



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה  
מח' טיפול נמרץ בפיג ובילוד (פגיה)

## דף מידע להורים תזונת הפג

סמוך ללידתו מקבל הפג הזנה תוך ורידית (TPN) המכילה סוכרים, חלבונים שומנים וכן את המלחים והוויטמינים הנחוצים לשמירת פעילות ובניית הגוף. בהמשך, יקבל הפג את המזון למערכת העיכול. בתחילה דרך הזונדה (צינור הזנה שקצהו מגיעה לקיבה) ובהמשך ביניקה או האכלה מבקבוק. רפלקס המציצה מתחיל להתפתח סביב השבוע 32-33. בגיל זה ננסה להאכיל את הפג מבקבוק. בזמן האכלה בזונדה נשתדל לתת לפג מוצץ על מנת שילמד בהדרגה לקשר את המציצה עם הרגשת מלאות בקיבה. המעבר לאכילה עצמאית הינו תהליך ארוך הדורש סבלנות רבה. לכל תינוק יש קצב למידה אחר ואנו ננסה להתאים לתינוקם את עקרונות האכילה בקצב המתאים לו.

**הנקה:** חלב אם הינו המקור הטבעי והבריא ביותר להזנת ילדכם, הוא מתאים למערכת העיכול של הפג, ויש בו גורמי חיסון רבים החשובים להגנת התינוק. יעוצות ההנקה והצוות הסיעודי ידריכו את האם כיצד לשאוב חלב ולשמור אותו. אנו ניתן את החלב שלך לתינוק ברגע שיתחיל לאכול בעזרת זונדה או בקבוק. במשך הזמן יעבור התינוק להנקה. פגים מקבלים חלב אם מועשר ב-Human Milk Fortifier (HMF). תפקידו להעשיר את החלב בחלבון, סידן ומרכיבים נוספים החיוניים לגדילה התקינה של הפג. כאשר אין מספיק חלב, יקבל הפג חלב אם מבנק חלב אם או תוספת מזון לתינוקות (תמ"ל) העונה לצרכים התזונתיים המיוחדים שלו.

**שאיבת חלב אם:** מומלץ להתחיל את שאיבת החלב מוקדם ככל הניתן לאחר הלידה. השאיבה גורמת לגירוי השד וליצירת חלב. ייצור החלב וכמותו הינו תהליך המתפתח בהדרגה. בימים הראשונים תראי שכמות החלב היא מועטה (ייתכן ובשאיבות הראשונות לא יצא חלב כלל), בהמשך, כמות החלב תלך ותגדל. ככל שתשאבי יותר – ייווצר יותר חלב. אורך השאיבה הראשונה כ- 5 דקות מכל שד ובהמשך תוכלי לשאוב עד שהשד מתרוקן, ללא צורך בהגבלת זמן. לעידוד יצירת החלב כדאי לחזור על פעולת השאיבה פעם ב-3 שעות ורצוי לשאוב חלב גם בלילה. את החלב השאוב יש לאחסן במקרר ולציין על הבקבוק שם, תאריך שאיבה ושעה.

**אחסון חלב אם:** את החלב השאוב בבית יש לאחסן במקרר בבקבוקים נפרדים לכל שאיבה ולכתוב עליהם תאריך ושעת השאיבה. חלב אם ניתן לשמור במקרר במשך 72 שעות.

כשאת מביאה את החלב השאוב למחלקה אנא הקפידי להביאו קר בצידנית או בשקית עם קרחונים.

**הקפאת חלב אם:** ניתן להקפיא את החלב בשקית הקפאה מיוחדת ולהשתמש בו לאחר שחרור מהפגיה. יש להקפיא את החלב מיד בתום השאיבה. ההפשרה תתבצע בטמפרטורת החדר או במים פושרים, אך לא במיקרוגל. חלב אם טוב לשימוש במהלך 24 שעות מההפשרה.