



סימנים לאכילה מספקת אצל תינוקות: איך לדעת שהתינוק שלי אוכל מספיק?

קודם כל, כדאי להסתכל על התינוק ולוודא: האם הוא סה"כ נינוח רוב זמן הערות שלו? ישן היטב? האם אוכל בשמחה, בלי להתפתל ולהתנגד ומצד שני לא מחפש לאכול כל הזמן?

כמות ארוחות: בחודש הראשון 6-8 ארוחות ביממה. לאחר מכן לפחות 5 ארוחות ביממה.

יש לוודא שהתינוק מראה סימני רעב ("ניקור" עם הראש, ליקוק שפתיים, צליל "נה") לפני האוכל. זיכרו: לא כל בכי הוא בקשה לאכול! ומצד שני, חשוב לתת את כמות הארוחות המינימלית גם ללא בקשה לאכול. אם אין בכלל סימני רעב למרות שעוברות 3-4 שעות בין ארוחה לארוחה כדאי לבדוק את הנושא.

חיתולים רטובים בפיו: החל מהיום הרביעי ללידה צריכים להיות 6-8 חיתולים רטובים ביממה.

צואה: יציאות רכות, צהובות וגרגריות, כמה פעמים ביום, בחודש הראשון. לאחר מכן התדירות משתנה וצואה יכולה להופיע כמה פעמים ביום או פעם בכמה ימים אולם יש לוודא שהיא עדיין רכה.

צואה כהה, דמית או רירית - יש לפנות לרופא.

בעת ההאכלה: התינוק נינוח, הלסת שלו נעה בתנועות למעלה-למטה ויש קולות של בליעה. השתנקויות ושיעול לעיתים מעידים על זרימה מהירה מידי ויש להתאים את זווית הבקבוק או תנוחת ההנקה.

בהאכלה מבקבוק כדאי שהבקבוק יהיה מקביל לרצפה, הפטמה חצי מלאה והתינוק זקוף ולא שוכב. בצורה זו, כמו בהנקה, התינוק יכול לעשות הפסקות בעצמו ואין צורך בהפסקות יזומות בדרך כלל.

אם את מניקה, לאחר כחודש ניתן לשים לב שאין גודש בדרך כלל, אין פצעים והיניקה אינה כואבת. אם יש עדיין קשיים כדאי להתייעץ שוב עם יועצת הנקה.

שימי לב שכמות החלב בעת שאיבה לא מייצגת את כמות החלב שהתינוק מקבל.

כמוכן, חשוב לבדוק שהתינוק עולה במשקל בצורה טובה. אם את לא בטוחה כדאי לשקול לעיתים תכופות יותר.

דרך טובה להתמודד עם השונות בין משקלים שונים: אפשר לשקול בכל פעם את הטלפון שלך או כל חפץ קבוע שיש לך בתיק ולרשום לעצמך את המשקל שלו, וככה לדעת מהי הסטייה וכמה להוריד או להחסיר ממשקל התינוק.

חשוב לזכור שהרגלי תזונה נכונה מגיל אפס ושרוב התינוקות יאכלו היטב כשהם רעבים ויסרבו לאכול כשהם שבעים. כאמור, אם התינוק שלך מסרב לאכול בצורה עקבית, לא מראה בכלל סימני רעב או לא מראה בכלל סימני שובע ומוכן לאכול בכל עת - כדאי להתייעץ עם איש מקצוע.

בתיאבון ©

חיוכים

