



/// חלק שני

מתכונים לצום

אולי את בכל אופן מעדיפה להניק גם בצום?
ואולי את נחושה בדעתך להרגיל אותו לאכול
מבקבוק?

להרגיל את התינוק לאכול מבקבוק זה נושא
בפני עצמו, ואין כאן המקום להרחיב בו, אבל
עלייך לנצל את חודש אלול, כדי לעשות זאת.

(עשרת ימי תשובה, הם ימים עמוסים גם
כה, ולא מסתבר שתצליחי גם להרגיל את
התינוק לבקבוק, באותו שבוע עמוס).

עכשיו, אחרי שווידאת כי בצום תינוקך ייקח
בקבוק בשמחה, זה הזמן להכין את תכולת
הבקבוק.

מסלול א':

מסלול זה מיועד לאימהות שיש להן שפע
של חלב.

אם בימים האחרונים יש לך שפע, (-כלומר
התינוק יונק צד אחד, ולא רוצה את השני,
ברוב הארוחות שלו) אז עלייך להכין כמות

הפרק הזה, מיועד לאימהות שהחליטו לא
להניק בצום, וכן לתת לתינוק חלב שאוב.

השלב הראשון, הוא לוודא שהתינוק יהיה
מוכן לאכול את אותו חלב שאוב.

שאבי היום חצי מנה, ותני אותה לתינוק
כשהוא רעב.

הסכים? נהדר.

החביאי את הבקבוק עד אחרי ראש השנה.
או אז תתני לו שוב חצי מנה, כדי לוודא
שהוא עדיין זוכר איך אוכלים מבקבוק, ושוב
תחביאי את הבקבוק, עד ליום כיפור.

לא הסכים?

טוב שגילית את זה עכשיו. ישנן אימהות
ששואבות במסירות עשרים בקבוקים מלאים,
ורק ביום כיפור מגלות שמושא טרחתן מעיף
את הבקבוק ממנו והלאה, וממשיך לבכות
לאמור: דווקא מאמא.

אז אם יקירך מתעקש לשבוע דווקא ממך, זה
הזמן לחשב מסלול שוב.

ima054845@gmail.com



שווה בערכה למחצית הארוחות שלו.

כלומר: אם התינוק יונק 100 מ"ג אחת לשלוש שעות, הרי שביממה יש לו 8 ארוחות, בסה"כ: 800 מ"ג. חצי מזה שווה - 400 מ"ג.

אם את לא יודעת כמה הוא יונק בארוחה, שאלי אישה עובדת, שהתינוק שלה בערך באותו גיל, או מטפלת לתינוקות קטנים, שתדע לשער.

אין צורך להתחיל מעכשיו. תוכלי להתחיל ב"ז אלול.

ועד אז, פשוט השקיעי בשמירה על כמות החלב שלך, כדי שגם באמצע אלול, וגם בתשרי, עדיין יהיה לך שפע.

וכעת - (-כלומר ב"ז אלול) לעבודה.

אחרי כל הנקה, שאבי את הצד השני, חלקי את הכמות לשניים, והקפאי. המשיכי כך עד שתגיעי לכמות הדרושה לך (-חצי מכמות החלב היומית, מחולקת למנות של חצאי ארוחות).

הגעת? או לחילופין- הגיע יום רביעי בשבוע? הפסיקי לשאוב.

המתיני עד שיהיה לך גודש. (-ולמה יהיה? כי יצרת ביקוש עודף בעזרת המשאבה) שאבי רק עד להקלה על הגודש, ושמרי גם את החלב הזה.

(-כך נמנע מצב, בו יהיה לך גודש בשבת).

אם עדיין לא הגעת לכמות הדרושה לך עבור יום כיפור, המשיכי במתכונת זו גם ביום ראשון שאחרי שבת.

ושוב: הגעת לכמות הדרושה לך? הפסיקי לשאוב.

המתיני עד שיהיה לך גודש. וכשיש- שאבי רק עד להקלה על הגודש, ושמרי גם את החלב הזה.

תוך 24 שעות קצב הייצור אמור לחזור לרגיל. כלומר: פי שניים מהצורך של התינוק.

מכאן ואילך- הניקי כרגיל.

שימי לב: ביום שהפסקת לשאוב, וגם ביום שאחריו, ישנה צניחה משמעותית של הורמון הפרולקטין (-הוא הורמון החלב) כדי שצניחה זו לא תפגע בנקיות ההנקה, רצוי להרבות במגע עם התינוק, ובקשר עין איתו.

המגע יגביר את הורמון האוקסיטוצין, וזה האחרון ישמור על הורמוני הפוריות מדוכאים, למרות ששאבת.

המשיכי את שגרת ההנקה עד לח' בתשרי.

מסלול ב':

אם בימים האחרונים ישנה ירידה בכמות החלב (-כלומר התינוק מעוניין בכל ארוחה בשני הצדדים) אז אנחנו די בבעיה.

אין עודפים שאפשר לשאוב ולשמור, התינוק זקוק לכל טיפה שיש לך.

ובכל אופן--- לא נרצה להרעיב אותו בצום. אז לכן:

חשוב שתקדישי כמה שעות ביום להגברת כמות החלב שלך. חודש אלול, הוא זמן מתאים ביותר להשקיע באימהות שלנו.

הוא הזמן המתאים להגביר את החלב שצבעו לבן, והוא מסמל את מידת החסד וההשפעה. וכידוע, המעשים שלנו כאן, מעוררים השפעה דומה מלמעלה. בחודש אלול רצוי למשוך השפעה של חסד...

לאחר כל ארוחה, שאבי את החלב שנשאר לך, אם נשאר.

יתכן שתראי עליה בכמות החלב. אל תמהרי לשמוח, זו לא עליה אמיתית, אלא תוצאה

מסלול ג':

מחסור.

אם תינוק יונק שני צדדים, ומקבל תוספת מזון (-מטרנה, או כל תוספת אחרת) אין טעם לשאוב ולשמור ליום כיפור.

תני לו היום את מה שיש לך, וביום כיפור- את התוספת.

שאיבה במצב כזה, תחליש אותך, תזיק לך, ואינה שווה את התועלת לתינוק.

לכולן:

שמרי את החלב בהקפאה, ואת זה ששאבת בעשרת ימי תשובה- במקרר בלבד.

אחסון בשקיות שטוחות, יקל על ההפשרה.

בט' בתשרי:

כדאי לקבוע את הסעודה המפסקת לשעה מוקדמת יחסית. הניקי היטב לפני הארוחה (-כדי לעודד רעב) בחרי באוכל מזין, אבל ממש לא להגזים בכמות, ואין צורך לאכול עד שאת לגמרי שבעה. (קל וחומר שלא יותר מזה, ועדיף אפילו פחות מזה).

סיימת לאכול? הניקי את התינוק. שימי לב: ההנקה הזו בד"כ מצמיאה, ולכן חשוב שהיא תסתיים בשעה שאת עוד יכולה להספיק לשתות לרוויה, ולא להיכנס לצום צמאה.

סיימת? שתית? הציעי לתינוק עוד קצת. שתי שוב. זהו.

בליל יו"כ:

המתיני עד שיהיה לך גודש. אם התינוק רעב לפני כן- הציעי לו חצי מנה. (ומי שיש לה ירידה בכמות החלב, יכולה להציע מנה

של השאיבות שלך.

מכל מקום, כרגע העליה הזו משרתת את המטרות שלנו, ומאפשרת לך לשאוב כמות גדולה יותר, עבור יום כיפור.

שמרי את החלב במקרר, וכשתצטבר לך כמות של חצי מנה, הקפיאי אותה.

כאמור לעיל, משערים את גודל המנה שתינוק זקוק לה על ידי התייעצות עם מטפלת לגיל זה, או חברה שיש לה תינוק בגיל של התינוק שלך.

אחרי שבוע של שאיבות כנ"ל, את אמורה להגיע לרבע מכמות החלב שתינוק צריך ביממה.

אם זה לא קרה, הוסיפי שאיבות בין הארוחות. המשיכי לשאוב גם ביום חמישי. ביום שישי, אם יהיה גודש (-ורוב הסיכויים שלא יהיה...) שאבי מעט, רק עד להקלה על הגודש.

בשבת, אם יש תחושת מלאות, פשוט הניקי את התינוק. הוא ישמח לקבל את העודפים, ולך לא יהיה גודש, אל דאגה.

כאמור לעיל, עלייך לשאוב תוך שבוע לפחות רבע מכמות החלב שתינוק צריך ביממה. כך תוכלי תוך ארבעה שבועות של חודש אלול- להגיע לכמות שהוא זקוק לה במשך יממה שלימה.

הפסיקי לשאוב, יומיים לפני ראש השנה.

נצלי את עשרת ימי תשובה, כדי להתחזק ולהגביר את כמות החלב. פעולות אלו, תסייענה לך גם לעבור את הצום ביתר קלות.

ליום כיפור את מגיעה כשברשותך כמות חלב שמספיקה לתינוק עבור יממה שלימה, והיא מחולקת לחצאי מנות.

ima054845@gmail.com



לא רק מניקה...

חשוב לדעת:

כדי להקל על עצמך את הצום, תוכלי להסתייע בכל העצות שנכתבו בהמשך למעוברות. ההדרכה למעוברת, יעילה וטובה גם עבורך. כתיבה וחתימה טובה.

המלאי במקפיא. ישנם תינוקות שהאכילה מבקבוק גורמת להם לאכול כמות גדולה יותר (-וישנן אימהות שלא שיערו אל נכון את כמות החלב שהתינוק אוכל בארוחה) ולכן, אם המלאי במקפיא מדלדל, ולא בטוח שיספיק עד לסוף הצום, נסי להציע לתינוק אוכל אחר.

חשוב לזכור, שלקראת ערב, תינוקות רבים נעשים עצבניים, ומתעקשים על הנקה/בקבוק.

קל יותר לתת לתינוק פירות ולחם בשעה ארבע אחה"צ, ובקבוק בשעה שש, מאשר להיפך.

אז אם הכמות אוזלת- שמרי את החלב לקראת ערב.

במוצאי הצום:

לאחר הבדלה ונטילת ידיים, חשוב שתשתי, וגם תאכלי, עוד לפני ההנקה. (-בד"כ, לא מספיק רק לשתות).

העדיפי שתיה חמה, ומזון קל (-כגון פירות או מרק) ורק אז- גשי להניק את תינוקך.

שלימה) וזאת למה? כדי שהוא לא ישבע מהבקבוק בדיוק כמה דקות לפני שנוצר לך גודש.

יש לך גודש? הניקי אותו. זה חשוב מאד. נתקי אותו ברגע שהוא שחרר את הגודש. הוא לא אמור לקבל מנה שלימה.

כמובן, שכל שחולפות השעות נחלש גופך, ולכן לוקח לו יותר זמן להגיע לגודש. בינתיים- תוסיפי את הבקבוקים ששאבת.

אם התחלת את הצום במצב של שפע (-להלן, מסלול א') תינוקך יקבל חצי או יותר מהכמות הדרושה לו, בפעמים שהוא שחרר לך את הגודש, ואת היתרה- ישלים מהבקבוקים.

אם התחלת את הצום במצב של ירידה (-להלן, מסלול ב') יתכן שלא תגיעי כלל לגודש במשך כל הצום, וגם אם זה יקרה פעם או פעמיים, תינוקך יצטרך לינוק מעט מאד כדי לשחרר לך את הגודש.

עכשיו, תשמחי על כך שיש לך מלאי חלב שאוב למלא לו בבקבוקים, ואינך צריכה להניק אותו כשכל כך קשה לך לעשות זאת.

במהלך הצום, חשוב שתעקבי אחר מצב

(בשנה...)

למשתתפות עוד טיפת חיים- מומלץ לחזור לפרק ד', וליישם כמה שיותר סעיפים. (כן, גם אם אין לך ירידה בכמות החלב. זה כדי להחזיר את מה שאבד בצום).

אני כותבת לך את זה כבר מעכשיו, כדי שתתארגני לכך שיש לך יום אחד פחות בין יו"כ לסוכות.

הקדימי את כל מה שאפשר להקדים.

אם תקדישי את י"א בתשרי לשינה, אכילה, מנוחה, והנקה, את אמורה לראות עד לערב כי כמות החלב חזרה לאיתנה. (-כלומר: לכמות שהייתה לך לפני הצום, או אפילו יותר מזה).

אבל אמא שלא תקדישי את י"א בתשרי להשלמת חסרים, עלולה לגרום אותם כמה שבועות נוספים, וחבל.

כאן המקום לציין, כי אימהות רבות מתלוננות על כך שהצום "שבר" להן את ההנקה, ולא היא.

התנהלות נכונה במוצאי הצום, וביום שאחריו, תשלם את החסר מיידית, והצום אינו אמור לגרום נזק ארוך-טווח להנקה.

כתיבה וחתימה טובה לכולנו, יה"ר שתתחדש עלינו שנה טובה ומתוקה, ממקור כל הברכות.

כדאי מאד להקדיש את י"א בתשרי למנוחה, והתאוששות מהצום.

חשוב לדעת: במהלך היום (-י"א בתשרי), לא הלילה, צפויה להיות ירידה משמעותית בכמות החלב.

נא לא להילחץ. זו תופעה חולפת. אבל יש לזה תנאי-

שלא תהפכי את הירידה למשבר.

חשוב לשתות היטב (-בכל פעם שאת צמאה, אבל לא יותר מזה) לאכול כפי הרעב, ולבחור במזונות מזינים ומגבירים חלב, לנוח הרבה, ולאפשר לתינוק לינוק ככל שהוא רוצה.

ישנן אימהות שסבורות כי החלב נגמר, ובכל אופן התינוק ממשיך לינוק.

אבל לא-

זו הדרך שלו לעדכן את מערכת ההנקה כי הביקוש המופחת אמש היה "טעות", ולמעשה הוא מעונין להמשיך לינוק כרגיל, ונא להמשיך בייצור מוגבר.

מערכת ההנקה תבין כי ההיעדר הביקוש אמש היה "תקלה" חד פעמית, וקשורה כנראה לצום, ולא תסיק מסקנות על המשך ההנקה.

(-כמובן, בתנאי שאת לא צמה יותר מפעמיים

