



בילינסון  
יולדות

## הנקה, והטיפול בכך ובתינוקך

עם קבלת תינוקך לבית, חשוב לספק לו צרכי הזנה החשובים לגדילתו והתפתחותו. אם בחרת בהנקה, צוות בית החולים לנשים ונבחרת יועצות ההנקה, ישמחו להדריך אותך ולסייע לך בהדרכה פרטנית או קבוצתית.

### הזנת תינוקך

- הנקה או מתן חלב אם, היא התזונה המותאמת ביותר לתינוק שלך.
- הניקי לפי דרישה, כלומר מעל 8 פעמים ביום, ולפחות כל 3 שעות
- בכל הנקה, מומלץ להניק משני הצדדים על מנת לעודד את ייצור החלב
- חשוב לעקוב אחר מתן שתן ויצואות של תינוקך כדי להעריך את יעילות ההנקה

אם בחרת בתרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל), מומלץ להאכיל בזמני האכלה קבועים: כל 3 שעות. כמות התמ"ל משתנה בהתאם ליום הלידה. אנו מזמינים אותך להיוועץ באחות מרכזת הטיפול בכך. את סוג התמ"ל נספק לפי בחירתך, ואת הכמות - לפי צרכי התינוק.

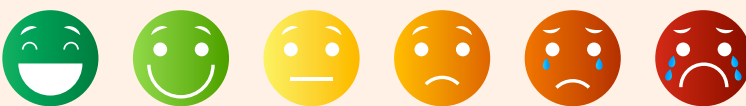
### הטיפול בתינוקך

- **טיפול בטבור** - יש לחטא את חבל הטבור שלוש פעמים ביום עם אלכוהול 70%
- **החתלה** - מומלץ לחתל את התינוק לפני כל האכלה
- **הלבשה** - בזמן השהות במחלקה, יש להלביש את תינוקך ב-2 חולצות ומכנס אחד בבגדי בית החולים ולכסות אותו בשתי שמיכות כדי לשמור על חום גופו

### הטיפול בכאב - חשוב לנו שלא יכאב לך!



הטיפול בכאב תורם לתהליך ההחלמה ומאפשר תפקוד טוב יותר וחזרה לפעילות רגילה. אם את חשה בכאב - ספרי לנו, כדי שנוכל לטפל בכך ולהקל עלייך.



לפניך סולם עוצמת הכאב - במספרים, במילים ובצבעים. היעזרי בסולם זה בכדי לתאר לצוות את רמת הכאב שלך.

אין כאב      קל כאב      מתון כאב      כאב חמור      כאב חמור מאד      כאב בלתי נסבל