



תשעה חודשים

"הפסקתי להניק כששן החלב הראשונה נפלה"

הביקורת הקשה מהסביבה היא לא מה שתעצור אמהות שמניקות למרחקים אחרים. מבחינתן, זה הדבר הכי טוב שהן יכולות להעניק לילד שלהן. ולמרות שאין מחלוקת על יתרונות ההנקה, יש מומחים שסבורים שהנקה אחרי גיל שנתיים עלולה גם לפגוע בילדים

ענת סימן-טוב | mako | פורסם 21/02/18 07:02



"ואני יכולה להגיד לך שאני תלויה בילד לא פחות ממה שהוא תלוי בי" | צילום: shutterstock

הנקתי את הבת שלי עד גיל שנתיים. מבחינתי היא עוד הייתה תינוקת, אבל הסביבה לא קיבלה את זה בהבנה. למעשה, ההערות על הבחירה שלי החלה כבר כשהיא הייתה בת שנה. הטענה הפופולארית, כמובן, הייתה שהיא גדולה מדי. הלחץ הסביבתי הזה בהחלט גרם לי לפקפק בעצמי, אבל האינטואיציה האמהית ניצחה.

אבל שנתיים זה לא הרבה זמן כשמדברים על הנקה מאוחרת. השער המפורסם של המגזין טיים, שהראה אמא מניקה את בנה בן ה-3 עם הכותרת "האם את אמא מספיק?", הוא זה שהעלה את התופעה לדיון לפני שש שנים, והעביר את השיח מהשוליים למיינסטרים, שם הפכו אמהות מניקות למרחקים לשק חבטות. גם כשהשחקנית מים ביאליק סיפרה שהיא הניקה את בנה עד גיל 4, היא זכתה לתגובות קשות, מה שגרם לה כמובן לצאת נגד המבקרים.

עד היום נשים שמניקות ילדים בגיל 3 עדיין זוכות משום מה להתנגדות חריפה. סקר שעלה בקהילת מאמא גורו, מועדון צרכנות של אמהות, בקרב 1,370 אימהות בגילאי 25-45, הראה שאמנם יותר ויותר נשים מניקות ולא מתביישות להניק בפומבי, אבל כשזה מגיע להנקה עד גיל מתקדם, הדעות עדיין שליליות: למעלה מ-55 אחוז מהאמהות סולדות מהרעיון.

זה לא מונע מהאמהות שמניקות עד מאוחר לעצור. כמה מאוחר? ובכן, יש כאלה שמניקות ילדים בכיתה א'. המאמות האלה חברות בקבוצות פייסבוק המיועדות להנקה ארוכה, שם הן תומכות ומעודדות אחת את השנייה, מיעצות ומחזקות. הקבוצות האלה מיועדות לנשים שמניקות בין הגילים שנתיים ומעלה, חלקן כאמור עד גיל 6 פלוס. גלי (33), היא אחת מהן. היא הניקה את הבת שלה עד גיל שש וחצי, בהתאם לדרישתה של הילדה. "תמיד אמרתי לעצמי, לכולם ולילדה שלי – כל עוד יש שיני חלב אין שום סיבה להפסיק לינוק, אין שום סיבה שחלק מהתפריט שלה לא יכלול חלב אם", אומרת גלי. "אם היא לא רצתה לינוק לא הצעתי, אבל כשהיא רצתה לא מנעתי ממנה. הנקה בעיניי היא נחוצה, בריאה וטובה".

התגובות מהסביבה היו כמובן שליליות. גלי שיתפה את מי שהתעניין, אבל לא הרחיבה למי שלא. "לא נפנפנו בזה, כמו שלא תספרי לכולם שאכלת שניצל בצהריים. אבל אם הבת שלי ביקשה לינוק ומישהו שמע, אז הייתי מציעה לאותו אדם שיתמודד עם זה בעצמו והבהרתי שזו לא בעיה שלי. הייתי גם מבהירה שזה עניין פרטי ביני לבין הבת שלי. כשפנו אליה הקפדתי לענות כדי שהיא לא תחטוף אש וגם תלמד מה להגיד. יש אנשים שאפילו לא טרחתי לענות להם, ויש כאלה שהייתי מוכנה לדבר איתם על היתרונות של ההנקה".

לגלי היה דדליין ברור לסיום ההנקה. "סיכמתי עם הבת שלי שברגע ששן החלב הראשונה נופלת, זה אומר שהגיע הזמן להפסיק", היא אומרת. "אי אפשר לדעת מתי המערכת החיסונית שלה מושלמת, אני לא יכולה להציץ לתוך הגוף שלה ולהבין מתי הוא כבר לא זקוק לחלב, אבל אחד התהליכים שמאותתים על כך הוא נפילת השיניים. הגוף שלה סיים את תקופת הניקות והפך לבוגר". הפעם האחרונה שבתה של גלי ינקה הייתה ביום העצמאות: "השן שלה נפלה, זה היה סימבולי במיוחד. קראתי לזה 'יום העצמאות לבגרות'".

להניק מיד אחרי שאוספים מהגן

דניאלה ליבוביץ' הניקה את כל חמשת ילדיה, ואת הרביעי שבהם עד גיל ארבע. "את כולם רציתי להניק עד גיל מאוחר", היא אומרת, "אבל הייתי כל הזמן בהריונות ואמרו לי שאסור להניק בהריון כי זה מסוכן. זה כמובן התברר כטעות". כשהיה בן 4, בנה הפסיק לדרוש אבל "הייתי ממשיכה אם הוא היה מבקש. לא רדפתי אחריו, הבנתי שאנחנו מוכנים להפסיק ושזה טבעי. שנינו נגמלנו".

דניאלה, 47, מדגישה את חשיבות הקשר בין הפעוט לאם בהנקה למרחקים. "מעבר לחיזוק מערכת החיסון והערכים התזונתיים שחלב האם מספק, זה משהו שהוא טבעי", היא מבהירה, "אלה חוקי הטבע, וזה מה שגורם לחום ולקרבה בין הפעוט לאמא. אף פעם לא הנקתי לפי שעון או כל שלוש שעות. ההנקה שלי התבססה לפי תחושה ודרישה ואינטואיציה אימהית". את הבת הקטנה שלה, היום בת שנה וקצת, היא לא יודעת עד מתי תניק, אבל משאירה את הבחירה בידי הפעוטה. "החששות מהנקה מאוחרת היא שהילד יפתח תלות, אבל הבן שלי הוא מאוד עצמאי ומאוד נבון", אומרת דניאלה, "ואני יכולה להגיד לך שאני תלויה בילד לא פחות ממה שהוא תלוי בי. זה היה מרגוע עבור שנינו".

הסביבה, כצפוי, פחות מפרגנת. "למדתי שאין טעם לשתף את כל העולם. מי שעושה זאת כנראה מחפש אישור או ביקורת מהסביבה. בגיל 47 אני לא זקוקה לזה, אני אוהבת את הצניעות והטבעיות שיש בבית שלי. כששאלו אמרתי. הגננת

של הבן שלי שאלה אם יש לי משהו לספר לה. שיתפתי אותה שהבן שלי עוד יונק והיא הסתכלה עליי כאילו שסיפרתי לה שהוא מעשן. העדפתי לא לשתף יותר".

האם הנקה מאוחרת, עד גיל שנתיים לפחות, היא באמת בעלת יתרונות בריאותיים ברורים עבור הפעוט? התשובה, ככל הנראה, חד משמעית. "קיימים יתרונות רבים להנקה עד גיל מאוחר", אומרת ד"ר ג'ינה ויסמן, יו"ר האיגוד הישראלי ליועצות הנקה מוסמכות ומרכזת קורס הנקה במכללה האקדמית בווינגייט. "מחקר שנעשה בביה"ח איכילוב מצא שככל שמתרחקים ממועד הלידה ומעבר לגיל שנה, עולה הערך הקלורי של החלב, במובן שרק שלוק או שניים הם משמעותיים. החלב מרוכז מאוד ומכיל אחוזי שומן גבוהים, ומכאן שיש לו גם ערך תזונתי וקלורי".

יש יתרונות נוספים מעבר לערך התזונתי?

"בזמן מחלה להנקה יש ערך מוסף. פעוט שיונק חש בחום גופה של אימו ונעזר בה לוויות חום הגוף שלו. הרכב החלב הוא דינמי, הוא משתנה כאשר גוף האם נחשף לחיידקים ווירוסים בסביבה. כתגובה נוצרים בדמה נוגדנים שמגיעים לחלב וממנו אל גוף הפעוט. במקביל, בזמני מחלה הנטייה הטבעית היא להמעיט באוכל, ופעוט שיונק מקבל בחלב נוזלים וויטמינים הדרושים לגוף וימנעו התייבשות. ד"ר ויסמן ממליצה לאם המניקה למרחקים להניק בזמן שהיא אוספת את ילדה מהגן, כך האם נחשפת לחיידקים שבגן והגוף שלה מייצר נוגדנים. "עד גיל שנתיים ילדים נחשפים ל-40 וירוסים שונים בשנתם הראשונה בגן", היא אומרת.

אני יכולה להעיד רק על עצמי: מרגע שהפסקתי להניק את בתי, היא חלתה שבע פעמים מאז תחילת הגן בספטמבר. זה מיד גרם לי להתחרט על שהפסקתי. ד"ר ויסמן מחזקת ומדגישה שללא הנקה, מחלות יכולות להיות ממושכות וקשות יותר, לעיתים אף להוביל לאשפוז.

טענה נוספת היא שחלב האם יש השפעה גם על גיל מאוחר. "הוא יכול להפחית מחלות בגיל מבוגר", מוסיפה ד"ר ויסמן, "פעוטות יונקים יהיו מבוגרים עם פחות נטייה להשמנת יתר ובסיכון נמוך יותר לחלות בסכרת, שתי מחלות כלל עולמיות".

רגשות שליליים כלפי הפעוט

אחת הטענות הנמרצות של מתנגדי ההנקה המאוחרת היא לפגיעה פסיכולוגית בילדים. בין אם הם מדברים על תלות לא בריאה באם, על פגיעה בביטחון החברתי או על חשיפה לא נאותה לאיבר מיני, בסופו של יום הטענה המרכזית היא שלילד נגרם נזק נפשי. ומתברר שלמומחים קשה לסתור את הטענות האלה. רבקה פישמן, פסיכולוגית קלינית ומנהלת רשת המעונות "התחלה חכמה" של החברה למתנ"סים הארצית, מסבירה את הסיטואציה מההיבט הפסיכולוגי. לטענתה "השד משמש עבור הפעוט מקור נחמה, חום אנושי וביטחון. מגיל שנתיים ואילך, אותו פעוט זקוק לשד כדי להרגיע ולנחם את עצמו. כדי שהפעוט יהפוך לאישיות בוגרת שיוודעת להתמודד עם חוויות חיים, אנחנו מאמינים כי הוא צריך לעשות את זה בכוחות עצמו. הנקה בגיל מבוגר עושה את הפעולה ההפוכה, היא הופכת את הילד לתלותי, לכזה שיהיה לו יותר קשה להתמודד בסביבה בת גילו".

איך זה יכול לבוא לידי ביטוי?

"אם הפעוט או הילד לא מקבל משהו שהוא רוצה, למשל. הוא לומד שהוא יכול להשיג את מה שהוא רוצה בגישור של האמא דרך השד. אנחנו לא ממליצים להניק עד גיל מבוגר".

עם זאת, פישמן מבהירה שהנקה מאוחרת, והסתכלות על יחסי הפעוט והאמא, היא תלוית חברה ותרבות, וגם בגלל זה מומלץ לחדול הנקה ככל שהפעוט גדל ומבין. "החברה המערבית המתקדמת רואה בינקות מעל גיל שנתיים כמשהו יוצא דופן. יש מחקרים שמראים שהחברה מייצרת כלפי הסיטואציה הזו תחושות ורגשות שלילים לא רק כלפי האמא, אלא גם כלפי אותו פעוט, ואלה בהחלט עלולים להשפיע עליו לרעה".

[מצאתם טעות בכתבה? ספרו לנו ונתקן](#)

מצא כתבה זו ב:
<http://www.mako.co.il/ninemonth-birth/breast-feeding/Article-297947b8743b161006.htm?sCh=3d385dd2dd5d4110&pld=1943416319>
כל הזכויות שמורות ל-www.mako.co.il