



שירותי בריאות הציבור
המחלקה לאם וילד
Department of Maternal and Child Health

משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

כ"ז תשרי תשפ"ד
12 אוקטובר 2023
511494623

אל:

רופאים מחוזיים והנפתיים בלשכות הבריאות
מפקחות מחוזיות לשכות הבריאות
מנהלים רפואיים בקופות החולים
מנהלי בתי חולים
מנהלות הסיעוד בקופות החולים
מנהלות הסיעוד בעיריות

שלום רב,

הנדון: התמודדות עם הנקה בזמן מלחמה

מצ"ב הנחיות להתמודדות עם הנקה בזמן מלחמה.
נודה להפצה לכל הנוגעים בדבר.

ב ב ר כ ה

אילנה גנס

אחות ראשית

הסיעוד בבריאות הציבור

ד"ר דינה צימרמן

מנהלת המחלקה

אם וילד ומתבגר

העתק:

ד"ר שרון אלרעי-פרייס ראש חטיבת בריאות הציבור
גב' רות ברוך, הסיעוד בבריאות הציבור



שירותי בריאות הציבור

המחלקה לאם ולילד

Department of Maternal and Child Health

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

חשיבות של הנקה בזמן מלחמה

במצבי חירום ודחק חלב האם הוא המזון הנקי והבטוח ביותר לתינוקות. הוא מותאם לתינוק מבחינה תזונתית, זמין תמיד, ללא תלות בגורמים חיצוניים, תמיד בטמפרטורה הנכונה.

הנקה בזמני חירום מצילה חיים כי היא מגינה על התינוק בפני מחלות, בעיקר שלשולים ומחלות בדרכי הנשימה שמתרבים במצבי חירום. היא גם מגבירה ומחזקת את התגובה החיסונית של התינוק. על כן, דווקא בתקופה זו חשוב המשך הנקה להענקת הגנה מרבית לתינוק, גם במקומות בהם תנאי ההיגיינה ירודים, כגון מקלטים ומרחבים צפופים. מחקרים רבים ממקומות אסון מוכיחים הישרדות טובה יותר בקרב תינוקות יונקים.

מצבי חירום מלחיצים את כולם, כולל אימהות מניקות, אבל עם תמיכה ומידע נכון כמעט כל אישה יכולה להניק גם במצבים אלו. תמיכה כזו כוללת תמיכה בבחירתה של האם להניק ודאגה לצרכיה הבסיסיים, כגון הענקת תמיכה רגשית, מזון ואם חשוב לה, פרטיות. עבור נשים רבות ההנקה מסייעת להפחתת המתח והחרדה בזכות ההורמונים המרגיעים המופרשים בזמן ההנקה.

הנקה בזמן לחץ

קיימים מיתוסים על כך שחרדה יכולה "ליבש" את החלב. האמת היא, שבמצב של חרדה או פחד קיצוניים, תיתכן האטה/הפחתה בזרימת החלב. אולם תגובה זו, כמו גם תגובות גופניות נוספות לחרדה ולחץ – היא זמנית וחולפת. לעומת זאת, פעולת ההנקה גורמת לייצור הורמונים מפחיתי חרדה, המרגיעים את האם והתינוק, וזאת בנוסף למגע עור-עור שמתקיים בזמן ההנקה, התורם אף הוא להרגעת התינוק והאם. חשוב לזכור שייצור החלב נמשך כל עוד ממשיכים להצמיד את התינוק לשד ולהניק. באימהות מיד לאחר לידה, יתכן קושי בהתחלת התהליך בזמני לחץ, ונשים אלו צריכות לזכור מקצועי – שקיים בישראל כפי שמפורט בהמשך. גם אם לא הצליחה מיד, המצב הפיך, וכדאי לתמוך באם ולעודד אותה.

אם האם מרגישה כי באופן זמני אין ביכולתה להניק, חשובה שאיבת החלב באמצעות משאבה או באופן ידני בתכיפות השווה למספר ההנקות. פעולות אלו שומרות על ייצור החלב ומונעת גודש ודלקות ועוד. על השאיבה להיות בתדירות דומה למה שהתינוק היה אוכל.

עבור אימהות שהתגייסו, או נשים שפונו או שיצאו מבתן שמניקות ו/או שואבות ואין להן גישה למשאבה, אפשר לשלוח מייל ל emergency-halavem@moh.gov.il עם הכותרת "צריכה משאבה" ונסה לסייע בהשגת משאבה עבור האם.

בתקופות של מתיחות ביטחונית ואזעקות תדירות, כדאי במידת האפשר להכין בממ"ד (מרחב מוגן דירתית) הביתי או במקלטים משותפים אם קיימים, "קן" נעים להנקה, הכולל: פינת ישיבה נוחה, מים, מגבונים לניקוי ומזון טעים ובריא, שייתן תחושה של בטחון במקרים בהם לא ניתן לצאת מן הממ"ד לאורך זמן. מזונות מתאימים: פירות טריים או יבשים, אגוזים, שקדים, קרקרים מקמח מלא. גם אימהות שאינן אוכלות באופן מאוזן או שאוכלות כמויות מופחתות בשל מתח וחרדה, עדיין יכולות להניק באופן תקין ויעיל.



חשיבות התמיכה מהסביבה

תמיכת הסביבה כוללת:

- עידוד של האם על מאמציה.
- דאגה לצרכים הפיזיים של האם כגון אוכל מזין ובריא, שתייה (רצוי מים) והפסקות קצרות לטיפול עצמי (כולל נשימה להרפיה, פעילות גופנית וכדומה).
- עזרה פרקטית במטלות אחרות, כגון טיפול בילדים האחרים.
- תמיכה רגשית באם כולל מתן האפשרות לדבר על המצב, לעזור לאם להירגע כגון תרגילי הרפיה, לקחת זמן לטפל בעצמה.
- לנשים שחשובה להן פרטיות בזמן הנקה, לנסות למצוא דרכים לאפשר זאת בהתאם למצב.

הזנת תינוקות שאמותיהם נעדרות

הבנק הלאומי לחלב אם בנה תשתית עם רשת ביטחון שתיתן גיבוי לכל מצב חירום כולל מלחמה. לבנק חלב יש מספיק חלב לספק את התינוקות שזקוקים לחלב מפוסטר ומפוקח מתורמות. בשל החשיבות של חלב אם בזמן חירום, כפי שפורסם ב3.10.2018 "הוראת שעה לשימוש בחלב תרומות מבנק חלב אם בחירום" הבנק מספק חלב של תורמות לתינוקות העונים על הקריטריונים האלו:

- תינוקות עד גיל חצי שנה שזקוקים לחלב אם עקב היעדרות אימם בשל המצב (פציעה, חטיפה או פטירה).
 - תינוקות עד גיל חצי שנה שזקוקים לחלב אם עקב גיוס האם בצו 8.
 - תינוקות מעל גיל חצי שנה ועד גיל שנה עקב היעדרות אימם או גיוסה, ושלא יכולים להיעזר בתמ"ל (בשל אלרגיה או חוסר סבילות) על פי מסמך מגורם רפואי.
 - תינוקות עד גיל שנה, פצועים עקב המבצע במידה ונדרש לסייע בהחלמתם ועל פי שיקול דעת רפואי.
- על מנת לקבל תרומה, על המשפחה או גורם רפואי לפנות לבנק חלב אם לפנות במייל milkbank@mda.org.il או בווטסאפ 052-6344101 או בטלפון 0732630200.

יתקבל מענה במהירות האפשרית – לרוב תוך יממה.

במידה שאין גישה לחלב אם, קיימת חשיבות רבה לשמירה על כללי בטיחות בהכנת התמ"ל לפי הוראות היצרן ושמירה על כללי היגיינה ככל שניתן בזמן הכנת התמ"ל והגשתו לתינוק. אין לעודד שימוש בתמ"ל בנשים מניקות, משום שזה עלול לפגוע ביצירת החלב שלהן שהוא הבחירה היותר בטוחה להזנת התינוק.

מקורות תמיכה באימהות

סיוע לנשים מניקות

נשים הזקוקות לעזרה בהנקה או למידע בנוגע לתזונת תינוקות ואימהות מוזמנות לפנות לצוות בתחנות טיפת חלב או למוקד טיפת חלב במספר *5400 שלוחה 9 בימים א-ה בין 16:00 עד 21:00 ובימי שישי בין השעות 8:00 עד 13:00 למידע על תמיכה בהנקה ניתן לפנות גם למוקדים בקופות החולים.

מידע נוסף לאימהות מניקות נמצא באתרים כגון ארגון ליגת לה ל'ציה, האיגוד הישראלי למקצועות ההנקה, וחברה לרפואות הנקה - במיוחד לאנשי צוות מקצועי.



שירותי בריאות הציבור
המחלקה לאם ולילד

Department of Maternal and Child Health

**משרד
הבריאות**
לחיים בריאים יותר

תמיכה נפשית

לתושבי כלל הארץ :
המוקד להורים של מרכז דואט והעמותה לבריאות הנפש של התינוק :
מוקד טלפוני לגיל הרך, להורים ובני משפחה, 24/7. בטלפון : 0547503970.

כללית - תמיכה נפשית
2708*
בשעות : 07:00-20:00

לאומית - דרך תלם
בשעות : 08:00-22:00
קו חירום - 054-9292273
מענה בוואטסאפ - 054-9299973
לאומית תפארת בית חם בערבית - 04-6111891 (8:00-17:00)

מכבי - דרך תלם
שעות : 08:00-22:00
3028*

מאוחדת - מוקד ארצי
24/7
3833*

עריץ - 1201
נט"ל - 1-800-363-363