



חיבוק  
אמ

שרח ליסון

052-566-5011

# הטיפים הסודיים

## להצלחת הנקה



שתי ונוחי כמה שניתן.  
בקשי מסביבתך לקצר בביקורים,  
ואל תימנעי מקבלת עזרה.

מומלץ לבקש שיעזרו לך בבישולים, כלים  
וכביסה. בקשי וישמחו נורא לעזור לך!



הניקי לפי דרישה ולמדי את סימני  
הרעב המוקדמים של תינוקך.

מחקרים מצאו שככל שמניקים בשבוע  
הראשון לפי דרישה, כך יורד הסיכוי  
לצהבת אצל התינוק, ועולה הסיכוי  
שיתפתח בצורה הכי בריאה.



הניקי את תינוקך  
בשעה הראשונה שלאחר הלידה.

מחקרים מצאו שככל שההנקה סמוכה  
ללידה, כך היא תצליח יותר טוב ולאורך  
זמן.



"בייבי בלוז" - השינוי ההורמונאלי  
הגדול שגופך עובר,  
גורם הרבה פעמים לדכדוך ועצבות.  
זה תקין, וחשוב שאת וסביבתך  
תהיו מודעים לכך!

במקרה והדכדוך לא עובר אחרי כמה  
ימים, גשי או צלצלי לטיפת חלב, הם  
ישמחו לעזור לך. הדבר מאוד נפוץ, ואין  
להתבייש בכך! להיפך, טיפול מוקדם,  
יעזור באופן הכי מהיר וטוב לך ולסביבתך.



גופך לומד בשבועיים הראשונים  
איך לאזן את יצירת החלב  
לפי הכמויות שתינוקך צריך.  
הניקי תכופות, ע"מ למנוע גודש.

במקרה ויש לך חוסר בחלב, או להיפך  
גודש, צלצלי מיד לקבלת הכוונה  
מקצועית בהנקה. ככל שתקבלי הכוונה  
טובה ומדוייקת, כך תוכלי להימנע  
מסבל מיותר.



ביממה הראשונה  
התינוק יהיה ישנוני מחונית הלידה,  
ביומיים שאחרי, ישלים פערים  
ויאכל תכופות גם בלילה.

הכיני את עצמך וסביבתך לחוסר שעות  
שינה בלילה בימים אלו, עד שתתבסס  
ההנקה. היעזרי במקרה הצורך.