

## הנקה וגזים ומה עושים שאין מספיק חלב?

### גזים לתינוק- האם יש מה לעשות??

ה"גזים" שאנו מתכוונים אליהם נקראים למעשה-"קוליק". למעשה גזים וקוליק הם שני מושגים שונים. לקוליק הגדרה :  
"גלים של כאב בטן עוויתי, שמופיעים בהפרשי זמן של שניות או דקות. תדירות בכי: 3 שעות במשך 3 ימים רצופים. קוליק אצל תינוקות קשור בנוכחות גזים במעי."  
התכווצות אצל תינוקות עדיין לא מובנת במלואה, וכך גם הגורמים לה. לרוב מדובר בהתקפי בכי ואי שקט אצל התינוק, שאין להם סיבה רפואית ושמתיחילים בגיל שלושה שבועות וחולפים בגיל שלושה חודשים לערך. שכיחות הקוליק בספרות היא 28% בלבד וזהה בין יונקים ולא יונקים.

אחת הסברות היא שהתינוק מגיב למזון שאכלה אמו וחומרים ממנו מופיעים בחלב שהוא יונק, ומכאן נובעת רשימת מזונות 'אסורים' לאם המניקה. נשים רבות נמנעות ממזונות רבים מחשש שיגרמו לגזים או לאי שקט אצל התינוק. הרשימה מתחילה בירקות (כמו כרוב, כרובית, ברוקולי וצנון), מוצרי חלב פרה, בצל, שוקולד פירות הדר, ועלולים להגיע למצב של תזונה דלה מדי.

ההוכחות המחקריות להשפעת המזונות שנויה במחלוקת. לרוב בלי הצדקה. העניין מאוד אישי ומשתנה מאחת לאחת. אני בעצמי זוכרת שהתייסרתי על כך שאכלתי שני תפוזים בעקבות סיפור לא מוצלח מחברה טובה, כבר ציפיתי לילה ללא שינה, אך למרות התפוזים הלילה היה שקט..וזו עוד דוגמא, שההשפעה מאוד אישית אם בכלל.  
ישנו מצב שונה, כאשר התינוק אלרגי למזונות מסוימים העוברים בחלב. מצב זה הינו נדיר, ובמידה ונמצאת אלרגיה, על האם להימנע מאכילת אותו מזון אלרגני.

חלק גדול ממקרי הקוליק אצל תינוקות לנשים מניקות נובעים מטכניקה הנקה לא נכונה. למשל, תפיסה לא נכונה של השד יכולה לגרום לבליעת אוויר בזמן ההנקה, וכתוצאה מכך לגזים.

כמו כן, הרכב החלב משתנה במהלך ההנקה- החלב הקדמי עשיר יותר בלקטוז- סוכר החלב, והאחורי עשיר יותר בשומן. כאשר השומן ידוע כמאט את ריקון הקיבה. מעבר מהיר מדי משד לשד עלול לגרום לכך שתינוק יקבל יותר מדי לקטוז ופחות שומן- והדבר עלול למעבר מהיר מדי של המזון מהקיבה, ופירוק של הלקטוז ע"י חיידקי המעי וכתוצאה מכך- לגזים.

**משקאות מוגזים:** אין קשר למזונות מוגזים שהאם שותה, הפחמן דן חמצני מהמשקה לא מגיע לדם האם.

**קטניות:** גורמות לגזים עקב הכמות הרבה של הסיבים המסיסים שהן מכילות. הסיבים הם למעשה שרשראות סוכר שגופנו אינו מסוגל לפרק. הסוכר הלא מפורק מגיע בשלמותו למעי הגס, שם מפרקים אותו חיידקים, בעקבות פעילותם נוצרים הגזים. מכיוון שחלב אם נוצר מהדם, ומכיוון שהסוכרים גורמי הגזים לא הגיעו לדם - תינוק יונק אינו אמור לסבול מגזים בעקבות קטניות שאכלה אמו.

**עישון:** נמצא קשר בין עישון לקוליק- כאשר פעולת העישון מגבירה הפרשת חלבון האחראי להסדרת התכווצות המעי.

**לסיכום-** התרופה הטובה ביותר לקוליק היא פשוט לחכות בסבלנות (ולא לעשן כמובן..).

## אין לי מספיק חלב! יש דבר כזה?

ברוב במקרים אין לכך הצדקה. לשד יש מנגנון בקרה. בריקון יסודי ומלא של השד- הוא ייצר יותר חלב, במידה ואת מרגישה שאין לך מספיק חלב, ומשלבת פורמולה כדי להשלים, השד לא יתרוקן ואכן ייצר פחות חלב- וחוזר חלילה.

אין הוכחות משמעותיות שיש מזונות המגבירים את יצור החלב, יש מספר עדויות על:

**חילבה**- שגם ידוע כמגביר זעה- אולי מכאן הקשר. בלקחתו, יש להיזהר במיוחד כאשר רמות הסוכר לא מאוזנות, עלולות להיות תופעות לוואי כמו אלרגיות, החמרת אסטמה. לא מומלץ לקחת בהריון, בכל מקרה רצוי להיוועץ עם רופא לגבי נטילתו.

**בירה**- יש עדויות שמגבירה ולא בגלל האלכוהול, כנראה בגלל השעורה- שהיא רב סוכר שמגביר הפרשת פרולקטין.

**שתייה**- כמובן שבתקופת ההנקה צמאים יותר והדרישה לנוזלים עולה כ-3.5 ליטר, עם זאת הגברת השתייה לא מגבירה ייצור חלב.

נענה, מרווה, מנטה ידועים כמייבשי חלב, אין עדויות מחקריות.

### לסיכום:

הדף צר מלהכיל את כל היתרונות לך ולתינוקך הטמונים בהנקה, אך החשוב מכל הוא שההנקה תעשה לך טוב וכך יהיה גם לתינוקך

בהצלחה!

מיכל וינברגר- דיאטנית קלינית 050 2277134

[www.michalw.co.il](http://www.michalw.co.il)