

# תהיו בריאים



זיוה מוגרבי-קובני

## נדאי לדעת

### טיפים בטלפון

שירותי בריאות כללית יפעיי לך קו חם ליעוץ טלפוני בנושאים הנקראים בטלפון \*2700. כמו כן, לאחר הרשמה באתר האינטרנט של הכללית יינתן ייעוץ והדרכה בווידיאו צ'ט עם יועצי צוות ההנקה שתדריך את האמהות הטרויות אוויליי. השירות יינתן חניס מ"ם באוגוסט ועד סוף החודש בשעות 08:00-12:00.

### טיפים ברשת

מיום חדשני לקירוס הנקה ותמיכה בנשים לאחר לידה ובאמהות מניקות הכולל טייפיים, מאמרים, מומחים ויועצי ציים בנושא באתר "מניקה" [www.menika.co.il](http://www.menika.co.il)

### טיפים לבטיחות באונו

מיום של הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, רשת שילב וארגון "בטרים", למען בטיחות ילדי ישראל: במהלך החודש הקרוב ידריכו את הציבור כיצד לעגן ולחגור נכון את כיסא הטיחות בדרכים. ניידת הדרכה לחד גירה נכונה תגיע ל-14 נקודות בדרכי הארץ, ותעביד הדרכה במתחמי קניות שבהם נמצאים ההורים. הניידת תחנה יומיים בכל נקודה, וניתן יהיה לעקוב אחר מסלולה באתר האינטרנט [www.nayedet.co.il](http://www.nayedet.co.il). בנוסף ניתן לקבל הדרכה חניס בכל אחד מסניפי שילב בדרכי הארץ, גם אם אינכם לקוחות הרשת. ההדרכה בניידת ובסניפי שילב תיעשה על ידי צוות יועצים שעבר הכשרה מיוחדת של ארץ גון "בטרים".

# שביל החלב (של אמא)

קופות החולים וטיפות החלב יצינו החודש את "חודש ההנקה" • המטרה: לעודד אמהות להניק • האמצעי: הסברה, ייעוץ והדרכה • כי אין בעולם חלב כמו החלב של אמא

איי לאב חלב	
<p>תינוק לעולם לא יהיה אלרגי לחלב אמא (עם זאת, הוא עלול להיות אלרגי למשהו מסוים שהאם אוכלת)</p>	
<p>היניקה מעודדת התפתחות וצמיחה נכונה של הלסת, השיניים והפה, ומשפיעה על התפתחות תקינה של הדיבור</p>	
<p>חלב אם מכיל אנדרופינים, ולכן הוא מרגיע ומשכך כאבים</p>	
<p>תינוק יונק מתרגל לטעמים שונים בפיו הודות לטעם המשתנה של חלב אמא, המושפע מהמזונות שהיא אוכלת</p>	
<p>הנקה מפחיתה את הסיכונים למוות בעריסה</p>	



\* באדיבות מועדון היולדות של בית חולים לים (איילון)

אין בעולם חלב... כמו החלב של אמא. בקופות החולים, בטיפות החלב ובבתי החולים ברחבי הארץ, בשיתוף משרד הבריאות, מציינים החודש את "חודש עידוד הנקה", שבמהלכו יתקיימו פעילויות ייעוץ, הדרכה והסברה לעידוד הפעולה שמקרבת כל כך את התינוק לאמו. ארגוני הבריאות המובילים בישראל ובעולם עדיין רואים בהנקה את שיטת ההזנה המיטבית לתינוק, וזאת על אף הירידה בהיקפה. מנתונים שנאספו על ידי ארץ גון הבריאות העולמי עולה כי שיעור הנקת היילודים הוא מעל 90 אחוזים. עם זאת, כעבור ארבעה-חמישה חודשים מרגע הלידה, יורד שיעור ההנקה בצורה דרסטית לכ-50 אחוזים ומטה, הן בשל חזרת האמהות אל מעגל העבודה, והן בשל קשיי ההסתגלות לכאבים ולגודש בחזה.

מסקר שנערך בתחילת השנה בחטיבה למיילדות ולגנקולוגיה בבית החולים סורוקה, שבמסגרתו רואינו 130 נשים, עולה כי 92 אחוזים מהאמהות הניקו במהלך אשפוזן במחלקת היולדות בבית החולים, וכי 90 אחוזים מהיולדות קיבלו במחלקה הדרכה להנקה. עוד מגלה הסקר כי קרוב ל-89 אחוזים מהן דיווחו על התרומה שבשעות בבית להצלחת ההנקה ולחיוזוק הקשר עם התינוק. כמו כן, 96 אחוזים מהיולדות דיווחו שברצונן להמשיך להניק גם בביתן.

### "קשה לשלב בין הנקה לעבודה"

"כשצריך לחזור לעבודה בתום חופשת לידה, מבחינה לוגיסטית מאוד קשה לתמרן ולהמשיך להניק", אומרת שרית כהן מתל אביב, אם לילד בן שישה חודשים, שנאלצה להפסיק את ההנקה. "בהתחלה ניסיתי לקחת את המשאבה לעבודה, אבל מהר מאוד הבנתי שזה לא זה. זה מסרב, לא נוח והקשה עלי מאוד. מה גם שצריך לדאוג לתזונה טובה כדי שיהיה לי מספיק חלב, וכשקמים מוקדם בבוקר וצריך לארגן את הילד למטפלת ולרוץ לאוטובוס, כל סדר היום משתבש והרבה פעמים ממש רואים איך כמות החלב מתמעטת", היא מספרת. לדבריה, אם המדינה היתה מעודדת חופשת לידה בתשלום למשך חצי שנה, יותר אמהות היו ממשיכות את ההנקה לתקופה ארוכה. לדברי ד"ר דורית וייס, האחוזת הראשית של שיי

רוטי בריאות כללית, קיימת תמימות דעים בנוגע לחשיבות ההנקה וליתרונותיה. "הוכח כי ההנקה היא ההמשך הישיר לתהליכי ההריון והלידה, והדרך הטבעית לספק לתינוקות צעירים את אבות המזון שלהם הם זקוקים לשם התפתחות וגדילה תקינות ובריאות". לדבריה, הנקה לאורך זמן מקדמת את בריאותם הגופנית והנפשית של התינוק והאם כאחד. "ההנקה וחלב האם מקדמים את הקשר בין האם לתינוק, מספקים לתינוק הגנה מפני מחלות זיהומיות ומפחיתים את הסיכון של התינוק לחלות בסוכרת נעורים ובמחלות לב בגיל מבוגר יותר". רופאים שונים יחזקו את האמירה ואף יגידו כי הנקה מונעת אלרגיות, דלקת ריאות ואתמה, ואף מוות בעריסה.

ד"ר וייס מוסיפה כי "להנקה יש תרומה מוכחת גם לבריאות האם, בכך שבין היתר, היא משפיעה על כיוון הרחם לאחר הלידה ומאפשרת חזרה מהירה יותר למי שקל שלפני הלידה".

## המלצה חמה

הספר "למה תינוקות בוכים?" מאת אירית שקד וסיון אופיי רי עוסק בשלל עצות ורעיונות שייצעו להורה הטרי להתמודד עם מצבים שאף אחד לא הכין אותו אליהם, כמו שלבי הלידה ובכי תינוקות. הספר כולל טיפים ועצות להרגעת ההורים המודאגים.



הוצאת קינג. מחיר: 96 שקלים, 275 עמ'

## א' הקטן חגג יום הולדת שנתיים בבית החולים

### ההורים הנרגשים: "מלאכים בלבן הצילו לנו את הילד"

רחק הוא רב, הם נהגו לבקרו מרי שלושה שבועות, והצוות הרפואי אימץ את א' בחום. לאחרונה השתפר מצבו - א' הקטן כבר לא מחובר למכונת הנשמה, ואין הכרח שישאר בטיפול נמרץ. "הוא השתפר פלאים. הוא נושם לבד, וככל הנראה יעבור לשיקום שבסופו הוא יוכל לחזור ולחיות בקרב בני משפחה תו", מסביר פרופ' פרת, "זה מחמם את הלב לראות איך הוא מחייך כיום, מגיב ומתקשר עם הצוות. הוא נמצא בשלב שבו הריאות עדיין מתפתחות, וככל שיעבור זמן יגדל הוא פחות ופחות יצטרך תוספת חמצן ויוכל לתפקד לבד".

ההורים של א', שהגיעו לחגיגת יום ההולדת שלו בכיה"ח, התרגשו יחד עם הצוות כשראו שא' מחייך וצוהל. "הרופאים הצילו לנו את הילד", אומר האב, "הם ממש מלאכים בלבן, אין לי מילים להודות להם על הטיפול ועל האהבה שהם נתנו לו. אנחנו מקי וויס שמצבו ימשיך להשתפר כדי שהוא יוכל לחזור לחיות איתנו ועם האחים שלו".



א' בבית החולים, בשבוע שעבר צילום: קוקו

לכיה"ח סורוקה עם המכשיר, שם חיברנו אותו למכונה ונוצע לו ניתוח שבמסגרתו הורידו את המעיים שלו בחזרה אל תוך הבטן". לאחר הניתוח הועבר הילד להמשך טיפול בשיבא. מאחר שלהוריו עשרה ילדים קטנים נוספים והמ

הצוות הרפואי בטיפול נמרץ ילדים בבית החולים שיבא בתל השומר חגג בשבוע שעבר יום הולדת שני תיים לא' (השם שמור במערכת), שמאושפו ומטופל במחלקה כמעט מיום היוולדו עקב מום מולד. "שבועיים לפני הלידה הרופאים אמרו לנו שיש בעיה נדירה - כל האיברים שלו התפתחו מעל הסרעפת, וזה הפריע להתפתחות הריאות. הרופאים המליצו להפסיק את ההריון. אלא שלפני שהחלטנו מה לעשות, התחילו הצירים ואשתי ילדה. מחר הלידה לקחו אותה לניתוח", מספר האב, תושב הדרום. לדברי פרופ' גדי פרת, מנהל טיפול נמרץ ילדים בבית החולים, מדובר כמות ששכאשר מגלים אותו מוקדם, בדרך כלל מבצעים הפלה. "בהתפתחות העוברית המעיים עלו והתפתחו בתוך בית החזה, ודחקו איברים אחרים. כתוצאה מכך לא היה מקום להתפתחות הריאות", הוא מסביר. "אם תינוק כזה לא מחובר מיידית למכונת לב-ריאה, יש סיכוי שלא ישרוד. צוות רפואי מתל השומר נסע במיוחד