

דברים שחשוב לדעת על הנקה לאחר הריון עם סוכרת

כאמא סוכרתית, מותר לך להניק?

חלב אם הינו המזון הטוב ביותר לכל התינוקות, וגם עבור תינוקות של אמהות סוכרתיות. תינוק לאם סוכרתית נוטה לחוות "היפוגליקמיה מוקדמת" - נפילות סוכר לאחר הלידה (בעיקר כאשר רמות הסוכר של האמא לא מאוזנות בזמן ההיריון). חלב האם מסייע בשמירה על ערכי סוכר גבוהים יותר אצל התינוק. כדאי לנסות להניק את התינוק בהקדם האפשרי כדי שיקבל את החלב הראשוני, הנקרא 'קולוסטרום'. חלב זה הינו סמיך וצהבהב יותר מן החלב הרגיל, הוא עשיר מאוד ומכיל כמות רבה יותר של סוכרים, נוגדנים ושומנים החיוניים לילוד, ובין היתר הוא מסייע לילוד בבניית ה'פלורה' - הציפוי המגן על המעי. בדרך כלל בלידה של אם עם סוכרת ישנה הפרדה בין האם לתינוק לאחר הלידה, על מנת שניתן יהיה לבדוק את בריאות התינוק ולעקוב אחרי רמות הסוכר שלו. מומלץ לנסות (ככל הניתן לפי הנסיבות) להניק כבר בחדר הלידה, עוד בטרם ההפרדה. על פי ממצאי סקירת הספרות, כאשר מניחים את הילוד בשעה הראשונה שלאחר הלידה על האם, משך ההנקה הממוצע שלו יהיה 42 ימים ארוך יותר מאשר ילוד שהופרד מאימו והונח בעריסה. לקראת סוף ההיריון רמות הסוכר בדם של האם נוטות להיות גבוהות בעקבות הורמונים המופרשים והמתנגדים לפעילות האינסולין. לאחר יציאת השליה, ההתנגדות לאינסולין פוחתת באופן משמעותי, וההנקה מסייעת לירידה נוספת בערכי הסוכר של האם (ממש כמו פעילות ספורטיבית), ובעקבות זאת גם לצריכה מופחתת של אינסולין.

האם צפויות לך, כאם סוכרתית, בעיות בהנקה?

• עיכוב תחילת ייצור החלב הבשל:

אמהות סוכרתיות יכולות לייצר חלב אם כמו כל אישה אחרת. עם זאת יתכן שתהליך "כניסת החלב" - שלב המעבר מייצור 'הקולוסטרום' (החלב הראשוני, שקיים בשד האם כבר משבוע 16 להריון!) לייצור החלב הבשל, יידחה ויקרה רק ביום הרביעי או החמישי לאחר הלידה, במקום בימים השני והשלישי. שלב המעבר הזה מאופיין בתחושת מלאות בשד עקב עלייה חדה בנפח החלב בשד. לאינסולין תפקיד מרכזי בהתחלת ייצור החלב ובשמירה על קצב הייצור. דבר זה יכול להסביר בחלקו מדוע לאימהות עם סוכרת לעיתים אין די חלב בימים הראשונים לאחר הלידה. סיבה נוספת לעיכוב בייצור החלב היא העובדה שנשים סוכרתיות יולדות תינוקות גדולים יחסית, ובהרבה מקרים בניתוחים קיסריים, שהינו גורם נוסף לעיכוב ב"כניסת החלב" (פעמים רבות התינוק יהיה ישנוני וימעט לדרוש חלב, יתכן והדבר קשור לתגובת התינוק להרדמה בניתוח, מה שיעכב את ייצור החלב).

פתרון:

- להניק כמה שיותר מוקדם לאחר הלידה, וכמה שיותר פעמים. ככל שהגוף מקבל גירוי רב יותר של ריקון השד מחלב, כך יתחיל מהר יותר לייצר כמויות גדולות יותר של חלב.
- אם יש צורך לתת לתינוק תוספת מזון (חלב אם מאישה אחרת או תחליף חלב), חשוב מאוד לשאוב חלב מהשד ('דנית או באמצעות משאבה ידנית או חשמלית - יש בדרך כלל משאבה חשמלית ב"חדר הנקה" בבתי החולים) - כדי לקבל את הגירוי שיגרום לייצור חלב מספק בהמשך.

• היפוגליקמיה:

היפוגליקמיה היא סיכון אפשרי אצל תינוק שזה עתה נולד לאמא סוכרתית. רמות הסוכר בדרך כלל מתאזנות (באופן טבעי או בעזרת תוספת של מי סוכר שניתן לתינוק בהשגחה) תוך שעות עד ימים ספורים. בהמשך הדרך, היפוגליקמיה אצל האם מהווה סיכון נפוץ בזמן הנקה. האם המניקה צריכה לקחת בחשבון שהנקה שורפת אנרגיה, כמו כל פעילות גופנית, ולכן (למרות שאפשר להניק בישיבה, בשכיבה... וגם מתוך שינה...) זה עדיין מוריד את ערכי הסוכר בדם.

פתרון:

- מומלץ מאוד לשמור במקום נגיש וזמין משקה ממותק למקרה הצורך בזמן הנקה (הנקה גם גורמת להרגשת צימאון חזקה, ולכן מומלץ לשמור בקרבת מקום גם שתיה שאינה ממותקת).
- חשוב להניק בתנוחה שבה יש לגוף האם תמיכה מרבית, כך שאם יש מצב של היפוגליקמיה ובעקבות זאת חולשה בגוף האם - שהתינוק עדיין יהיה מוחזק ויציב, ללא קשר ליכולת האחיזה של האם.
- בדומה לכל בעיה (כמעט) הקשורה בסוכרת, המילה "איוון" הינה מילת המפתח. ככל שרמות הסוכר מאוזנות יותר במהלך ההיריון וההנקה - כך קטן הסיכוי לסיבוכים אפשריים בהמשך.

האם חלב של אם סוכרתית שונה?

לא! מרכיבי החלב זהים גם אצל אם סוכרתית וגם אצל לא סוכרתית. החלב משתנה אצל כל אם בהתאם להתפתחות התינוק ולצרכיו: בחודשים הראשונים לחיי התינוק החלב מסייע לפיתוח המוח והראייה. בחודשים המתקדמים יותר כשהתינוק מתחיל להיות פעיל יותר ולזחול, מרכיבי החלב תורמים לבניית העצם והשריר וכן הלאה. אם סוכרתית מיניקה חייבת לאכול ארוחות מגוונות ומאוזנות המכילות את כל אבות המזון, עם כמות נוספת של חלבון. לא פעם יש להתאים את מינון האינסולין למצב ההנקה כדי למנוע היפוגליקמיה. מכיוון שההנקה דורשת הרבה אנרגיה, כמו במצב של פעילות גופנית, יש לצפות לנפילות סוכר אצל האם בזמן ההנקה. מסיבה זו מומלץ להכין שתייה ממותקת (לא דיאט!) בקרבת האם המניקה. ביצוע בדיקות סוכר עצמיות תכופות הינו חשוב ביותר.

הנקה ומניעת סוכרת

חלב אם הוא התזונה הטובה ביותר עבור התינוק. בנוסף לערכים התזונתיים שבחלב האם, יש חשיבות מיוחדת לאופן העברת החלב מהאם לתינוק, ולזרימה האיטית של החלב בהנקה טבעית לעומת האכלה מבקבוק. גורמים אלו מונעים אכילת יתר ותחושת נפיחות אצל התינוק. בעוד שבהאכלה מבקבוק החלב זורם אל פי התינוק, והתינוק בולע באופן פסיבי את המזון – בהנקה התינוק שולט בכמות החלב וזרימתו. ממחקרים אף עולה באופן מובהק כי לתינוקות שינקו יש סיכוי מופחת להיות בוגרים בעלי עודף משקל, בהשוואה לתינוקות שניזונו מתחליפי חלב אם (תמ"ל); ועקב כך גם סיכוי מופחת להתפתחות סוכרת מסוג 2. מחקרים נוספים מצאו קשר בין הנקה למשך ארבעת החודשים הראשונים לחיי התינוק, לבין סיכוי מופחת להתפתחות סוכרת מסוג 1 בעתיד. מדו"ח של ביה"ח שניידר משנת 2009 עולה כי בעשר השנים האחרונות חלה עלייה של 35% בשיעור התחלואה בסוכרת מסוג 1 בקרב תינוקות עד גיל שנתיים. משערים כי הסיבה לכך קשורה בגורמים סביבתיים, ויש הקושרים זאת אף לשימוש בתחליפי מזון לתינוקות.

הנקה ואינסולין

אין כל הגבלה לשימוש באינסולין בזמן ההנקה. הדעות לגבי השאלה האם אינסולין עובר בחלב האם - הינן חלוקות, אולם לכל הדעות, גם במקרה שהוא אכן מועבר בחלב האם – אין לכך כל השפעה על התינוק, מכיוון שהאינסולין הינו חלבון שנהרס במגע עם אנזימי הרוק (מסיבה זו חולי סוכרת חייבים להזריק את האינסולין ואין אפשרות לקחת אותו בצורה פומית). יש הטוענים שבתקופת ההנקה הכי בטוח להשתמש באנלוגים הנקיים כגון אפידרה, נובורפיד, או הומלוג; אך אין הוכחות לכך. בכל מקרה על האם הסוכרתית להתייעץ עם רופא הסוכרת לגבי סוג האינסולין הטוב ביותר בשבילה בזמן ההנקה.

לסיכום, אימהות סוכרתיות מניקות, מפחיתות את כמויות האינסולין לו הן זקוקות ומשפרות את האיזון הגליקמי. עבור התינוקות - ההנקה מפחיתה את הסיכון לחלות בסוכרת מסוג 1 כמו גם סוכרת מסוג 2, ומונעת בעיות בריאותיות לאורך השנים. ולכן להנקה יש השפעה חיובית משמעותית, ושווה להשקיע במטרה זו!

שלך,



מדריכת הנקה CBC

054-2079260

tali@gassner.co.il

www.taligassner.co.il | www.facebook.com/talihanaka