



השפעת משבר הקורונה על הנקה

**ד"ר מורן בלייכפלד מגנאזי, גאיה סרטנה,
ד"ר דינה צימרמן, עינת אופיר, רות ברוך, פרופ' רונית אנדוולט**

30/10/20

תקציר

רקע

משבר הקורונה מציב בפני אימהות לתינוקות אתגרים רבים, ועל כן הן חוות את התקופה שלאחר הלידה בצורה אחרת מאשר בשגרה רגילה. בעקבות הנחיות משרד הבריאות, בתקופת הסגר אנשים נשארו בבתיהם בחיק משפחתם והשגרה השתנתה. פחות נפגשים עם חברים ומטיילים עם התינוק, פחות פעילים וקיימת תחושה של חוסר וודאות ולכך השפעה בהיבטים הרגשיים והנפשיים. למרבית האוכלוסייה המצב התעסוקתי השתנה, כך שייטכן שנשים שבעבר חזרו לעבודה בתום חופשת הלידה כעת נשארות בבית עם התינוק. כמו כן חלים שינויים בהתנהלות בתי היולדות- משך השהות מתקצר, לעיתים מ- 48 ל- 36 שעות ובחלקם ברירת המחדל היא ביות מלא. גם לאחר היציאה מבית החולים, שירותים פרונטליים רבים הפכו להיות מקוונים, בחלק מהמקרים גם השירות של יועצת הנקה, בעיקר בתקופת הסגר.

מטרת המחקר

לבחון את ההשפעה של משבר הקורונה על ההנקה בקרב אימהות לתינוקות עד גיל 6 וחצי חודשים בישראל.

שיטות

סקר אינטרנטי בפורמט ב- Google forms פורסם בקבוצות פייסבוק שונות לאימהות לתינוקות עד גיל 6 וחצי חודשים. הסקר נערך בעת הסגר, בתאריכים 27.04.20 - 11.05.20.

ממצאים

להלן ממצאים בולטים מהמחקר:

- 580 אימהות לתינוקות עד גיל 6 וחצי חודשים בישראל ענו על השאלון.
- 98.5% מהנשים חיות בזוגיות. ל-35% מהנשים זהו ילדם הראשון, כ-30% מהנשים ילד שני ו-33.3% מהנשים ילד שלישי ומעלה.
- 88.5% מהנשים בעלות תואר אקדמי אחד לפחות.
- 90% מהנשים בעת מילוי הסקר הניקו את תינוקם (הנקה בלעדית או משולבת עם תמי"ל).
- 393 נשים (67.7%) דיווחו כי קיבלו ייעוץ הנקה בבית החולים ו-261 נשים (45%) קיבלו ייעוץ הנקה בקהילה. סה"כ 75.5% מהנשים קיבלו ייעוץ הנקה.
- 25% מהנשים בעת מילוי הסקר דיווחו כי לקורונה הייתה השפעה על ההנקה, חלקן החליטו להאריך את משך ההנקה וחלקן הפחיתו או הפסיקו להניק.
- 15% מהנשים החליטו להאריך את משך ההנקה, כאשר התבקשו לסמן מהן הסיבות לכך (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת). 70% דיווחו כי הסיבה לכך קשורה להבנה שהנקה מגנה בפני זיהומים, 66% עקב פניות וזמינות גבוהה יותר בבית, 33% דיווחו כי מרגיע אותן ו-14% בעקבות שיקול כלכלי.
- 8% מהנשים דיווחו כי הפחיתו בתדירות הנקה או הפסיקו להניק, כאשר התבקשו לסמן מהן הסיבות לכך (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת). 65% דיווחו כי הסיבה לכך קשורה לחוסר פניות עקב ילדים נוספים בבית, 34% בעקבות מתח וחרדה, 27% עקבות ירידה במצב רוח ו-7% בעקבות צורך בייעוץ הנקה.
- 2% מהנשים דיווחו כי לקורונה הייתה השפעה על ההנקה אך בפועל לא דיווחו כי שינו את תדירות ומשך ההנקה.
- הנשים נשאלו האם היעדר מגע של חברים ומשפחה משפיע על הרצון להניק. מתוך 580 משתתפות המחקר, 95 נשים דיווחו כי היעדר מגע משפיע על ההנקה שלהן. כאשר 53% מהנשים דיווחו על השפעות שליליות, בעיקר חוסר פניות בעקבות הימצאות ילדים נוספים בבית, היעדר עזרה פיזית ונפשית ולחץ נפשי. על 47% מהנשים היעדר המגע השפיע באופן חיובי בזכות פניות גבוהה יותר, נוחות לתינוק והיעדר שיפוטיות מהחברה.
- כאשר הנשים התבקשו לדרג מהי רמת ההשפעה של מהלכים שונים, על מנת לסייע לעודד הנקה בשעת חירום בעתיד, 96% מהנשים ציינו שהארכת חופשת הלידה תעודד הנקה, 93% מהנשים חשבו שיעוץ הנקה בבית יעודד הנקה ו-92% מהנשים חשבו שיעוץ הנקה בביה"ח יעזור. מעל 70% מהנשים חשבו כי הדרכה לשאיבת חלב, אפשרות לעבוד מהבית, קבלת ייעוץ הנקה טלפוני, צפייה בסרטוני הדרכה להנקה ומפגש קבוצתי וירטואלי עם אימהות נוספות יעזרו לעידוד הנקה.

האימהות יכלו לכתוב דבר נוסף העולה על רוחן לידיעת החוקרים כטקסט חופשי, 95 נשים ענו על שאלה זו, מניתוח איכותני נמצא:

- 32 משיבות בחרו לציין שהלחץ הכלכלי השפיע על ההנקה והעלו את הצורך בהארכת חופשת הלידה בתשלום למעלה מ-15 שבועות.
- 21 משיבות ציינו כי יש חשיבות בקבלת בייעוץ הנקה. חלקן דיווחו כי הייעוץ שניתן בבית החולים ובקהילה בנוגע להנקה לא היה מספק.
- 11 משיבות ציינו שחוות לחץ נפשי בעקבות המשבר ו-10 משיבות התייחסו לרגשות חיוביים שעולים בזמן ההנקה

סיכום ודין

מן הממצאים ניתן ללמוד כי משבר הקורונה השפיע על האימהות המניקות. לחלקן המשבר תמך בהנקה והן האריכו את משך ההנקה ולחלקן המשבר גרם להפחית או להפסיק להניק. להנקה חשיבות רבה ועלינו לפעול במספר מישורים על מנת לתמוך בנשים שבחרו להניק ולמנוע הפחתה והפסקה על רקע תחושה של חוסר וודאות לגבי העתיד, חוסר ביטחון כלכלי, חוסר תמיכה מהמשפחה המורחבת וזמינות לא מספקת של ייעוץ הנקה לחלק מהנשים.

ההמלצות מתייחסות למספר היבטים כפי שעלה מתוך הסקר- ההיבט הכלכלי, החברתי והנפשי ומתן ייעוץ מספק.

המלצות

- עיבוי צוות ההדרכה בהנקה בבתי חולים כך שהדרכה תהיה אחידה ומקצועית על ידי כל אנשי הצוות. להגדרת שעות יעודיות והגדרת תקינה של יועצות הנקה במטרה להנגיש מתן ייעוץ לאימהות הזקוקות לכך.
- המשך וקידום עיבוי צוות ההדרכה בהנקה בטיפות חלב כך שהדרכה תהיה אחידה ומקצועית בהתאם לחוזר לקידום, הגנה ותמיכה בהנקה בטיפות חלב 6/2017. כמו כן יש להגדיר את התקינה ליועצות הנקה במטרה להנגיש מתן ייעוץ לאימהות הזקוקות לכך.
- הגברת הפעולות לפרסום השירותים הקיימים בערוצים השונים על מנת לידיע את הנשים על השירותים הניתנים בתחום של הדרכה וייעוץ הנקה במערך הציבורי כולל יועצות הנקה בטיפות חלב, יועצות הנקה במוקד טיפת חלב, ייעוץ הנקה דרך הקופה המבטחת ובבתי החולים.
- בעת משבר, יש להרחיב את השירותים ולדאוג לזמינות גבוהה של הדרכה וייעוץ הנקה, באמצעים השונים, כולל מקוונים, עקב האתגרים העומדים בפני האימהות בתקופה זו.
- בעת משבר, ישנה חשיבות לחדד באמצעות המדיה ובמסגרות הטיפוליות, את יתרונות ההנקה והקשר בין הנקה לחיזוק החוסן. סיוע לנשים בהפחתת מתח וחרדה. מתן תמיכה ואיתור מוקדם בבית החולים ובקהילה. במקרים בהם עולה צורך, יש לאפשר מערך מוגבר של מתן מענים טיפוליים.
- על מנת לחזק את הקשרים החברתיים ולסייע בהפחתת תחושת חוסר הוודאות והמתח ומתן מידע בנושאים הקשורים להנקה, מומלץ להקים קהילה וירטואלית של נשים המעוניינות להניק או מניקות. בקהילה הנשים יוכלו לשתף את תחושותיהן בזמן ההנקה, לתמוך אחת בשנייה בתחושות בדידות, לסייע אחת לשנייה בטיפים, להתייעץ עם נשות מקצוע כמו אחיות טיפת חלב, רופאים ודיאטניות (בנושא תזונה). כמו כן, הן יוכלו לבצע מפגש וירטואלי עם אימהות נוספות ובכך לתמוך אחת בשנייה.
- הדרכה במגוון אמצעים על מנת להגדיל את החשיפה למידע כולל הפקת בעזרת סרטונים, כתבות וטיפים. את החומרים המופקים מומלץ להפיץ באמצעים שונים כגון פרסום ברשתות החברתיות.
- מתן אפשרות לאימהות עובדות לעבוד מהבית
- פרסום יתרונות ההנקה וחשיבות מתן התמיכה באישה המניקה, בעיקר בתקופה זו של משבר כאשר המשפחה הגרעינית בבית. המסרים צריכים לכלול מתן אפשרות לאם זמן רגוע להתפנות להנקה ומצד שני שהשיח יהיה מקדם ולא שיפוטי.

1. מבוא

במרץ 2020, ארגון הבריאות העולמי (WHO) הכריז על וירוס COVID-19 כעל מגפה עולמית.ⁱ כחלק מהתמודדות עם הנגיף בישראל, בחודש מרץ 2020 הוחלט על הגבלת התנועה והיציאה מהבית כאסטרטגיה למניעת התפשטות הנגיף.

בעקבות הנחיות משרד הבריאות, בתקופה זו חלה הגבלה על התקהלות ויציאה למעלה מטווח של 100 מטר מהבית. אנשים נשארו יותר בבתיהם בחיק משפחתם המצומצמת, לא נפגשו עם משפחתם המורחבת וחברים, היו פחות פעילים והייתה תחושה של חוסר וודאות וחרדה.

אימהות לתינוקות חוו אתגרים רבים והתקופה שלאחר הלידה הייתה שונה משתכננו. בעקבות הנחיות משרד הבריאות, בתקופת הסגר אנשים נשארו בבתיהם בחיק משפחתם והשגרה השתנתה. האימהות פחות נפגשו עם חברים וטיילו עם התינוק, פחות פעילות והייתה קיימת תחושה של חוסר וודאות ולכך השפעה בהיבטים הרגשיים והנפשיים. למרבית האוכלוסייה בעקבות סגירת המשק והשארית עובדים חיוניים בלבד, המצב התעסוקתי/כלכלי של בני המשפחה השתנה. כך שיתכן שנשים שבעבר חזרו לעבודה בתום חופשת הלידה כעת נשארות בבית עם התינוק לתקופה ממושכת יותר. למשפחות עם ילדים נוספים, האחים נשארו בבית בעקבות סגירת מסודות חינוך, ופניות האם השתנתה.

כמו כן חלים שינויים בהתנהלות חלק מבתי היולדות- משך השהות בחלקם התקצר מ- 48 ל- 36 שעות לרוב האימהות, בחלקם ברירת המחדל הפך להיות ביות מלא, והיה פחות נגישות לייעוץ הנקה שכללה קרבה לאם ולתינוק. גם לאחר היציאה מבית החולים, שירותים פרונטליים רבים הפכו להיות מקוונים ולכן פחות ניתן להתייעץ פרונטלית עם יועצת הנקה.

במספר מחקרים שנעשו, לא בודד נגיף הקורונה בדגימות בחלב אם. אין עדות להדבקת התינוק דרך חלב אמו, הנקה או בשתיית חלב אם שאוב. ארגונים בינלאומיים כגון ארגון הבריאות העולמי (WHO), האקדמיה לרפואת הנקה (Academy for Breastfeeding Medicine- ABM), ארגונים לאומיים בארה"ב, המרכז לבקרת מחלות (CDC), האקדמיה לרפואת ילדים (AAP), האיגוד האמריקאי לרפואת נשים וארגונים מקצועיים נוספים במדינות אירופאיות שונות, ממליצים על המשך הנקה, גם לנשים המאובחנות בקורונה. בישראל, החברה לרפואת האם והעובר, האיגוד הישראלי למיילדות וגינקולוגיה והחברה לרפואת הנקה ממליצים על המשך הנקה. ראוי לציין, כי בפעולת ההנקה יש מגע קרוב אשר עלול להעביר את הנגיף בחשיפה להפרשות מדרכי הנשימה או במגע עורי. לכן, מומלץ לאימהות חולות לעטות מסכנה בזמן ההנקה ולהקפיד על היגיינהⁱⁱ.

2. מטרת המחקר

לבחון את ההשפעה של משבר הקורונה על ההנקה בקרב אימהות לתינוקות עד גיל 6 וחצי חודשים בישראל.

3. שיטות המחקר

סקר אינטרנטי בפורמט Google forms אשר פורסם בקבוצות פייסבוק שונות לאימהות. הסקר הכיל שאלות בנוגע להרכב המשפחה, סוג הלידה, הזנת התינוק טרם ובזמן המשבר, השפעות המשבר על ההנקה, מצב תעסוקתי של האם ובן זוגה ופעולות שניתן לבצע על מנת לקדם הנקה בתקופה זו.

3.1 אוכלוסיית המחקר

אימהות לתינוקות עד גיל 6 וחצי חודשים בעלות חיבור פעיל לאינטרנט הגרות בישראל.

3.2 כלי המחקר

שאלון שנכתב ע"י החוקרים ותוקף ע"י ועדת האתיקה של אוניברסיטת חיפה.

3.3 ניתוח הנתונים

ניתוח נתוני הסקר נערך בעזרת תוכנת Excel לסטטיסטיקה תיאורית ושימוש בתוכנת SPSS גירסה 21 לסטטיסטיקה היסקית (טרם פורסם): מבחני χ^2 לבדיקת תלות בין משתנים נומינליים. מבחן T למדגמים בלתי תלויים לבדיקת הבדלים בין ממוצעי המשתנים.

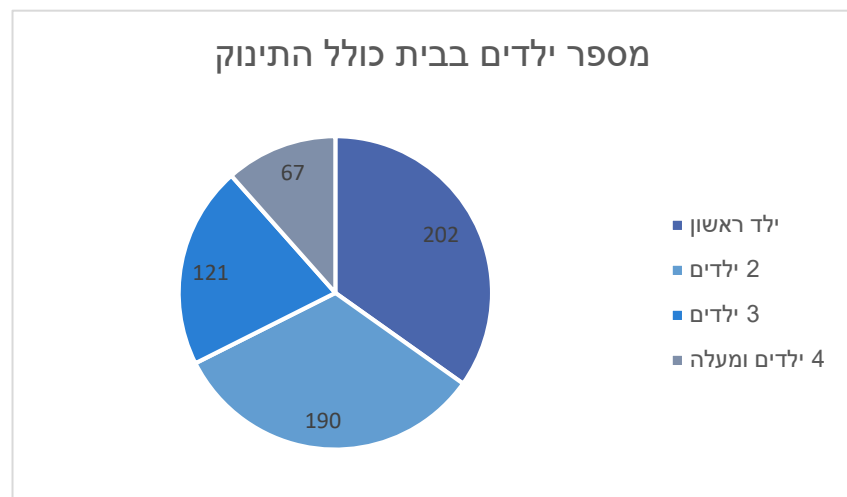
4. ממצאים

669 אימהות ענו על הסקר, הוצאו מהסקר: 26 שאלונים מחוסר התאמת גיל התינוק שהיה גדול מ-6 וחצי חודשים. ו-5 שאלונים עקב חוסר התאמה במענה על השאלות. סה"כ נותרו 638 שאלונים. בדו"ח זה נציג נתונים רק עבור אימהות שהניקו בזמן משבר הקורונה ולכן הוצאו מהמחקר 25 נשים שלא הניקו בכלל, ו-33 נשים שהפסיקו להניק טרם המשבר. סה"כ 580 נשים הוכנסו למחקר. בדו"ח זה מובאים ממצאים ראשוניים מן הסקר, הכוללים סטטיסטיקה תיאורית.

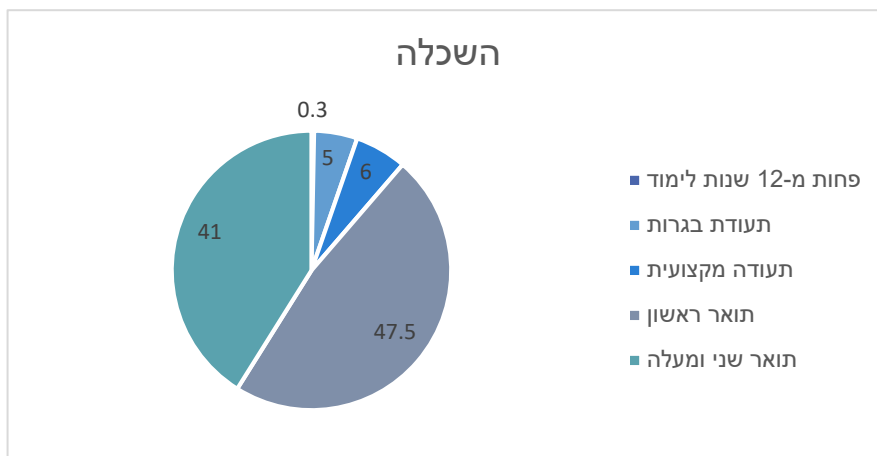
4.1 מאפיינים סוציו-דמוגרפיים:

טווח גילאי האימהות שהשיבו על השאלון הינו 25-45 שנים. גיל ממוצע 32.55 שנים. רוב המשתתפות במחקר חיות בזוגיות (98.5%). 35% מהאימהות זהו ילדם הראשון, כ-שליש ילד שני, ו-כשליש ילד מספר שלוש ומעלה. כמו כן מרבית מהאימהות בעלות תואר אקדמי אחד לפחות. מעל ממחצית מהאימהות נמצאות בחופשת לידה (15 שבועות בתשלום), 29% מהאימהות נמצאות בחל"ת, 12% חזרו לעבודה רגילה, כ-1.5% לא עובדות וכ-1% התפטרו או פוטרו. לעומתן, כ-38% מבני הזוג עובדים כרגיל מחוץ לבית, וכ-30% עובדים מהבית.

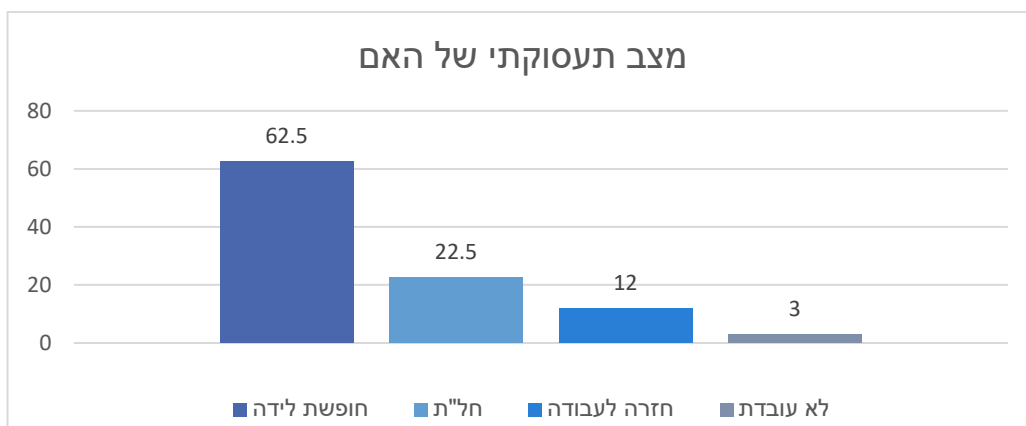
תרשים 1: מספר הילדים במשפחה כולל התינוק (n=580)



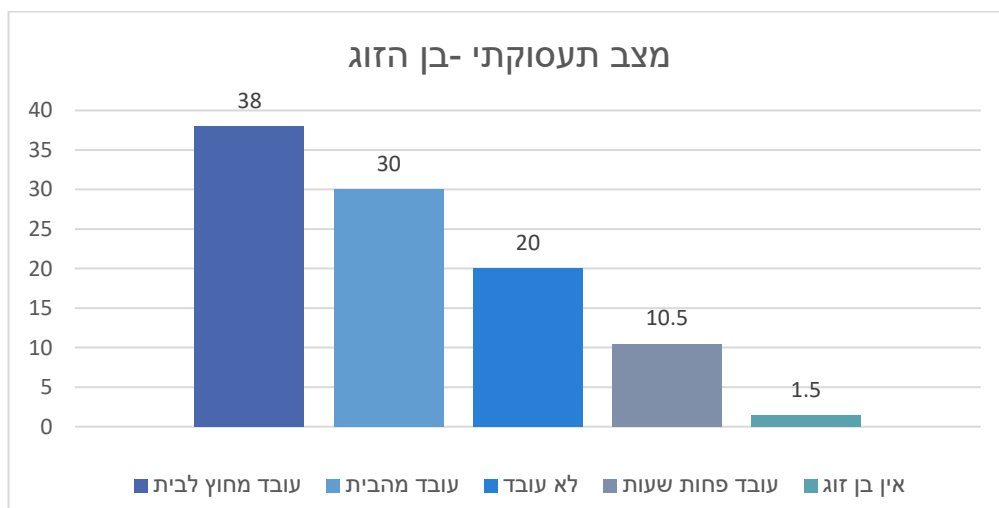
תרשים 1.2: השכלה (באחוזים) (n=580)



תרשים 1.3: מצב תעסוקתי של האם (באחוזים) (n=580)



תרשים 1.4: מצב תעסוקתי בן זוג (באחוזים) (n=580)

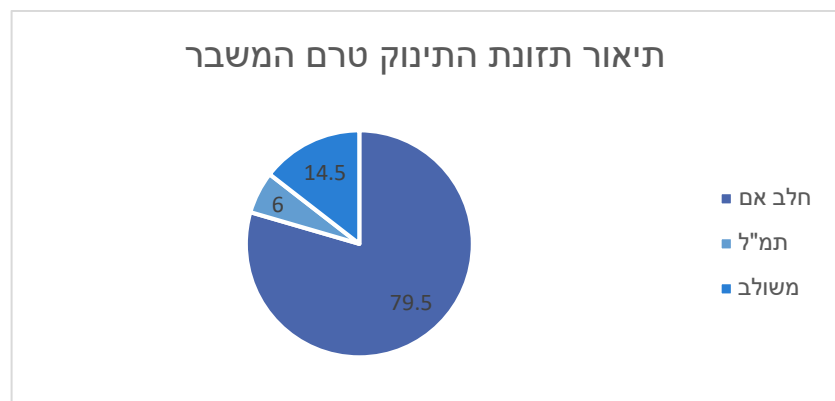


4.2 מאפייני תזונת התינוק

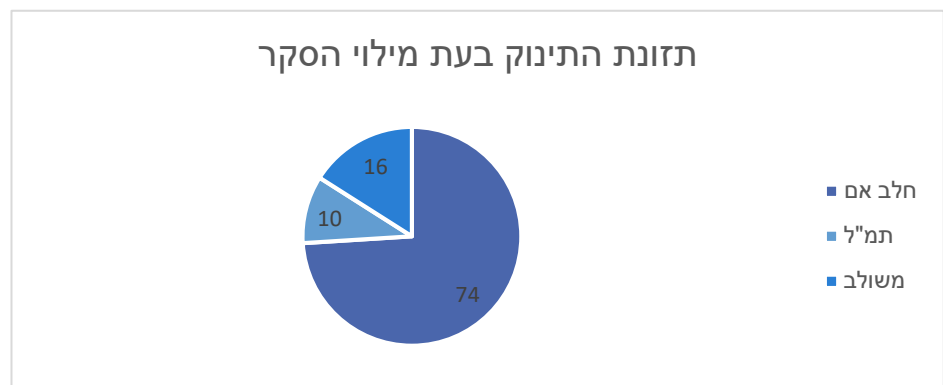
טרם המשבר 66% מהאימהות הניקו הנקה בלעדית את תינוקם. 17.5% מהאימהות ילדו בעת המשבר. בזמן מילוי הסקר 90% הניקו את תינוקם, מתוכן 74% מהנשים הנקה בלעדית. 393 נשים דיווחו כי קיבלו ייעוץ הנקה בבית החולים ו- 261 נשים קיבלו ייעוץ הנקה בקהילה, לאחר השחרור מבית החולים. סה"כ 75.5% מהנשים קיבלו ייעוץ הנקה.

כאשר נשאלו האימהות האם המשבר השפיע על ההנקה, 25% מהנשים השיבו כי הקורונה השפיעה על ההנקה שלהן.

תרשים 2.1: תיאור תזונת התינוק טרם המשבר (באחוזים) (n=580)



תרשים 2.2: תיאור תזונת התינוק בעת מילוי הסקר (באחוזים) (n=580)



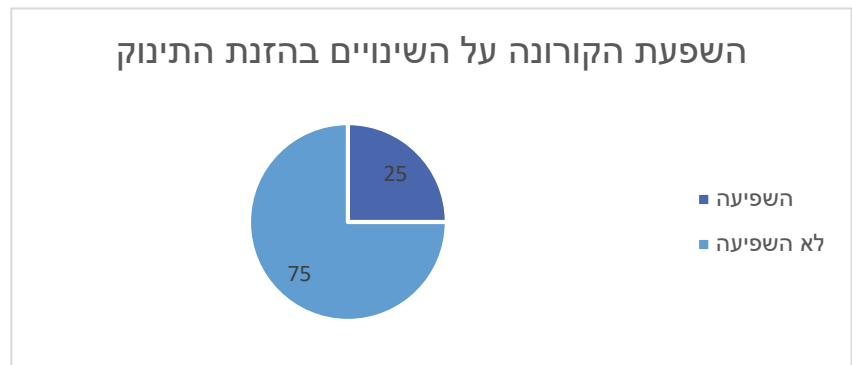
4.3 השפעת הקורונה על הנקה

האימהות נשאלו האם הקורונה השפיעה להן על ההנקה. 25% מהנשים (n=145) השיבו כי הקורונה השפיעה להן בצורה מסוימת על ההנקה.

95 נשים (16%) דיווחו כי היעדר המגע עם משפחה וחברים השפיע על הרצון להניק. הנשים התפלגו ל-2 קבוצות. נשים שהושפעו באופן חיובי (47%) מהיעדר המגע מדווחות על פניות גבוהה יותר לתינוקם, חוסר שיפוטיות מהחברה מהרצון להניק, נוחות גבוהה יותר לתינוק עקב חוסר יציאה מהבית. לעומתן, 53% מהנשים הושפעו

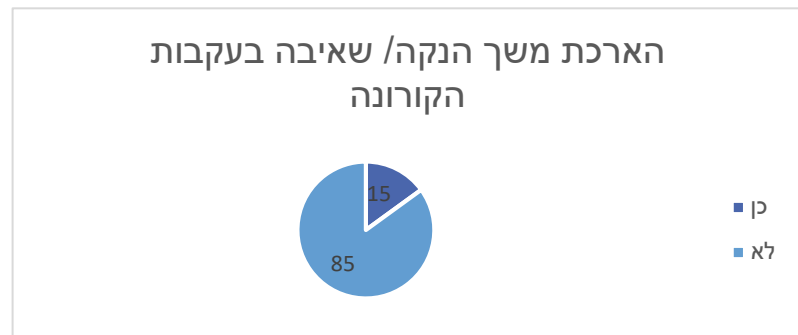
לרעה מהיעדר המגע, קושי להמשיך בהנקה בשל חוסר עזרה מהמשפחה בטיפול ילדים נוספים בבית, חוסר פניות עקב ילדים נוספים בבית, חוסר מצב רוח ודאגה למשפחה.

תרשים 3: השפעת הקורונה על השינויים בהזנת התינוק (באחוזים) (n=580)



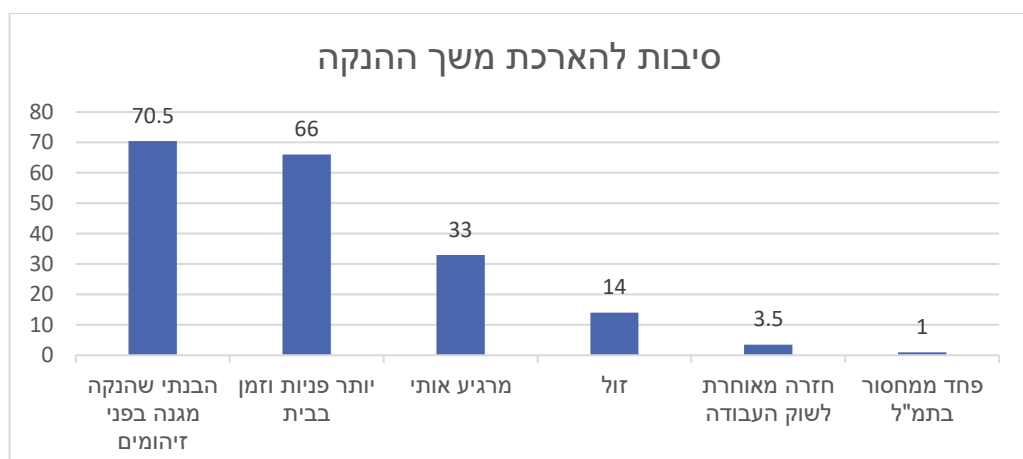
הנשים נשאלו האם קיים שינוי בין התוכנית לפני הלידה להניק לבין מה שקורה כעת, עד כמה לדעתה משבר הקורונה השפיע על השינוי. 25% מהנשים (n=145) ענו כי הקורונה השפיעה מאוד על ההנקה.

תרשים 3.1: הארכת משך הנקה/ שאיבת חלב יותר מהזמן שהאם תכננה בעקבות הקורונה (באחוזים) (n=580)



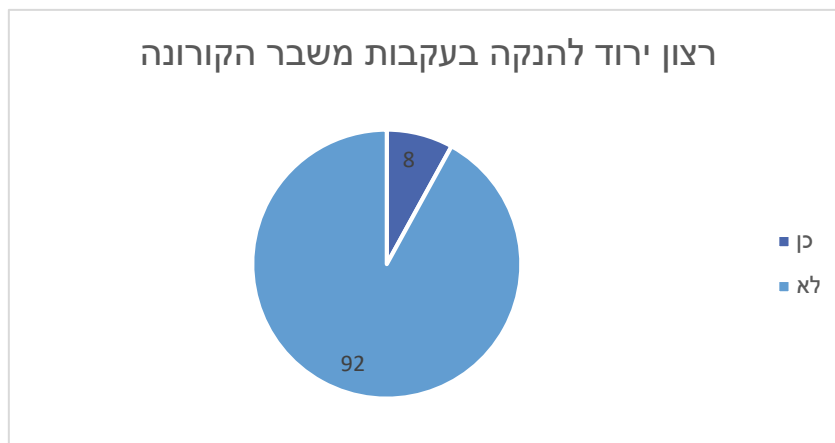
15% מהנשים (n=88) האריכו את משך ההנקה בעקבות הקורונה. להלן הסיבות להארכת משך ההנקה:

תרשים 3.2: הסיבות להארכת משך ההנקה (n=88) (באחוזים) (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)



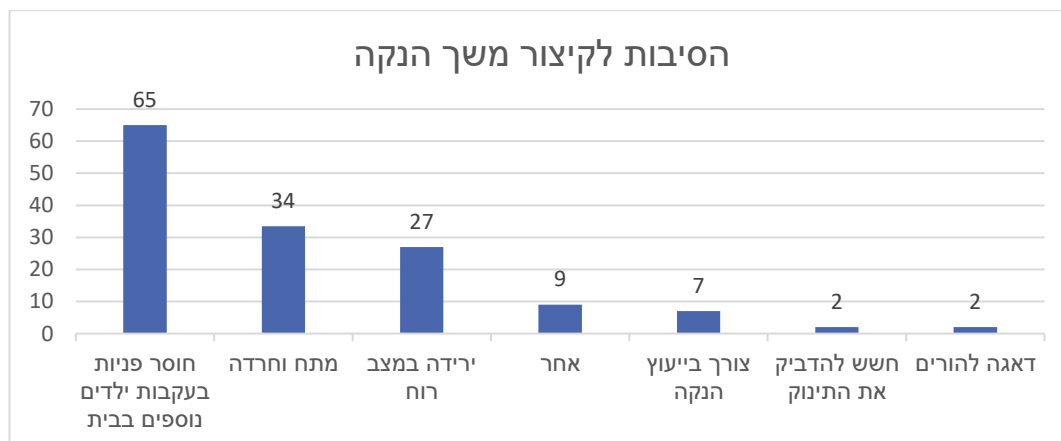
70.5% מהנשים האריכו בעקבות הבנה כי הנקה מגנה בפני זיהומים, 66% בעקבות פניות וזמן בבית, 33% הנקה מרגיעה אותן, 14% כי הנקה אי אופציה זולה, 3.5% בעקבות חזרה מאוחרת לשוק העבודה ו-1% מפחד ממחסור בתמי"ל.

תרשים 3.3 רצון ירוד להנקה בעקבות משבר הקורונה (באחוזים) (n= 580)



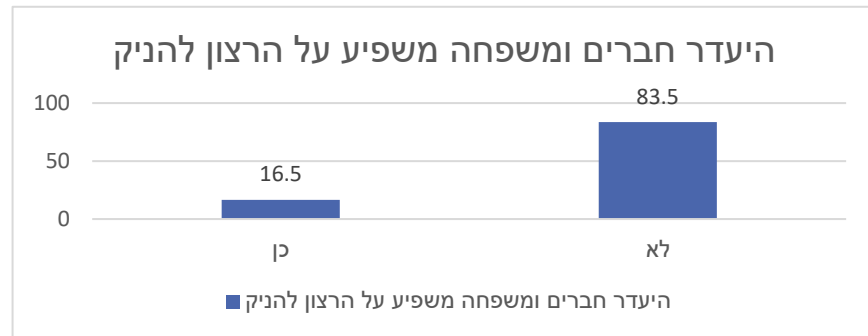
הנשים נשאלו האם המשבר גורם לך פחות לרצות להניק את תינוקך. 8% (n=45) טענו שבעקבות הקורונה הן מניקות פחות. כאשר הסיבות לקיצור משך ההנקה הן:

תרשים 3.4 הסיבות לקיצור משך ההנקה (n=45) (באחוזים) (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת)



65% מהנשים קיצרו את משך ההנקה בעקבות חוסר פניות כיוון שישנם ילדים נוספים בבית, 34% ממתח וחרדה, 27% מירידה במצב הרוח, 7% מצורך ביעוץ הנקה, 2% מחשש להדביק את התינוק, 2% מדאגה להורים ו-9% מסיבות נוספות.

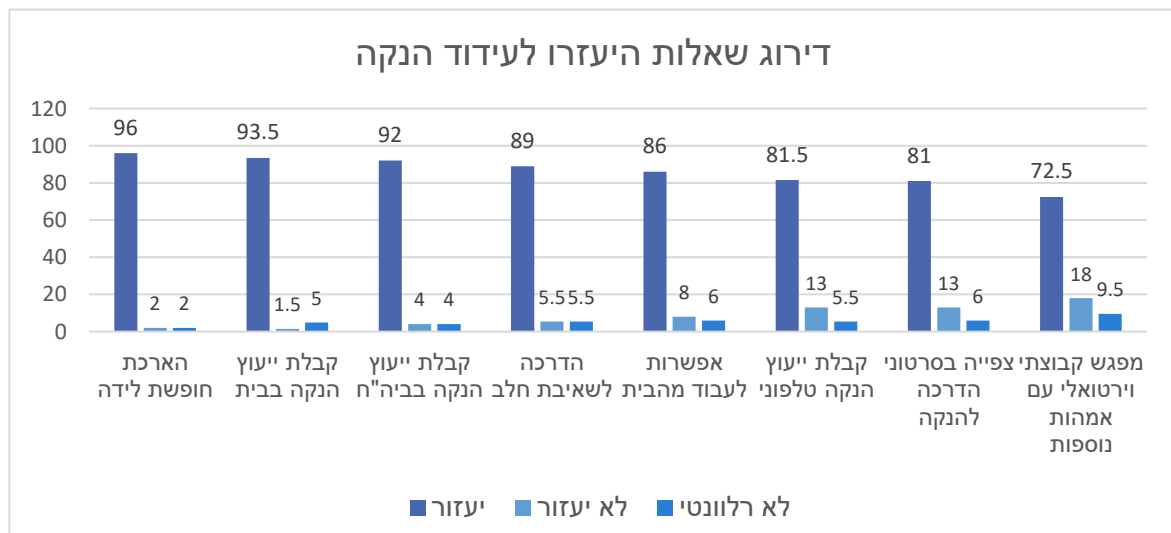
תרשים 3.5: האם היעדר חברים ומשפחה משפיע על הרצון להניק (באחוזים) (n=580)



4.4 דירוג רמת השפעה

האימהות התבקשו לדרג את רמת ההשפעה לדעתן של מהלכים שונים לעידוד ההנקה. האם ישפיע לטובה על הנקה, לא ישפיע או לא רלוונטי להן. מעל 90% מהנשים חושבות שהארכת חופשת הלידה וקבלת ייעוץ הדרכת הנקה בבית, וקבלת ייעוץ הדרכה בביה"ח יגרום לעידוד הנקה. מעל 80% מהנשים חושבות שקבלת הדרכה לשאיבת חלב, קבלת אפשרות לעבוד מהבית, קבלת ייעוץ הנקה טלפוני וצפייה בסרטוני הדרכה להנקה יעודד הנקה. מעל 70% מהנשים חושבות שמפגש קבוצתי וירטואלי עם אימהות נוספות יעזור.

תרשים 4:1 דירוג שאלות לעידוד הנקה (n=580) (באחוזים)



לאימהות ניתנה אפשרות לענות על שאלה פתוחה, במידה ורצו, אם יש להן משהו להוסיף בנושא הנקה וקורונה. 96 נשים ענו על שאלה זו והעלו אתגרים איתם הן מתמודדות בעקבות המשבר. בין הנקודות שהועלו, הנושאים המרכזיים היו קשורים לחוסר פניות בעקבות ילדים נוספים בבית, קושי כלכלי בתקופת הקורונה, לחץ נפשי בעקבות המשבר, חוסר שביעת רצון לגבי הייעוץ הנקה שקבלו בבית חולים ובטיפות חלב ושיתוף ברגשות חיוביים שעולים להן עקב הקורונה.

בדו"ח זה ניתן מספר דוגמאות בכל נושא:

חוסר פניות בעקבות ילדים נוספים בבית:

12 אימהות טענו שבעקבות משבר הקורונה לא הניקו כפי שתכננו בעקבות חוסר פניות. בעיקר בעקבות ילדים נוספים בבית:

להלן כמה ציטוטים לדוגמא:

1. "יותר קשה להניק זמן ארוך עם עוד ילדים בבית (יש לי תאומים בני כמעט 6). ולכן בתקופה שהם בבית נתתי יותר תמ"ל ממה שהייתי נותנת אם הם לא היו בבית".

2. "עיקר הבעיה של הנקה בתקופה הזו שאין לאם זמן לנוח עקב הטיפול גם בשאר הילדים ולכן אין לה מספיק חלב".

3. "הקורונה גנבה ממני את הזמן עם התינוקת שלי. הייתי כל הזמן עם הבת הגדולה (2.8 שנים). רציתי חוויה מתקנת מחופשת הלידה הראשונה..."

קושי כלכלי בתקופה זו:

32 אימהות דיווחו שהלחץ הכלכלי השפיע על ההנקה. מרבית האימהות (72%) שענו על שאלה זו חושבות שהארכת חופשת הלידה בתשלום תתרום להם להנקה.

להלן כמה ציטוטים לדוגמא:

1. "חל"ת של 3 חודשים הוא דבר לא אנושי!!! לא ברור מי ממקבלי ההחלטות אחראי על כך. ייתכן מאוד שבמידה ותהיה פניות יותר גבוהה לשהייה עם הילוד במשך זמן ארוך יותר, יותר נשים יבחרו להניק (בהמשך לכך שהשאלון מתמקד ברובו בהנקה)".

2. "הייתי שמחה מאוד להישאר עם התינוק בבית עד לגיל בו אוכל יותר אוכל מוצק אך לצערי לא מתאפשר כלכלית. חבל שחופשת הלידה כה קצרה"

לחץ נפשי בעקבות מהמשבר:

11 אימהות ציינו כי המשבר גרם לשינויים במצב הרוח, דבר שפגע להן בהנקה.

להלן כמה ציטוטים לדוגמא:

1. "הקורונה הרסה לי את ההנקה. נקודה".

2. "אני חושבת שבתחילת המשבר כמות החלב ירידה בגלל הלחץ אבל בעזרת שאיבות והתמדה חזרנו לכמות הרגילה".

3. "בעקבות המשבר, יש פחות אנרגיות להשקיע בהנקה. בעיקר כשיש סיבב ההנקה קושי בלי המשבר".

צורך בקבלת ייעוץ הנקה ובחלק מן המקרים חוסר שביעות רצון מהייעוץ שקיבלו:

21 אימהות ציינו כי יש צורך בייעוץ הנקה מספק בבית החולים ובקהילה. חלק מהנשים חשו שהאחיות בבתי החולים לא היו זמינות לשאלות, הייעוץ היה קצר וכי יש להנגיש את השירותים בקהילה מיד אחרי השיחרור מבית החולים על מנת לאפשר קבלת ייעוץ ותמיכה בהנקה לכלל הנשים המעוניינות בכך.

להלן כמה ציטוטים לדוגמא:

1. "צריך יותר יועצות הנקה בבתי חולים במיוחד בלידות ראשונות- אי אפשר לקבל הדרכה אמיתית אישית בתהליך כזה מיועצת שבאה לחמש דקות וצריכה להמשיך לאחרות. זה עושה יותר נזק מתועלת. אם אין אפשרות לתת כזה מענה אז עדיף שיפנו את היולדות לשאוב כדי לייצר חלב ולקבל סיוע אישי בהדרכת הנקה כשיגיעו הביתה".

2. "ייעוץ ההנקה שקיבלתי בבית החולים לא היה מקצועי כ"כ ובדיעבד הבנתי שזה היה קריטי בשביל ההנקה של התינוקת שלי. חשבתי שהיא יונקת אך התגלה לנו שהכמות שהיא ינקה הייתה מינימלית ולא מספיקה ולכן נאלצתי להוסיף תמ"ל. בהמשך הבנתי בעקבות יעוץ פרטי שלי יועצת הנקה שהיה לי מעט מאוד חלב והתחלנו תכנית להגברת ייצור חלב. בקיצור, הרבה הדרכה חשובה חסרה לי בביה"ח, למרות שהתייעצתי בבית החולים עם 4 יועצות/ מדריכות הנקה שונות (לא יודעת מה ההסמכה שלהן) אף אחת מהן לא ייעצה לי למשל לשאוב חלב אחרי ההנקה בכדי לעודד ייצור חלב, וכן לא ייעצו לי לקחת תוספי תזונה שמאוד עזרו לי בהמשך, וגם לא שקלו את התינוקת לפני/אחרי הנקה כדי לבדוק כמה ינקה... זה היה יכול מאוד לעזור לנו".

3. "למזלי ההנקה הלכה טוב הפעם ולא נזקקתי ליועצת הנקה בבית. מאמינה שאם הייתי נתקלת בקשיים כמו בלידות קודמות ולא יכולה להזמין יועצת הנקה הביתה בגלל המשבר, ההנקה היתה נפגעת. הייעוץ להנקה בטיפת חלב לא היה זמין או מועיל. כדי לעודד הנקה באמת משרד הבריאות וקופות החולים חייבות להנגיש יועצות הנקה ליולדות אחרי השחרור, בבית, כי אז מתגלים רוב הקשיים ואין את מעטפת תמיכת בית החולים.. ומחיר ייעוץ פרטי יקר מאוד."

רגשות חיוביים העולים בזמן ההנקה:

10 נשים רצו להדגיש את החשיבות שבהנקה במיוחד בזמן הקורונה.

להלן כמה ציטוטים לדוגמא:

1. "אני בהחלט שמחה שאני מניקה את התינוקת שלי הנקה מלאה בתקופה זו, זה מחזק אצלי את התחושה שאני מגינה עליה. אגב- הדרכת הנקה איכותית בבית חולים היא קריטית! במיוחד בפגים"

2. "הבחירה להתמסר להנקה מחייבת תמיכה נפשית וטכנית מבית (קרובים וכו'..) ומחוץ (החברה מוכרחת להבין את הערך העליון של ההנקה, גם בטווח הארוך כמובן, ולאפשר זאת מבלי לדחוק בנשים לחזור לתפקוד אינטנסיבי ומלא כאילו אינן מניקות"

3. " מעבר ליתרונות הברורים שיש להנקה, הנקה זה הזמן איכות שלי עם התינוק החדש במהלך היום עם עומס המטלות כשיש עוד שני ילדים בבית ואני אסירת תודה עליה".

5. מגבלות המחקר

סקר זה נערך בפורמט אינטרנטי מתאריך 27.04.20 ועד תאריך 11.05.20. ישנה הטיית בחירה מעצם היותו סקר אינטרנטי כיוון שהמשיבות בעלות גישה אינטרנטית. כמו כן, הסקר הועלה לקבוצות פייסבוק שונות שלא כל האימהות חברות בהן, יכולה להיווצר הטיית בחירה נוספת בסוג מאפייני הנשים שנמצאות בקבוצה. כמו כן, שכיחות הנשים בעלות תואר שני ומעלה בסקר זה גבוהה משכיחות הנשים באוכלוסייה. אין פילוח למצב סוציאקונומי.

6. סיכום ודיון

מהממצאים הראשוניים של המחקר ניתן ללמוד כי בעקבות משבר הקורונה והצעדים שנקטו בישראל בעת הסגר כגון הגבלת תנועה למעלה מ-100 מטר, ריחוק חברתי, איסור התקהלויות, מחסור בזמינות יועצות ההנקה וייעוץ פרונטלי הייתה השפעה על האימהות המניקות. מצד אחד המשבר עודד נשים להאריך את משך ההנקה ומצד שני גרם לנשים להפחית את תדירות ההנקה או להפסיקה. נשים דיווחו על תחושות של לחץ, חרדה ודכאון מהמצב, חוסר וודאות לגבי העתיד וחוסר ביטחון כלכלי שהשפיע על הרצון להניק. בנוסף, חוסר יכולת המשפחה לתמוך ולעזור עם ילדים נוספים בבית גרמה לאימהות להפחית בהנקה. בשאלה פתוחה שנשאלו הנשים האם יש דבר נוסף שרצו להעלות, מתוך 98 נשים שענו, 21 נשים כתבו כי ייעוץ הנקה הוא קריטי להצלחה והייעוץ שניתן להן בבית החולים ובקהילה לא היה מספק, בעיקר בעת הסגר שהשירותים היו פחות פרונטליים.

מנגד, ניתן לראות כי 15% מהנשים האריכו את משך ההנקה שלהן בעקבות השהייה בבית, פניות גבוהה יותר, הבנה שהנקה מגינה בפני זיהומים וחוסר שיפוטיות מהחברה שהן נאלצות להניק בציבור.

בתקופה זו, בעת משבר וסגר, עלינו לתמוך בהנקה, להדריך משפחות גרעיניות על שילוב הנקה עם טיפול בילדים נוספים ומתן אפשרויות של תמיכה מרחוק באישה המניקה. להנקה יתרונות רבים ותרומה לחוסן, ביניהם חיבור והידוק הקשר בין האם לתינוק. כאשר היקשרות זו מקנה ביטחון, חום ורוגע לתינוק ולאם. כמו כן, בזכות ההנקה ישנה הפרשה מוגברת של הורמון "האהבה" אוקסיטוצין, המביא להפחתת הדימום לאחר הלידה והתכווצות מהירה יותר של הרחם.

בימים אלו, מספר האנשים הנמצאים חיובים לנגיף עולה מדי יום ועל מנת להיערך לעתיד, יש צעדים הנדרשים על מנת לתמוך בהנקה לנשים נוספות שילדו בזמן זה. דרכי הפעולה צריכות להתמקד בתחומים הבאים: הדרכה וייעוץ, תמיכה נפשית וחברתית ותמיכה כלכלית.

להלן כיווני פעולה אפשריים:

- עיבוי צוות ההדרכה בהנקה בבתי חולים כך שהדרכה תהיה אחידה ומקצועית על ידי כל אנשי הצוות. להגדרת שעות יעודיות והגדרת תקינה של יועצות הנקה במטרה להנגיש מתן ייעוץ לאימהות הזקוקות לכך.
- המשך וקידום עיבוי צוות ההדרכה בהנקה בטיפות חלב כך שהדרכה תהיה אחידה ומקצועית בהתאם לחוזר לקידום, הגנה ותמיכה בהנקה בטיפות חלב 6/2017. כמו כן יש להגדיר את התקינה ליועצות הנקה במטרה להנגיש מתן ייעוץ לאימהות הזקוקות לכך.
- הגברת הפעולות לפרסום השירותים הקיימים בערוצים השונים על מנת לידע את הנשים על השירותים הניתנים בתחום של הדרכה וייעוץ הנקה במערך הציבורי כולל יועצות הנקה בטיפות חלב, יועצות הנקה במוקד טיפת חלב, ייעוץ הנקה דרך הקופה המבטחת ובבתי החולים.
- בעת משבר, יש להרחיב את השירותים ולדאוג לזמינות גבוהה של הדרכה וייעוץ הנקה, באמצעים השונים, כולל מקוונים, עקב האתגרים העומדים בפני האימהות בתקופה זו.
- בעת משבר, ישנה חשיבות לחדד באמצעות המדיה ובמסגרות הטיפוליות, את יתרונות ההנקה והקשר בין הנקה לחיזוק החוסן. סיוע לנשים בהפחתת מתח וחרדה. מתן תמיכה ואיתור מוקדם בבית החולים ובקהילה. במקרים בהם עולה צורך, יש לאפשר מערך מוגבר של מתן מענים טיפוליים.
- על מנת לחזק את הקשרים החברתיים ולסייע בהפחתת תחושת חוסר הוודאות והמתח ומתן מידע בנושאים הקשורים להנקה, מומלץ להקים קהילה וירטואלית של נשים המעוניינות להניק או מניקות. בקהילה הנשים יוכלו לשתף את תחושותיהן בזמן ההנקה, לתמוך אחת בשנייה בתחושות בדידות, לסייע אחת לשנייה בטיפים, להתייעץ עם נשות מקצוע כמו אחיות טיפת חלב, רופאים ודיאטניות (בנושא תזונה). כמו כן, הן יוכלו לבצע מפגש וירטואלי עם אימהות נוספות ובכך לתמוך אחת בשנייה.
- הדרכה במגוון אמצעים על מנת להגדיל את החשיפה למידע כולל הפקת בעזרת סרטונים, כתבות וטיפים. את החומרים המופקים מומלץ להפיץ באמצעים שונים כגון פרסום ברשתות החברתיות.
- מתן אפשרות לאימהות עובדות לעבוד מהבית
- פרסום יתרונות ההנקה וחשיבות מתן התמיכה באישה המניקה, בעיקר בתקופה זו של משבר כאשר המשפחה הגרעינית בבית. המסרים צריכים לכלול מתן אפשרות לאם זמן רגוע להתפנות להנקה ומצד שני שהשיח יהיה מקדם ולא שיפוטי.

ⁱ Cucinotta D, Vanelli M. WHO Declares COVID-19 a Pandemic. *Acta Biomed.* 2020;91(1):157-160. Published 2020 Mar 19. doi:10.23750/abm.v91i1.9397

ⁱⁱ <https://www.atid-eatright.org.il/prdFiles/317526720.pdf> הנחיות להתמודדות עם תחלואה מנגיף קורונה - הנקה בעידן הקורונה