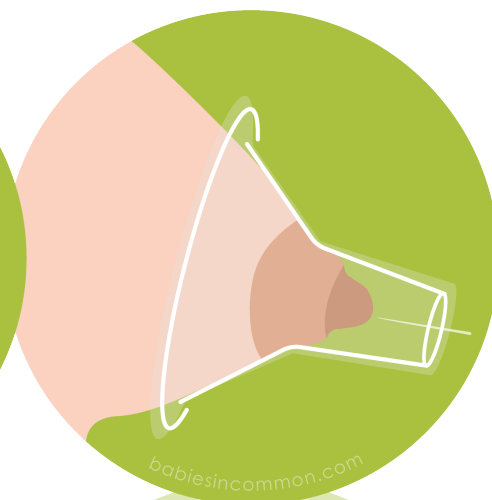
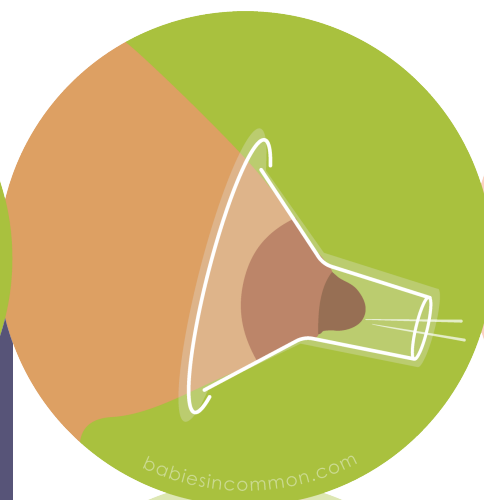
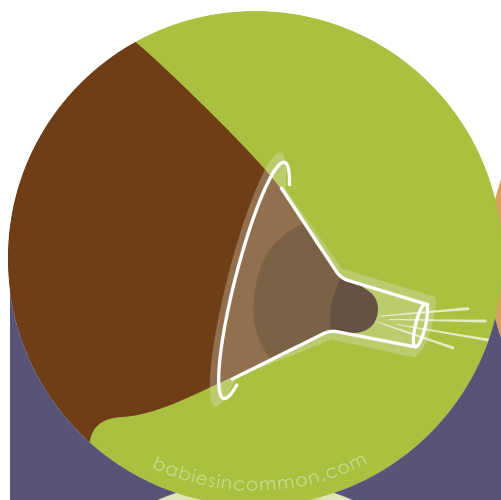


# המדריך למשפך המתאים

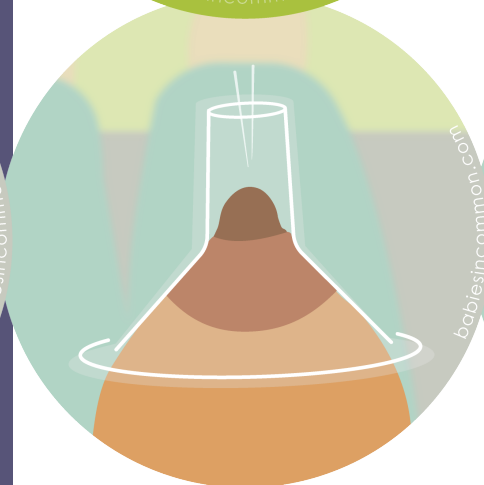
לנוחות, יעילות, ותפוקה מרביים  
שיטת שאיבה מבוססת תוצאות (על מדע)

תחושה — עוצמה — קצב — אספקה

מבט מהצד



מבט הורה



## התאמה מיטבית

- רק הפטמה משוכה לתוך תעלת המשפך
- צידי הפטמה נוגעות בצידי התעלת המשפך
- הפטמה זזה מעט קדימה ואחורה בתוך תעלת המשפך
- חלב יוצא בקילוחים תוך כדי השאיבה
- משך הזמן היעיל ביותר לשאיבה הוא 15-20 דקות (שאיבה דו צדדית בו זמנית)
- את מרגישה משיכה קלה או אינך מרגישה דבר

## גדול מדי

- עלול לכאוב
- ייתכן שיצא פחות חלב או טפטופים לעומת קילוחים
- הפטמה עלולה לנוע מצד לצד בתוך התעלה
- השאיבה עלולה להימשך זמן רב
- קיים סיכוי רב שהפטמה "תתנפח" ויחול בה נזק
- ההילה נכנסת לתוך התעלה ועלולה להתנפח
- לפי ההמלצות בעבר, היה זה הגודל מתאים ביותר, ראיות קליניות חדשות יותר מוכיחות שזה גדול מדי

## גדול מדי במידה רבה

  
babies in common

[babiesincommon.com](http://babiesincommon.com)

## קצב המשאבה (מהירות, קצב, רטט)

מהו הקצב הנכון ביותר במשאבה? השילוב שמסייע לך לשאוב הכי הרבה חלב.

המיקצב, אינו בהכרח "המהירות", או המחזוריות, אלא שילובם עם הקצב. יש משאבות עם קצב פשוט ויש עם אפשרות לשילובים. חשבי על זה כמו מוזיקה לריקודים. יש קצב שהוא מהיר יותר, או איטי יותר, או שילוב של מהיר ואיטי. נסי להבין מה עובד הכי טוב בשבילך, עם המשאבה שיש לך. יש משאבות שיש להן קצב שהוא יותר משיכה-שחרור ויש אחרות עם יותר רטט.

### טיפים מסייעים: קצב המשאבה (מהירות, קצב, רטט) - איזה קצב הכי טוב?

- התחיל בקצב המהיר ביותר ולאחר שזרימת החלב פוסקת כ-20-30 שניות, החליפי לקצב איטי יותר - שיהיו יותר קילוחים.
- אם הקילוחים פוסקים בשלב כלשהו במהלך השאיבה, עברי לקצב מהיר יותר במשך דקה או שתיים ואז חזרי לקצב איטי יותר.

יש נשים שאוהבות להישאר בקצב מהיר יותר לאורך כל השאיבה - שחקי עם הקצב כדי לגלות מה הכי יעיל והנוח ביותר בעבורך, לצורך הנפקת כמות החלב הגבוהה ביותר.

ישנן נשים שתצטרכנה למצוא לעצמן משאבה מתאימה יותר עבור הגוף שלהן. שאיבה אמורה להימשך בין 15-20 דקות.

## תפוקת החלב (טפטופים, זליגות),

### קילוחים חזקים הן האידיאלים ביותר

מהי כמות החלב שאת אמורה לשאוב בכל שאיבה?

התשובה תלויה בגורמים רבים, אך המטרה היא לראות קילוחים של חלב במהלך השאיבה. טפטופים וזליגות מתרחשות בחלק מן הזמן במהלך השאיבה, אך עדיף שתראי/תשמעי קילוחים למשך רוב השאיבה.

טיפים: אספקת חלב (טפטופים, זליגות, קילוחים חזקים: הם המועדפים יותר). כמה חלב את אמורה לשאוב כל פעם?

נשים רבות מגלות שהן מצליחות לשאוב את כמות החלב המירבית מופקת כשיש להן את המשפך המתאים ביותר. לפעמים הן מצליחות לשאוב את אותה הכמות או אף כמות גדולה יותר, בפרק זמן קצר יותר מאשר כשהן שואבות עם משפכים גדולים מדי.

שאיבה הכוללת שימוש בידיים במהלך השאיבה וסחיטה ידנית לאחר השאיבה עשויה לסייע לך בתוצאת תפוקה גבוהה יותר.

ישנן נשים המצליחות לשאוב כמות רבה יותר מהשד הימני ויש המצליחות יותר מהשד השמאלי.

טיפיבי לראות שתצליחי לשאוב כמות רבה יותר של חלב בשעות הבוקר

אם את מעוניינת להגביר את ייצור החלב שלך באופן כללי, מומלץ ליצור קשר עם יועצת/מדריכת הנקה שמומחית בשאיבות ותפוקת החלב.

## תחושת המשפך (מידה, צורה, חומר)

איזה מידה, צורה, או חומר של משפך הוא הנוח והיעיל לך ביותר?

לרוב, המשפך שמידתו היא הקרובה ביותר קרוב למידת הפטמה, תחושי אותו כטובה ביותר (ושואב הרבה יותר חלב). התחילי במדידת רוחב קצות הפטמות שלך (ייתכן שהפטמה השמאלית תהיה בגודל שונה מהימנית).

1. געי /מוללי בעדינות את הפטמה כדי להבליט אותה מעט

2. השתמשי באביזר מדידה שברשותך בס"מ או מ"מ. הניחי את הספרה "0" בצד אחד של הפטמה. ומדדי את הקוטר שלה. אין צורך לגעת עם האביזר- בפטמה,

3. הפעילי את המשאבה על העוצמה הנמוכה ביותר ונסי לשאוב עם עם 2-3 משפכים שונים מפלסטיק קשיח: אחד צר יותר קטן מהפטמה, אחד במידת הפטמה לערך, ואחד במידה קצת יותר רחבה מהפטמה.

- **התאמה המיטבית או האופטימלית ביותר:** כשצידי הפטמה נוגעים בדפנות תעלת המשפך והפטמה גולשת במעט ובעדינות אחורה וקדימה. התחושה אמורה להיות נוחה לך והחלב יוצא בקלות.
- **קטן מדי:** הפטמה לא תגלוש בקלות בתעלת המשפך, כמות קטנה יותר של חלב תצא/ חלב לא יצא בכלל.
- **גדול מדי:** עלול לכאוב ולגרום לפטמה להתנפח (להתרחב עקב נפיחות), כמות קטנה יותר של חלב תצא

מריחת שכבה דקה של שמן קוקוס או משחה לפטמות בצידי המשפך עשויה לגרום לנוחות רבה יותר. חוות השאיבה אמורה להיות טובה עם תפוקת חלב שאוב טובה!

## עוצמת השאיבה (לחץ ואקום/משיכה)

באיזו עוצמה מושכת המשאבה את הפטמה?

העוצמה בה נמשכת הפטמה לתוך תעלת המשפך תלויה במשאבה. לא כל המשאבות פועלות באופן דומה. לא כל השואבות זקוקות לשאיבה חזקה. לאחר שהחלב מתחיל לזרום, ואת מרגישה נינוחה הישארי בעוצמת שאיבה זו, ושחקי עם קצב השאיבה.

במידה ונוח לך, ואת מרגישה שיוצא לך יותר חלב, הגבירי את עוצמת הואקום במהלך השאיבה.

השאיבה אמורה להיות נוחה מההתחלה ועד הסוף - היא לא אמורה להיות משהו ש"את אמורה לשאת".

הפטמות אמורות להרגיש טוב גם בתום השאיבה. גודל הפטמה (רוחב) אמור להיות בערך אותו דבר לפני השאיבה ובסופה (אך הפטמה עלולה להיות ארוכה יותר לאחר השאיבה).

המדריך למשפך המתאים מג'נט מסיט פרם, MHS, IBCLC, RLC, CCE. הפצה והעמקה מותרות במתן קרדיט בלבד. אין לערוך או לגזור. עזרה בעריכה: ניקי לי, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE מעצבת גרפית. בריאות של מדינת ושינגטון. סטפני אודט קוטר, מעצבת גרפית. תרגום ועריכה לעברית: איראלה דובראווין- הנקה טובה, LC, חנה רוברטס, גבי פישמן פוסברי, IBCLC, וטלי גנר, IBCLC

### מה לגבי משפכים ומתאמים מסיליקון?

עבור אמהות שרוצות לראות יותר חלב בשאיבות אך גם רוצות להתנסות במשפכים ומתאמים מסיליקון, ההמלצה היא לנסות בראש ובראשונה משפכים העשויים מפלסטיק קשיח ולמצוא את המידה המתאימה עבור כל פטמה בנפרד.

בהמשך, תתנסי במשפכים ו/או מתאמים מסיליקון, ותראי אם זה נוח וכמה חלב יוצא לך בשאיבות, בהשוואה למידה המתאימה ביותר של המשפכים העשויים מפלסטיק קשיח. נשים רבות מגלות שהן מצליחות לשאוב כמות רבה יותר עם משפך קשיח במידה הנכונה, ושמאד נוח להן ככה.

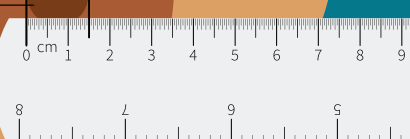
### זקוקה לעזרה?

מצאי יועצת הנקה עם ניסיון בהערכת שאיבה ושיש לה אפשרות לצפות בך בשאיבה עם מגוון משפכים אפשר לעשות זאת במפגש פנים מול פנים או דרך זום, כך היא תוכל לסייע לך למצוא את המשפך המתאים ביותר עבורך. אם יש לך שאלות או אם את רוצה עזרה במציאת אשת מקצוע הקרובה אלייך שתוכל לעזור לך בהתאמת משפך, אנא שלחי מייל: [jeanette@babiesincommon.com](mailto:jeanette@babiesincommon.com)

מדדי את הפטמה לפני השאיבה, כדי לבצע הערכה של גודל המשפך הרצוי

הילה

קצה הפטמה



1 ס"מ = 10 מ"מ. מידת המשפך נמדדות במ"מ.