



פרק 1

מערכת ההנקה המופלאה

תשעה חודשים חיכית לרגע הגדול. לילות ללא שינה, כאבי גב מציקים, חרדות וציפיות, ועל כל אלה התרגשות גדולה לקראת בן המשפחה העומד להגיח אל אויר העולם.

תינוק הוא יצור חי המתפתח מכל הבחינות עד לבגרות, ואם רוצים שיגדל בריא בגוף ובנפש, יש להזינו במזון איכותי ולעטוף אותו בחום ובאהבה. אחת הדרכים הטובות ביותר להבטיח זאת היא ההנקה.

אחד מגדולי הביולוגים השווה את מצב בעל החיים ביום לידתו לתינוק שזה עתה יצא לאויר העולם. כידוע, גורי בעלי החיים מפותחים בהרבה מבחינת היכולת העצמאית שלהם: מיד עם צאתם לאויר העולם הם מסוגלים לעמוד על הרגליים ולהתחיל ללכת. תינוק אנושי אינו מסוגל לכל אלה, והוא תלוי לחלוטין במטפלו. לתינוק לוקח פרק זמן של עוד שנה כדי ללכת, לדבר ולאכול מזון רגיל. תינוק זקוק לשנת עיבור נוספת כדי להגיע למצבם של בעלי חיים ביום לידתם, זאת אומרת שהריון של תשעה חודשים הוא בדיוק חצי ממה שתינוק צריך כדי להגיע למלוא התפתחותו. מסקנתו המדהימה של אותו חוקר היתה, ששנת הגידול הראשונה היא החלק השני של ההריון, ותפקידה להיות רחם סוציאלי.

הרחם התרחב, העובר הוא כעת תינוק הנמצא בחיק משפחתו, וחלקו השני של ההריון מורכב מהחום, מהביטחון ומהאהבה שהוא מקבל מהוריו ומבני משפחתו.

בקיבוצים של שנות החמישים והשישים גידלו את התינוקות בבתי ילדים, בנתק כמעט מוחלט מהמשפחה. השיטה שונתה, כי לא עמדה במבחן המציאות. הילדים רופדו בכל טוב, אבל גדלו עם חסכים ניכרים, משום שילד זקוק לאהבת אם ולחמימות הביתית הטבעית.

מדוע כדאי להניק?

חלב האם מכיל נוגדנים המועברים מהאם לתינוק, ואין סיכוי שתחליף לחלב אם יכול להשתוות לו, ולכן חשוב מאד להתכונן להנקה כבר במהלך ההריון.

אף כי ההנקה היא תהליך טבעי, רצוי להחליט עליה עוד לפני לידת התינוק, משום שכבר בשעה הראשונה לחייו מפתח התינוק צורך ביניקה.

חלב אם מספק לתינוק את ההרכב התזונתי המושלם. הרכב חלב האם משתנה בהתאם לצרכיו המיוחדים של התינוק. חלב אם הוא הנוח ביותר לעיכול.



הראשונים. החלב מתעכל בקלות, מונע תופעות של גזים וכאבי בטן, מעניק לתינוק את כל צרכיו הפיזיים, ובעתיד אף מונע השמנת יתר, בריחת סידן, וחסכים בריאותיים אחרים.

אמו של שמעון הפסיקה להניקו בגיל שלושה חודשים, כשהרגישה שחלבה אינו מספיק לילד. אולם הילד היה אלרגי לרכיבים מסוימים בתחליף החלב, וסבל מהקאות ושלשולים, ואף אושפז מספר פעמים



בשל התייבשות. הוא לא התפתח כראוי ונראה כמו תינוק בן חודש ימים. אמו הבינה כי הילד זקוק לחלב אם - אולם למרבה צערה היא כבר לא יכלה להניקו. היא יצאה להלחם על חיי בנה. היא פרסמה מודעות בכל הבניינים בשכונה וסיפרה על התינוק הקטן הסובל מתת־תזונה וזקוק בדחיפות לחלב אם.

עד מהרה הגיעו הפניות מלאות החמלה והנדיבות - אמהות מרחבי ירושלים התקשרו והציעו תרומת חלב. בנות המשפחה נסעו בכל רחבי העיר כדי לאסוף את הקופסאות הסטריליות עם מנות חלב האם השאוב והקפוא. כך במשך חודשים רבים וארוכים.

היום שמעון הוא אברך משי, אב למשפחה גדולה, והוא אדם בריא ומתפקד - בזכות תרומות שניתנו מלבן הדואג של אמהות צדקניות. כי זאת ידוע לכולם - אין כמו חלב של אמא בעולם.

המזון המושלם עבור התינוק

בשנים עברו היתה המודעות לחשיבות ההנקה נמוכה, ואפילו בתחנות טיפת חלב לא עודדו מספיק את האמהות לנסות ולהתמיד בדבר נפלא זה.

הסיבה לכך היתה ציפיה לעליה מהירה במשקל התינוק, שנמדדה על פי אמת מידה כמותית ולא איכותית. אחיות טיפת חלב טפחו על שכמה של האם שתינוקה התמלא והתעגל. אם מיניקה שתינוקה לא עלה מספיק במשקל קיבלה נזיפות והמלצות להשלמת תזונה בתחליף חלב. הדבר גרם לאמהות רבות להפסיק להניק בהדרגה, וגם התינוק העדיף את הבקבוק שהחלב זרם ממנו ללא מאמץ.

כיום כבר מודים כל הגורמים שאין טוב מחלב אם. הוא אינו עשיר מדי, ומותאם בדיוק מרבית, הן בהרכבו, הן בחומו והן בהגשתו, למערכת העיכול של התינוק הרך, אשר מוגבלת במחצית שנת החיים הראשונה לעיכול וקליטת מזון נוזלי בלבד. חלב אם גם מכיל אנזימים המזרזים את עיכול המזון.



הפורמולה מכילה חלבונים, מלחים וסוכרים המעמיסים מדי על מערכת העיכול ועל כליותיו של התינוק.

חלב אם מספק לתינוק את כל צרכיו באופן מושלם. הרכב חלב האם משתנה בהתאם לצרכיו המיוחדים של התינוק. חלב אם הוא הנוח ביותר לעיכול. זוהי זכות אנוש בסיסית לילד.

חלב אם הוא חומר חי המסוגל להרוג חיידקים. אין שום פורמולה בעולם, ולו היוקרתית ביותר, שתוכל להתחרות אי פעם בדבר האמיתי. זהו מזון אלוקי המסופק לתינוק חנם אין כסף.

נוסף לכל אלה, פעולת היניקה גם מפתחת את הלסתות, ומסייעת להזנה מבוקרת ואחידה. התינוק היונק מסוגל לשלוט על קצב היניקה ויכול לנשום בצורה חופשית. הוא בולע רק מעט אויר, משום שקצב נביעת החלב מהשד וכמותו מותאמים לרפלקס הבליעה שלו. התינוק הניזון מבקבוק עלול לבלוע כמויות מזון גדולות ממה שהוא זקוק, והוא גם בולע אויר רב וסובל יותר מגזים במערכת העיכול.

בניגוד לדעה הרווחת, הטעם לא מהווה גורם מועדף עבור התינוק, ולכן אי אפשר לסמוך על חושיו בבחירת סוג המזון. לעומת זאת, אפשר לסמוך על חוש הריח שלו, והוא תמיד יעדיף את המקור על פני המלאכות.

חיסון טבעי

אי הנקה - משמעה סכנה.

חלב אם מכיל נוגדנים התומכים במערכת החיסון של התינוק בשלביה הראשונים, ותורמים להתפתחותה התקינה בהמשך חייו. מחקרים מראים כי תינוקות שהוזנו בחלב אם היו בריאים יותר וסבלו פחות מאלרגיות, מדלקות ומזיהומים שונים.

יש רופאים הטוענים שתופעות האלרגיה התגברו ככל שתחליפי החלב נהיו נפוצים יותר. יש לזכור שמחוללי תופעות האלרגיה הם בעיקר חלבונים מסוגים שונים. האלרגיות מתחילות ללא ספק כבר מהגיל הרך, כאשר לתזונת התינוק מתווספים מאכלים חדשים, המכילים חלבונים



שלא מחלב האם. רופאי ילדים ממליצים להוסיף לתינוק מזונות חדשים בהדרגה, שגופם יתרגל אט-אט למזון החדש.

ככל שגילו של התינוק צעיר יותר במפגשו הראשון עם חלבון חדש - כך רבים יותר סיכוייו לפתח כלפיו אלרגיה. חלב פרה הוא אחד האלרגנים הנפוצים ביותר. לכן כדאי לדחות ככל האפשר את המעבר לחלב פרה או לתחליפים המבוססים עליו.



מערכת החיסון של תינוקות יונקים יעילה יותר משל תינוקות הניזונים מתחליפי חלב אם, ולכן רמת הנוגדנים בדמם היא בממוצע גבוהה יותר, ותינוקות אלו אינם משמינים מעבר לרצוי.

חלב האם גם מכיל נוגדנים למספר רב של מחלות, שהאם פיתחה במשך חייה, וניתן למצוא בו מרכיבים אנטי-דלקתיים כמו ליזוזומים, לקטופריין, אינטרפרון ותאי דם לבנים הפעילים בתהליך השמדת החיידקים.

חלב אם מפחית את שיעורן וחומרתן של מחלות רבות שמהן סובלים תינוקות רכים, כמו שלשולים, דלקת ריאות, דלקת האוזן התיכונה ודלקת קרום המוח. המחקרים חד-משמעיים שיש יתרונות למתן חיסונים בזמן ההנקה.

בקרב פגים מורידה ההזנה בחלב אם את שכיחותה של מחלה קשה אחרת - דלקת נמקית של המעי (necrotizing enterocolitis). חלב אם, טוענים המומחים, אף משמש מגן נגד תופעת המוות בעריסה, כמובן בתוספת להשכבה על הגב או על הצד.

חלב אם מחסן מפני דלקות אוזניים והצטננויות. תינוקות יונקים יעברו את תחלואי החורף בבריאות גדולה יותר ביחס לתינוקות אחרים.

בספרות הרפואית מתועד מקרה של תינוק שנולד עם אי-ספיקת כליות, והוא נאלץ לעבור השתלת כליה. הוא קיבל כליה מאמו, וכרגיל היה אמור לקבל תרופות נגד דחיית ההשתלה. תרופות אלו מדכאות את מערכת החיסון, כדי שהיא לא תדחה את האיבר הזר. אולם במקום