומה.

בלילה עדיף להניק על פני שאיבה או מתן

בקבוקים. החלב המיוצר בלילה מכיל מלטונין, שעוזר לתינוקת לישון. שאיבה ומתן בקבוקים מפריעים לשינה.

הימנעי מתמ"ל וממעבר מוקדם מדי למזונות משלימים כדי לשפר שינה.

הורים לתינוקות שאינם יונקים חווים יותר הפרעה לשנתם לעומת הורים לתינוקות יונקים. הצגת מזונות משלימים ותמ"ל לפני גיל 6 ח' יכולה להוביל לירידה בכמויות החלב.

ללא "אימוני שינה" ב 6 החודשים הראשונים. ובכלל, זה אינו מומלץ בשנה הראשונה. במקום זאת, הדרכה המבוססת על הקשבה לתינוקת יכולה לסייע להורים להתמודד.

בטיחות בלינה משותפת הינה חשובה מאוד. במקרים רבים הלינה באותה המיטה אינה מתוכננת. כל המיטות צריכות להיות בטוחות לתינוקת. קראי את ההנחיות של ה ABM להנקה בלינה משותפת.

בשעות היום:

נשאי את התינוקת במנשא. נשיאה במנשא עוזרת לתינוקת להירגע. הידיים שלך יהיו פנויות. ודאי שראש התינוקת נתמך בכל עת ושהגוף צמוד לגופך ונתמך היטב. הפנים צריכות להיות גלויות.

פעילות ביום עשויה לעזור לתינוקת לישון טוב יותר בלילה. חשפי את התינוקת לשינויים טבעיים של אור ורעש האופייניים לשעות היום/הלילה. בערות כדאי לכלול זמן תרגול שכיבה על הבטן, בהשגחה.

אם אפשר, נסי לנוח כאשר התינוקת שלך ישנה.

למדי את האיתותים היחודיים של התינוקת שלך. אין צורך באפליקציות מעקב.

בקשי עזרה. דמויות מטפלות אחרות יכולות להחליף חיתול, לרחוץ, ולהלביש את התינוקת. הן יכולות לעזור גם עם בישול, ניקיון, וטיפול בילדים גדולים יותר.



כשאת מניקה מהשד העליון, אינך צריכה להתנזל לצד השני כדי להניק משני הצדדים.

דף זה תורגם על ידי שירלי פייטלסון - המדריך המציאותי. אם מצאת טעות - אנא כתבי לי ל imahomeinfo@gmail.com המקור: דף מידע שהופק על ידי האקדמיה לרפואת הנקה, ה ABM, המבוסס על פרוטוקול 37 שהתפרסם ב 2023:

"Physiological Infant Care - Managing Nighttime Breastfeeding in Young Infants"

המידע המוצג בדף זה הינו מדרוך כללי עליו תוכלי לשוחח עם הרופאה שלך. יתכן והוא אינו מתאים למקרה שלך או למשפחה שלך.