

# הזרחה לסחיטה ידנית של חלב אם

יולדת יקרה מזל טוב!  
 צוות מחלקת יולדות ופגייה ערוך ומוכן לטפל בכל צרכיו של תינוקך.

## לידיעתך,

- \* תוכנית ההאכלה של תינוקות בפגיה נקבעת בהתאם למצבם הרפואי ובכל מקרה, חלב אם, הוא המזון המיטבי עבור תינוקך.
- \* האכלתו בקולוסטרום, החלב הראשוני, תספק לו הגנה חיסונית.
- \* אף על פי, שאת ותינוקך לא שוהים כרגע יחדיו, תוכלי לספק לו את ארוחותיו על ידי הוצאה ידנית של חלב מהשד.
- \* הוצאה ידנית של חלב מהשד, סמוך ככל הניתן ללידה, ובקביעות בתדירות של כ- 3 שעות, חשובה ביותר ליצור כמויות אופטימליות של חלב ולייצוב ההנקה, בהמשך.
- \* האחיות ויועצות ההנקה של מערך אם וילד עומדות לרשותך בכל שאלה, ונשמח לעזור לך לתת לתינוקך את ההתחלה הטובה ביותר.

## ארבעה צעדים פשוטים לסחיטת חלב ידנית

סחיטת החלב תבצע אל תוך כלי סטרילי (מזרק), אותו יש לסמן באמצעות מדבקת שם, תאריך ושעה.

עסי את שדיך בעדינות לכיוון הפטמות כדי לגרות הורמונים המשתתפים בשחרור החלב. התבוננות בתמונה של תינוקך, יכולה להקל על שחרור החלב.



צעד 1

הניחי את אצבעותיך בצורת C, 2-3 ס"מ מאחורי בסיס הפטמה



צעד 2

לחצי בעדינות, הרפי ולחצי שוב עד שהחלב יתחיל לזרום. תהליך זה יכול לארוך מספר דקות.



צעד 3

כאשר הזרם נחלש, הזיזי את אצבעותיך מסביב לחלקים אחרים של השד והתחילי לסחוט מחדש. חזרי על הפעולות הנ"ל בשד השני.



צעד 4

**לכרי - כי כמות החלב הצפויה היא בין טיפות בודדות (כל טיפה שווה זהב) למספר מיליליטרים.**