

## שביתת הנקה



ההנקה זרמה מצוין והיה לך יונק מצטיין כאשר לפתע התינוק לא מוכן להתחבר לשד? מה קרה את שואלת את עצמך? מה אפשר לעשות כדי לנסות להחזיר את התינוק בחזרה אל השד – אציג מספר טיפים להתמודדות עם המצב.

### סיבות העלולות להוביל לשביתת הנקה:

**סיבות הקשורות באמא –** שינוי של דיאודורנט, סבון רחצה או בושם, מצבי לחץ של האם (סטריס בעבודה או בבית), תקופת הביוץ או הווסת שחזרה, תגובה של צעקה בזמן הנקה כתגובה לנשיכה של התינוק שהובילה לתגובת בהלה אצל התינוק.

**סיבות הקשורות בתינוק –** בקיעת שיניים, פטריה, דלקת אוזניים, צינון (אף סתום), העדפה של האכלה בבקבוק בגלל מתן בקבוק שאינו תומך בתינוק ובהנקה.

### אז מה ניתן לעשות כדי לנסות להחזיר את התינוק לשד:

- **חשוב שתהייה כמה שיותר רגועה כאשר את באה להניק –** אל תראי לתינוק שאת בלחץ או חוששת לפני החיבור לשד, התינוק יכול לחוש בכך בקלות ולא לרצות להתחבר. יש לתחושה שלך גם השפעה על רפלקס שחרור החלב, שמאט בגלל רמות האדרנלין שסותרות את פעולת האוקסיטוצין (הורמון האהבה שאחראי לשחרור החלב).
- **הישארי קרובה –** שימי את התינוק עליך במנשא, הרבה עור לעור במהלך היום, חיבוקים – כך שהצעה של השד תמיד זמינה וללא לחץ.
- **שני את הסביבה –** אם יש פינה שאת מניקה בה בדרך כלל בבית, שני את המיקום. נסי להניק בחדר מוחשך, רק שניכם, עם מכונת רעש לבן, כדי למנוע גירויים חיצוניים והסחות דעת.
- **שני את תנוחה ההנקה –** זה הזמן לגוון ולשנות את תנוחת ההנקה שבה בחרת לחבר את התינוק לשד בתקופה האחרונה, היי בתנועה במהלך ניסיון החיבור לשד, בין אם את מסתייעת בכדור פיזיו, בין אם הוא בידיים שלך או במנשא. תנועה מרגיעה ומרפה ומכניסה את התינוק למיקוד במטרה – השד.
- **נסי לשאוב מעט לפני החיבור של התינוק לשד –** בכך תצרי גירוי ראשוני ושחרור רפלקס החלב יפעל ללא צורך בגירוי הראשוני של הפטמה על ידי התינוק, זאת אומרת שהתינוק יוכל לקבל את החלב ישירות בחיבור לשד ללא "עבודה נוספת".
- **נסי הנקה באמבטיה חמימה –** המים החמים והנוכחות של שניכם עור לעור מקדמת את החיבור חזרה.

**בדרך כלל,** שביתת הנקה לא אורכות זמן רב מספר ימים עד שבוע. המטרה ליצור סביבה תומכת בתינוק ולהחזיר את החוויה החיובית שהייתה לו עד כה בתקופת ההנקה. בזמן שהתינוק אינו מעוניין להתחבר לשד חשוב לשמור על תפוקת החלב על ידי שאיבה, בהתאם לגיל התינוק והצריכה שלו.