



# צום והנקה

כך נתכונן ליום כיפור

מבחינת התינוק, הטוב ביותר הוא כן לינוק  
בצום, ובתנאי שיש לך חלב.  
אז מה למעשה?

אם את אישה חזקה, בריאה, וברור לך  
שהנקה בצום לא תסכן את הצום שלך,  
וגם לא תביא אותך לאפיסת כוחות, תוכלי  
להחליט שאת מוכנה לספוג את הנזק-  
והעיקר שהתינוק יקבל את הטוב ביותר, גם  
בצום.

דבר ראשון, חשוב לדעת, שמבחינת גוף  
**האם**, הטוב ביותר הוא לא להניק כלל  
מתחילת הצום ועד לאחר הארוחה הראשונה  
אחריו.

(ואם את חוששת: האם הימנעות מהנקה  
במשך למעלה מעשרים וארבע שעות לא  
פוגעת בנקיות ההנקה? ובכן- היא כן פוגעת,  
אבל צום + הנקה, פוגע יותר).

אבל מה יאכל התינוק?

אבל אם את לא רוצה להניק בצום, או שאת לא בטוחה שיהיה לך די חלב, אז צריך להתחיל לדאוג מעכשיו- מה התינוק יאכל ביום כיפור?

אם התינוק שלך רגיל לאכול פירות/ מרקים/ אורז/ תמ"ל וכו' והוא יוכל לשבוע מהם בצום - צריך רק לקנות... אבל אם לא, צריך להתחיל להכין חלב שאוב.

(שימי לב: אם התינוק שלך משלב הנקה עם תוספות, לא בטוח שהוא יכול לשבוע מתוספות לבד. לכן כדאי שכן יהיה גם חלב שאוב).

אז קודם כל, **היום** כשעה אחרי ההנקה, שאבי 30-40 מ"ג, ובפעם הבאה שהתינוק רעב, במקום הנקה- תני לו בקבוק.

אם הוא מסכים בקלות, המשיכי עם הנקה בלבד עד לצום. ואם לא- צריך מעכשיו להתחיל להרגיל אותו לבקבוק.

(היו שנים, שגם טררתי לשאוב, וגם בסוף הנקתי בצום, כי התינוק לא הסכים לאכול שאוב. את לא תחזרי על הטעות שלי... תבדקי כבר היום אם הוא מוכן לאכול מבקבוק, ואם לא- תלמדי אותו לעשות את זה (-או לחילופין, תחליטי שיותר קל כבר להניק בצום...))

ואם הוא מסכים לקבל בקבוק? אז צריך כמובן להכין את תכולת הבקבוק. כלומר- את החלב השאוב...

איך עושים את זה?

## שלב א':

לפני הכל, עלינו לשער כמה חלב יצטרך התינוק שלך. שאלי מטפלת בעלת ניסיון כמה מ"ג בממוצע צורך תינוק בגיל של

התינוק שלך, בארוחה אחת. הכפילי במספר הארוחות היומי בממוצע.

ליתר ביטחון, מומלץ להוסיף עוד 20% (-כי אם התינוק שלך חזק מהממוצע, או שאת חלשה מהממוצע, אז הוא צריך יותר חלב).

לדוגמא: אם תינוק בגיל של התינוק שלך צריך 100 מ"ג כל שעתיים ורבע, אז במשך 24 שעות הוא צריך 1000 מ"ג. 1000 מ"ג הם המאה אחוז שלך.

ואם חשוב לך המרווח ביטחון אז את חותרת ל-1200 מ"ג.

## שלב ב':

בדקי: האם יש לך שפע של חלב, או שכמות החלב בירידה?

אם ברוב ארוחות היממה התינוק יונק מצד אחד, ומסרב לצד השני (-על אף שהצעת לו) אז יש לך שפע. ואם ברוב ארוחות היממה התינוק יונק את שני הצדדים, זו ירידה.

אם יש לך שפע, המתיני לצום גדליה. (ג' בתשרי)

ובג' בתשרי- התחילי לשאוב. (כמובן, שאת צום גדליה את לא צמה...)

וכך תעשי:

אחרי כל הנקה, תשאבי את כל מה שנשאר. (כלומר: המשיכי בצד שהתינוק ינק ממנו, ורוקני אותו עד הסוף, ואחר כך חוקני גם את הצד השני).

עשי כך גם בארוחה הבאה, וכך לאורך כל היום.

למחרת, שזהו יום שישי- אל תשאבי. אלא אם כן יש גודש (-ואמור להיות...) שאבי רק עד להקלה על הגודש. (-וזאת, כדי שלא



יהיה לך גודש בשבת).

המשיכי לשאוב עד ל' בתשרי (-כלומר בימים ראשון ושני) או עד שאת מגיעה ל-50% מהכמות הנדרשת. (בדוגמא שלעיל: 500 מ"ג + 100 ליתר ביטחון). המוקדם מבניהם.

למחרת, שאבי רק עד להקלה על הגודש. אם זה הספיק בשביל 20% נוספים- מצוין. אם לא- שאבי עוד מעט, כך שבסך הכל תהיה לך 70% מהכמות שאת צריכה ליום כיפור.

את החלב השאוב אחסני במקרה. (לא במקפיא).

בט' בתשרי אכלי היטב, כמובן, ואם יש גודש (-לא אמור להיות...) שאבי מעט.

סיימי את הסעודה המפסקת כשעה לפני כניסת הצום. הניקי את תינוקך היטב. ארוחה סבלנית ומלאה. אחריה- שתי אם את צמאה, אכלי שוב אם את רעבה, והתחילי את הצום כשאת והתינוק שבעים.

## התינוק רעב?

אם את קרובה לגודש, הניקי אותו. אם לא- תני לו מהחלב השאוב. בתחילת הצום, סביר להניח שתצטרכי להניק לעיתים קרובות יותר, אבל ככל שהוא מתמשך כך יגדלו מרווחי הזמן שבין גודש לגודש, ותוכלי להתבסס יותר על החלב השאוב.

חשוב מאוד, שלא תגיעי למצב שיש לך גודש, ואילו התינוק שבע כי הוא כבר אכל חלב שאוב. לכן, היי ערנית לעצמך ולמצבך.

מצד שני- אם אין לך גודש, אין סיבה שתכבידי על עצמך. בדיוק בשביל זה שאבת.

עד כאן, אם יש לך שפע.

ואם יש לך ירידה? אם כבר היום התינוק שלך יונק שני צדדים בכל ארוחה? זה אומר, שאין לך מספיק חלב אפילו בשביל מה שהוא צריך היום. להוסיף על זה שאיבות, ממש לא מומלץ.

אז נסי לבדוק אם שייך שהתינוק יאכל משהו אחר בצום. אם יש אפשרות כזו- זה הטוב ביותר עבורך ועבור.

אבל אם לא? אז ניאלץ לשאוב, אין ברירה. (-ומיותר לציין שמומלץ ביותר להשקיע בהגברת החלב שלך... זה יעזור לך בין היתר לצום הרבה יותר קל).

התחילי **היום** (כ"ב באלול) כשעה אחרי כל הנקה, שאבי את שני הצדדים, כמה שיש.

עשי כך כל יום למעט שבתות כמובן. (-שאבי גם ביום שישי, זה לא יגרום לגודש בשבת).

המשיכי כך עד שתגיעי **לכל** הכמות שאת צריכה. כלומר 100%, ואם מאד חשוב לך המרווח ביטחון אז- 120%.

אם הגיע ח' בתשרי ועדיין לא הגעת לכמות הנדרשת- הפסיקי לשאוב בכל מקרה. (-את החסר תיאלצי להשלים עם מזונות אחרים) את החלב ששאבת עד לראש השנה- הקפיאי. ואת זה ששאבת בעשרת ימי תשובה- שמרי במקרה.

סיימי את הסעודה המפסקת כשעה לפני הצום.

הניקי את התינוק, שתי אם את צמאה, אכלי שוב אם את רעבה, והתחילי את הצום כשאת והתינוק שבעים.

במהלך הצום, תוכלי להתבסס כמעט רק



זו תופעה צפויה, ואם את לא צמה יותר מפעמיים בשנה, הנזק להנקה לא יהיה משמעותי בעז"ה.

אבל יש לזה תנאי- שלא תהפכי את הירידה למשבר. לשם כך, חשוב שתקדישי את יום י"א בתשרי לשיקום. (ההכנות לחג הסוכות יכולות לחכות קצת? אני מקווה בשבילך).

הרבה מנוחה, אוכל טוב, שתיה מספקת, והנקה ככל שהתינוק מבקש.

ולמה הוא מבקש כל כך הרבה? כי הוא משלים את יום האתמול...

יש אימהות שחושבות שהחלב כבר נגמא, ובכל אופן התינוק ממשיך לינוק, אבל -לא. זו הדרך שלו לעדכן את מערכת ההנקה שהביקוש המופחת אמש היה "טעות", ויש להמשיך לייצר חלב כרגיל.

כדי שהמערכת תבין את השדר, חשוב שתתני לתינוק לינוק בתדירות גבוהה, והנקות ארוכות מהרגיל. ככל שהוא יבקש.

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

למשתתפות הקורס עוד טיפת חיים-

מומלץ ביותר לחזור לפרק ד', ולנסות ליישם כמה שיותר סעיפים. (-כן, גם אם לא חסר לך חלב...) וזאת, כהכנה לצום קל יותר. במיוחד אם את מתכננת להניק בו, אבל גם אם לא.

ככל שתתחילי מוקדם יותר, כך הצום יהיה קל יותר בעז"ה.

צום קל, וכפרה מלאה לכולנו ■

הזמנים תואמים לאלול תשרי תשפ"א-תשפ"ב.

על החלב ששאבת. אבל אם יש גודש (-זה יכול לקרות, אבל לא חייב לקרות) הניקי עד לשחרורו, ואפשר גם יותר מזה, אם יש לך כח

לכולן:

ביום כיפור, חשוב להשאיר לפחות חדר אחד בבית בלי מזגן, ועם מיטה. אם לא מדי חם לך, העדיפי לנוח בחדר הזה. המזגן מייבש את הלחות מהאוויר, וגורם לגוף שלך לאבד נוזלים בקצב מוגבר.

בשבוע שלפני הצום, חשוב להקפיד על שתיה מספקת. וזה אומר- לשתות בכל פעם שאת צמאה. לא יותר, אבל גם לא פחות. (ואם תתחילי מהיום, ולא רק שבוע לפני הצום? אז הוא יהיה, בעז"ה, הרבה יותר קל.)

באותו שבוע, כדאי להתחיל להפחית מהקפה (20% פחות מהכמות הרגילה שלך, ולמחרת עוד 20% פחות, ובט' בתשרי, להגיע לאפס) וזאת, כדי למנוע כאבי ראש בצום.

ענבים, ויותר מהם מיץ ענבים, מגבירים מאוד את החלב. מומלץ לאכול ולשתות מהם לפני הצום. (כמה לפני? ככל שהתקציב מאפשר... ככל שיותר קרוב לצום יותר משמעותי, אבל לא להגזים בכמות...)

בנוסף, יש בהם סוכר שמתפרק לאט יחסית, כך הם יכולים לספק לך אנרגיה גם במהלך הצום. (מדובר על אלו שאכלת בט' בתשרי, לא לפני כן).

## חשוב לדעת:

בי"א תשרי (ביום, לא בלילה) צפויה להיות ירידה משמעותית בכמות החלב. בין אם הנקת בצום, ובין אם לא. נא לא להילחץ,