

את כ"כ רוצה להעניק
לתינוק שלך את הטוב ביותר.

אז מה מפריע לך?

חסר לך חלב?
אבדת את חזקת מסולקת דמים?
או אולי גילית תוך כדי ההנקה
שהילד הבא בדרך?
**"עוד טיפת חיים" קורס שיוביל אותך
צעד אחר צעד, להנקה טובה וממושכת.**



אולי בפעם הקודמת, זה מה ששבר אותך-

ima054845@gmail.com



רצית כל כך להניק, אבל התינוק בכה, ובכה, ובכה,
אבא של התינוק ואמא שלך, טענו שאין לך חלב.
אז ניסית לשאוב, כדי להוכיח שיש לך,
אבל המשאבה בגדה בך,
ואחרי 47 דקות של עמל, הנפיקה 42 מ"ג חלב...
ושבוע אחר כך חברה שאלה אותך למה כבר בברית נתת מטרנה.
נעלבת, מה היא יודעת,
כמה את השקעת...
רק את יודעת כמה השקעת.
אבל אולי הפעם תדעי עוד משהו: איך להשקיע בצורה שתניב
תוצאות.

ואולי גם זה קרה לך-

התחלת הנקה ברגל ימין. התינוקת אכלה היטב מהרגע הראשון, היה
לך שפע מבורך, אבל אחרי חודשיים... לא יודעת...
אני והתינוקת ממשיכות כרגיל, אבל מלאי החלב שלי הולך ואוזל.
"הצילו! מה עשיתי?"
לא עשית כלום, וזו בדיוק הבעיה.
אף אחד לא לימד אותך, שבאופן טבעי כמות החלב הולכת ופוחתת,
אלא אם כן עושים משהו.

ואולי, לרוע מזלך,

היית משקיענית-

שאבת בכל רגע שהתינוק ישן, הנקת בכל רגע שהוא ער, לא השארת
לעצמך אפילו לחלוחית של כח.
עד שהתייבשת, באמת.
כמה אפשר להשקיע?
אז הרשית לעצמך לצאת לנופש.
התינוק לא ירעב, יש מחלבה במקפא.
הנופש עלה לך ביוקר.
התינוק חטף חיידק (-ואחרי זה עוד יגידו לי שתינוקות יונקים לא

חולים) ואת קיבלת מחזור. אפילו לא הבנת, שאחרי חודשיים של
שאיבות, נפילת ההורמונים הייתה דרסטית מדי,
וגם לא סיפרו לך שבחלב שאוב רוב הנוגדנים לא שורדים.
להיפך, שיבחת את עצמך על כך שהכנת מלאי מרשים במקפיא.
זה הספיק לתינוק עד שאחותו נולדה...
ואולי את מאלו שהתינוק שלהן יונק, ויונק, ויונק, ו... עדיין יונק.
שלושים דקות, שישים, תשעים, מאה. הן מנסות לעשות לזה סוף,
אבל הוא פורץ בבכי מכמיר לב. ו... וכמה אפשר להניק, כשיש לך
עוד כמה דברים לעשות בחיים?

זה מה שתלמדי ביחידה הראשונה -

איך לייצר חלב.

כי לא, זה לא עניין של קסם, שאין שליטה עליו.



ima054845@gmail.com

אימהות
זו שליחות



ביחידה הראשונה, תלמדי על ייצור החלב לעומק. תדעי איך מייצרים חלב (כן, יש מתכון מדויק. וכשאת רואה שהחלב מתמעט, במקום לזעוק "הצילו" בחוסר אונים, את פשוט מדפדפת לפרק ד', ומייצרת לעצמך כמות חלב נוספת)

תביני איך עובד מנגנון ההנקה,

(ולא תשאלי: למה אצל הילד הקודם היה לי הרבה יותר? או: למה לאחותי יש מלא חלב בלי להתאמץ בכלל?)

ואולי אפילו תתחילי בייצור החלב עוד לפני הלידה.

תלמדי איך לוודא שהתינוק שלך שבע, ולא תתלבטי יותר אם צריך לתת לו תוספת. **תלמדי** איך למנוע גודש, או לפחות לטפל בו, וגם להיפך- מה לעשות כשנדמה שאין חלב...

תלמדי, פשוט, איך להפעיל

את המנגנון המופלא שה' נתן לך.

אם את לא רוצה לעבור את ההנקה בצורה של -"ניסוי ותהיה, ניסוי ותעיה, ניסוי וטעיה..." אז, היחידה הזו מיועדת לך.

בלי ניסויים, בלי ניסיונות כושלים.

תרגישי שאת הולכת בדרך סלולה, עם תמרורים ומפה ברורה. תדעי שאת צועדת בדרך הנכונה, והכי חשוב--- תגיעי גם ליעד. תקופה ארוכה של הנקה, תינוק שבע, ושפע של חלב, זה משהו שגם את יכולה. אנחנו כאן, כדי לתת לך יד, ולצעוד אתך יחד, ליעד.

יחידה שניה



אם את כבר נותנת- אז למה לא הרבה יותר?

"נדבר יותר מאוחר" אמרה לי רחלי בבהילות, כשהתקשרתי אליה בבוקרו של יום שישי "אני בדרך לבית חולים".

"שוב בית חולים? מי הפעם?"

רחלי גרה ליד מעייני הישועה, ומבקרת שם בערך בתדירות שאני מבקרת בגינה.

"התינוק. 40 מעלות חום!"

"התינוק?" נבהלתי "לא כדאי לך ללכת עם תינוק בן שבועיים לבית חולים! זהו מבנה מלא בחיידקים, החולים הכי מסוכנים מגיעים לשם, והוא כל כך קטן..."

"שרה, זה לא צחוק" היא אומרת בפסקנות.

"40 מעלות חום לתינוק בן שבועיים, זה לא משהו שאפשר להזניח. אני רק מקווה שישחררו אותנו לפני שבת".

חשבתי לרגע. אולי יש אפשרות יותר מוצלחת מלאשפז את הפעוט?

"את עדיין מניקה, רחלי?"

"כן, עדיין".

"אז אולי תנצלי את זה כדי לספק לו נוגדנים טריים?"

רחלי הסכימה לנסות. שמעה את ההנחיות, הסתגרה עם התינוק בחדר למשך כמה שעות, ועוד לפני כניסת שבת- החום ירד.

(רחלי גרה צמוד לבית חולים כך שהיא לא לקחה סיכון.)

כששמעתי את זה ממנה (במוצ"ש...), ידעתי שהפרק הזה יהיה חייב להיכנס לקורס של ההנקה.

כי אם את כבר ממילא מעניקה, למה שלא תדעי לנצל את זה?

**חלב אם, הוא המזון הטוב ביותר לתינוק.
כולם יודעים לצטט את זה. אבל למה, בעצם?**

מה מקבל תינוק יונק, שלא מקבל שכנו השמנמן שאפילו עולה יפה במשקל?

ביחידה הזו נסקור כמה מיתרונות ההנקה. **תלמדי** קודם כל, מה את נותנת. **תדעי** להעריך את המתנות שאת מעניקה. ואם את כבר נותנת, ואם את כבר ממילא מניקה-

אז למה לא הרבה יותר?

מגיע לתינוק שלך שתדעי איך להקפיץ את יתרונות ההנקה עבורו.

ואם התינוק שלך לא יונק,

הוא חייב להפסיד? ממש לא תמיד.

רבים מיתרונות ההנקה נתן להשלים, לפחות חלקית.

היחידה הזו תלמד אותך כיצד.

אז מה נעשה ביחידה הזו?

נכיר את היתרונות. לדוגמא: חיזוק המערכת החיסונית.

איך ולמה ההנקה מחזקת את המערכת החיסונית?

ואיך אפשר לדאוג שהיא תחזק הרבה יותר?

(קורה לפעמים, שגם תינוקות יונקים חולים, ואת לא רוצה שהתינוק שלך יהיה אחד מהם) ואם התינוק שלי כבר לא יונק, איך אני מחזקת

את המערכת החיסונית שלו?

באותו אופן נעבור על חיזוק שרירי פה,

חיזוק מערכת עיכול, ועוד ועוד.

יחידה שלישית

"ואיך אני שומרת על נקיות ההנקה?"

עכשיו, אחרי שאת עמוק בתוך הנושא,



ima054845@gmail.com



נעבור ליחידה שהכי מעניינת אותך:
איך אני שומרת על נקיות ההנקה?
"הייתה לי הנקה מצוינת" אומרת יהודית "אבל כשהתינוק
היה בן תשעה חודשים, גיליתי שאח שלו בדרך...
עכשיו אני חייבת להפסיק. כל כך חבל לי".
"יש לי הנקה נהדרת" מספרת אורית "אבל פתאום--- בום.
והחלב כבר לא טעים לתינוק".
היחידה הזו נכתבה, כדי שאת לא תהיי כמו יהודית וכמו אורית.
היחידה הזו תעזור לך לוודא, שההנקה שלך היא לא אפיזודה זמנית.
היחידה הזו תלמד אותך לשמור על נקיות ההנקה לאורך זמן,
כך שתוכלי לוודא שהתינוק שלך יכול לקבל את הטוב ביותר,
לא פחות משנתיים.
תלמדי בה על מאזני הנקה, ששוקלים הורמוני פוריות למול
פרולקטין ואוקסיטוצין, ומי המנצח. תלמדי כיצד לזהות
ביוץ שבדרך, וגם איך לעכב אותו באותה דרך...
תלמדי למה לא לשאוב,
ואם את עובדת מחוץ לבית- אז תלמדי איך לשאוב,
בצורה שלא תפגע בתינוק, וגם לא בנקיות ההנקה.
תלמדי איך ומתי לתת תוספת מזון, בלי לפגוע בהנקה.
תלמדי כל מה שאת צריכה לדעת,



כדי לא לאבד את חזקת המינקת
שהיא מסולקת, מדי מהר...

יחידה רביעית

הנקה במעגל היממה

"יש לי הרבה חלב" אומרת לי רינה "וההנקה- בלי עין הרע- לגמרי נקיה.
אבל אין לי כח להיות סביבה כל היום! אני צריכה זמן לאכול, זמן לישון, זמן
לעבוד, זמן לעצמי, לבעלי, ולילדים האחרים שבבית..."

אבל אמרו לי שהנקה טובה, היא רק לפי דרישה, ושאני צריכה תמיד-תמיד
להיות זמינה".

התלונה של גילה, היא דווקא הפוכה. "אני טיפוס גמיש" כך היא מגדירה
"ובתחרות הסדר והדיוק, אקבל מקום אחרון... אבל התינוק שלי יקבל מקום
ראשון. בשלוש אפס אפס--- הוא **חייב** לאכול. אני באמת חייבת לעזוב הכל,
ולרוץ להניק אותו? איך אני משכנעת אותו לחכות קצת בסבלנות?"

ביחידה הזו, נדבר על החלק הפרקטי של ההנקה.

האם להאכיל לפי לוח זמנים מסודר, או באופן גמיש, לפי מה שנח לך
ולתינוק? ואם מה שנח לתינוק אינו נח לך?

למה ארוחות הבוקר צפופות יותר מארוחות אחר הצהריים, ולמה לא תמיד
זה כך?

איך אני מרגילה את התינוק לישון לילה ארוך יותר, ולמה בכל אופן כדאי
לדאוג שתהיה ארוחה אחת בלילה?

מהו תפקידה של הנקת המעבה, ואיך לתת אותה בצורה מיטבית?

באותה הזדמנות נסביר מדוע משתנה הרכב החלב בלילה, ולמה כדאי לך לוודא שהתינוק שלך לא יונק בלילה חלב בהרכב יומי...

יחידה נחוצה, לכל מי שרוצה להשקיע באיכות ההנקה שלה.

יחידה חמישית

היבטים רגשיים בהנקה

מלי מרגישה, שההנקה כובלת אותה לבית. מטי חוששת, שהתינוק תלותי מדי, בעקבות ההנקה, ותהיה חסרה לו עצמאות. ברכי מספרת שהגדולים מקנאים בתינוק, ויעל התבקשה שלא להביא אותו לשמחות....

לא קל, בחברה מערבית, לתת הנקה מלאה ומסורה. לא קל בכלל, להיות אמא במשרה מלאה.

היחידה הזו, אינה אלא אוסף נקודות למחשבה. ניסיון לתת לך כח, להיות אמא כמו שהיית רוצה.

היא מיועצת לאימהות שכבר פתרו את הקשיים הפיזיים, ועדיין נותרו להן קשיים רגשיים.



מחיר: 980 ₪ אפשר לחלק ל-12 תשלומים

החזרים: אם את לפני לידה, או חצי שנה אחריה,
יתכן שתוכלי לקבל החזר על רוב הקורס.
כדי לבדוק זאת, כתבי לנו: ima054845@gmail.com
או התקשרי לטלפון- 0548457088 לפני שאת משלמת.
כתבי בכמה יחידות את מעוניינת, באיזה בי"ח את מתכננת ללדת / ילדת
באיזו קופ"ח את מבוטחת, ובאיזה דירוג.

לרכישה והצטרפות

לרכישת יחידה ראשונה -
"שפע חלב"

לרכישת הקורס החלקי -
3 יחידות

לרכישת הקורס המלא -
5 יחידות

לרכישה בהעברה בנקאית, פרטי חשבון להעברה:
בנק: פאגי | סניף: 175 | מספר חשבון: 51425. על שם שרה כהן.
את האסמכתא שלחי לכתובת המייל של "אימהות זו שליחות"
ima054845@gmail.com

אם המשכת לכאן,

כנראה שיש לך כמה שאלות, אולי את עכשיו תוהה...

"הבעיה היחידה שלי היא מחסור בחלב... חוץ מזה, הכל בסדר".

- ובכן, תוכלי להצטרף ליחידה הראשונה בלבד, במחיר 350 ₪.

"הבעיה היחידה שלי היא שההנקה לא נקיה."

האם אוכל להצטרף ליחידה השלישית בלבד?"

- לא. היחידה השלישית מבוססת על השתיים שקדמו לה.

היא לבד, לא ממש תועיל לך, זו הסיבה לכך שהיא לא נמכרת בנפרד.

אני מעוניינת בשלושת היחידות הראשונות בלבד- האם אפשר?

כן, בהחלט.

תוכלי להצטרף לשלושת היחידות הראשונות בלבד, במחיר של 680 ₪

"אין לי כח לעשות שינויים גדולים באורח החיים"

ובכן, הקורס הזה עוסק דווקא בשינויים הקטנים.

כל אמא יכולה למצוא שלוש דקות ביום לפעילות גופנית,

רבע שעה לשינה יותר מוקדמת,

ועשרים דקות בבוקר כדי לאכול פרוסת לחם....

ומי אמר שאת חייבת לעשות את זה בשביל ההנקה?

בקורס הזה לא תמצאי אף סעיף

שמישהו יטען שאת לא אמורה לעשות בכל מקרה,

גם בלי שום קשר להנקה...

אבל סוד קטן כדאי שתדעי: ככל שהתינוק קטן יותר,

וקל וחומר אם הוא עדיין לא נולד,

כך כל שינוי קטן משפיע יותר. אז אם את רוצה להקדיש חמש דקות,

ולא חמש עשרה--- הקדימי להשקיע.

"האם אצטרך לקנות מגבירי חלב/ כדורים/

זירעונים או מוצרים אחרים?"

- לא. הקורס הזה נכתב כדי ללמד אותך איך לשמור על הנקה מצויינת,

בעזרת כל מה שכבר יש לך בבית.
יוצא מן הכלל הוא מצב בו המוגלובין שלך נמוך מאד, שאז נמליץ על כדורי ברזל למשך תקופה קצרה.

"בסך הכל אני מניקה די טוב. ועל פי רוב לא חסר לי חלב.

אז--- אולי הקורס יקר מדי בשבילי?"

- כדאי לזכור, שגם הנקה לא מלאה היא הוצאה כספית.
אם מדי פעם את מוסיפה מטרנה (כי לא היה לך מספיק חלב) אז קופסה אחת בלבד, כבר עלתה לך יותר ממחיר הקורס לחודש שלם.
וכמה עולה מחית פירות, מרק עוף טחון, במבה, ושאר ירקות?
(ועוד לא דיברנו על ההוצאות הכרוכות בהנקה לא נקיה...)

"ממילא תכננתי לסיים עם ההנקה בחודש הקרוב.

אולי אקנה את הקורס בפעם הבאה, בהריון של התינוק הבא?"

- נניח שנשאר לך עוד חודש אחד בלבד להנקה.

ברור שמטרנה תצא יותר זולה.

אבל--- כמה שווה חלב אם, וכמה שווה מטרנה?

יש דברים, שאי אפשר לתת להם שווי כספי.

זוהי החלטה שבינך לבינך-

כמה שווים יתרונות ההנקה?

**אני רוצה לקנות את הקורס למשהי אחרת
כמתנה- זה מתאים?**

- כשבוחרים מתנה, צריך להכיר את המקבל.

אם היא רוצה ואוהבת להניק, ומה שתוקע אותה זה רק חוסר הצלחה בהנקה, דמייני איך היא תודה לך בעוד חודשיים, כשתפגשי אותה והיא תספר לך שעכשיו היא סוף סוף מצליחה, ומאז הלידה לא נתנה אפילו דוגמית אחת של מטרנה...

אבל אם היא לא בעניין, ובקבוק אצלה זה לכתחילה,

אז וותר. יש מתנות נוספות.

ברכישה למישהי אחרת- לאחר התשלום

יש לעדכן אותנו בכתובת המייל של אותה היולדת.

מתי מומלץ להצטרף?

בלוטות החלב מתחילות לעבוד בתחילת החודש הרביעי להריון.

זה הזמן בו כדאי שגם את תלמדי איך להפעיל אותן.

אפשר כמובן להתחיל גם אחר כך,

אבל ככל שתתחילי בשלב יותר מאוחר,

כך תצטרכי להשקיע יותר מאמץ, בשביל אותה תוצאה.

מחפשת מציאות?

שלחי מייל לקופון לאם: kuponlaem@gmail.com

הם מוכרים קופונים של עוד טיפת חיים במחיר מוזל יותר.

שימי לב: הקבלות של קופון לאם אינן מזכות בהחזרים מקופ"ח ולא מבי"ח.

בוגרות משתפות:

"הלואי וכל אמא בעולם תדע את זה!!"

תמיד הנקתי, בשאיפה להניק כמה שיותר
אבל את ההנקה עכשיו אני מעניקה ממקום אחר.
התינוקת שלי בת 8.5 ח', פעם ראשונה (מתוך 12...)
שאני נקיה בשלב הזה,
התינוקת שלי רק יונקת רגועה ומתפתחת להפליא – זוחלת על הגחון במהירות ברחבי הבית, קצת על 6,
'מטפסת' בכל מקום אפשרי על הברכיים ומזדקפת,
לפעמים מצליחה להעמד.
זה ועוד, חיוכים שובי לב, זהרורי קסם שיש לה בעיניים:)

(שירה לאה חג'בי)

פשוט תוצאות!

" הפרקים כתובים בצורה מעניינת ומרתקת פשוט נהנתי!!!
והכי מהכל זה התוצאות!!
דבר ראשון המשקל, לא מאמינים לי שהוא כמעט בן חצי שנה ורק יונק "הוא נראה ילד מטרנה..." ככה כולם אומרים וגם האחות
בטיפת חלב לא האמינה.
(מה שלא היה אצל הקודמת.... היא בקושי עלתה במשקל ומאד מהר הייתי צריכה להפסיק להניק כי נכנסתי להריון).
ובנוסף מבחינת נקיות ההנקה לא האמנתי שאני אצליח להגיע לכזה שלב
הייתי בטוחה כמו עוד רבות שהגוף שלי דפוק ואין מה לעשות.
מקווה להצליח להמשיך את זה עוד זמן רב.
שמחתי להמליץ על הקורס לכל מי שרק רצתה לשמוע אותי:)"

(רחלי, אמא לשני מתוקים)

"מרגישה שהקורס הזה מציל לי את ההנקה."

ובמקרה שאני רואה שמהשו משתבש יש לי מיד כלים מה לעשות כדי לתקן :-)

(שטערנא קופרשמידט)

מרגישה את יתרונות ההנקה

זו הפעם הראשונה שאני מרגישה ממש את כל יתרונות ההנקה –
תינוק רגוע, שבע, שמח, לא מחפש כל הזמן להיות על הידיים.

(רחל, אמא לבונבון חמישי)

"כמה מידע חידשת לי!"

וזאת השמינית שלי בלי עין הרע! (בת שבועיים וחצי)
המון תודה

(שושי מירושלים)

שלושה ילדים הנקתי שנה וחצי, ועוד ארבעה שנתיים,
זאת השמינית, ובכל אופן התחדש לי המון המון המון..."

ima054845@gmail.com

אימהות
זו שליחות



(מלבי)