

מדינת ישראל
STATE OF ISRAEL

MINISTRY OF HEALTH
DIRECTOR OF PUBLIC HEALTH SERVICES
JERUSALEM



משרד הבריאות
ראש שירותי בריאות הציבור
ירושלים

כ"ז בניסן, התשס"ט
21 אפריל 2009

08978109
(בתשובה נא ציין מספרנו)

אל: רופאי מחוזות ונפות

הנדון: עדכון המדריך להזנת התינוק הבריא

מצורף בזאת המדריך המעודכן (2009) להזנת התינוק הבריא. בעדכון הנוכחי השתתף פורום שכלל את נציגי משרד הבריאות, וועדת התזונה של איגוד רופאי הילדים ושירותי בריאות כללית.

אנא הביאו לידיעת הצוותים בטיפות חלב במחוז ובנפות את תוכן המדריך בהקדם. אם לא נזדרז בהפצה, צפויים, פירסומים שונים על ההמלצות החדשות, שלא על פי מסקנות הוועדה.

בסמוך למועד מכתב זה יועבר המדריך לפרסום בדרכי המדיה ולאתר האינטרנט של המשרד (www.health.gov.il).

לטיפולכם המסור אודה.

בהזדמנות זו ברצוני להודות לחברי הוועדה שעסקה בעדכון התדריך: גב' עינת אופיר (מרכזת הוועדה), גב' חוה אלטמן, פרופ' יורם בויאנובר, פרופ' דוד ברנסקי, ד"ר אילן דלאל, פרופ' צבי וייצמן, גב' יוספה כחל (מרכזת הוועדה), פרופ' פרנסיס מימוני, גב' אירית פורז, ד"ר ליזה רובין, ד"ר אריה ריסקין, ד"ר זיוה שטל (ראש הוועדה מטעם משרד הבריאות), פרופ' רענן שמיר (ראש הוועדה מטעם איגוד רופאי הילדים).

לוטה:

1. פירוט השינויים העיקריים שחלו בהמלצות להזנת התינוק הבריא.
2. קוים מנחים להזנת התינוק לפי גיל.

בברכה,

ד"ר איתמר גרוטו
ראש שרותי בריאות הציבור

מדינת ישראל
STATE OF ISRAEL

MINISTRY OF HEALTH
DIRECTOR OF PUBLIC HEALTH SERVICES
JERUSALEM



משרד הבריאות
ראש שירותי בריאות הציבור
ירושלים

העתק:
פרופ' א. ישראלי, המנהל הכללי
ד"ר ב. לב, המשנה למנכ"ל
ד"ר ח. לוי, ראש מינהל רפואה
לשכת הדובר
ד"ר ז. שטל, מנהלת המחלקה לתזונה
ד"ר ל. רובין, מנהלת המחלקה לאם לילד ולמתבגר
גב' מ. חונוביץ, אחות מפקחת ארצית בבריאות הציבור
אחיות מפקחות מחוזיות ונפתיות
מנהלי המחלקות בשירותי בריאות הציבור
מר ג. מימון, מנכ"ל משרד התמי"ת
מר נ. איצקוביץ, מנכ"ל משרד הרווחה
גב' ת. אלמוג, אחראית תחום גיל הרך, משרד התמי"ת
חברי הוועדה



להלן פירוט השינויים העיקריים שחלו בהמלצות להזנת התינוק הבריא :

| תדריך קודם | תדריך חדש |
|--|--|
| הנקה בלעדית עד תום החודש השישי והנקה בתוספת מזון משלים החל מן החודש השביעי לחיים. | הנקה בלעדית עד תום החודש הרביעי והנקה עם טעימות מזון ("הנקה שליטה") בין השבוע ה-17 לשבוע ה-26 לחיים ("חלון הזדמנויות"), עיקר תזונת התינוק בשבועות אלה יתבסס על חלב אם או תמ"ל. |
| מתום החודש השישי להציג מזונות משלימים, כדי לספק את הצרכים התזונתיים וההתפתחותיים של התינוק הגדל. | אין לחשוף לטעימות מזון לפני השבוע ה-17 ועל כל התינוקות להתחיל בחשיפה לטעימות מזון עד סביבות השבוע ה-26 לחיי התינוק. מטרת החשיפה הינה התפתחותית ולא תזונתית. מתום החודש השישי יוצגו מזונות משלימים בכמויות הולכות וגדלות כדי לספק את הצרכים התזונתיים וההתפתחותיים של התינוק הגדל. |
| אין התייחסות לנושא טעימות מזון | החשיפה לטעימות מזון בין גיל 17 ל-26 שבועות תעשה בכמויות קטנות (1-2 כפיות עד פעמיים ביממה). מגיל 26 שבועות (6 חודשים) יש לעבור להזנה משלימה, ולעבור בהדרגה לארוחות בנוסף להזנה בחלב אם או תמ"ל, עם דגש על מזונות עשירים בברזל ודייסות לתינוקות מועשרות בברזל. |
| דייסות ודגנים מכילי גלוטן – ניתן להוסיף מתום החודש השישי לחיי התינוק , להפחתת הסיכון להתפתחות אלרגיה. | דייסות ודגנים מכילי גלוטן – רצוי לחשוף את התינוק בין גיל 4 ל-7 חודשים , עדיף בשילוב הנקה, להפחתת הסיכון להתפתחות צליאק. |
| <u>מוצרי חלב ניגר וגבינות</u> – ניתן להוסיף מגיל 9 חודשים, להפחתת הסיכון להתפתחות אלרגיה. | <u>מוצרי חלב ניגר וגבינות</u> – מומלץ לדחות לגיל 9 חודשים, בגלל היותם מקור דל לברזל. חשיפה מוקדמת אינה מגבירה את הסיכון לאלרגיה. |
| לתינוקות עם אלרגיה - הזנה בתמ"ל מיוחד (בו רכיבי התזונה מפורקים או מפורקים חלקית) בהנחיית רופא. | לתינוקות בעלי תגובה מיידיית לחלב פרה המתווכת ע"י נוגדנים מטיפוס IgE - תמ"ל על בסיס סויה יכול לשמש תחליף הולם לרוב התינוקות. לתינוקות בעלי תגובה מאוחרת לחלב פרה שאינה מתווכת ע"י נוגדנים מטיפוס IgE תהיה ברוב המקרים תגובה צולבת לחלבון סויה ולכן מתאימה הזנה בתמ"ל על בסיס הידרוליזאט של קזאין, או (במקרים נדירים) תמ"ל על בסיס חומצות אמינו חופשיות עד לבירור אלרגיה לסויה. |
| אין התייחסות לתמ"ל על בסיס סויה בהקשר של אלרגיה. | תמ"ל על בסיס סויה לא הוכח כיעיל בהגנה בפני אלרגיה ולכן אין לתת אותו לתינוקות ממשפחות אטופיות במטרה למנוע אלרגיות. |



קיום מנחים להזנת התינוק לפי גיל (7.05.09)

| |
|--|
| <p><u>1. לידה עד שבוע 17</u></p> <ul style="list-style-type: none">• חלב אם* (הנקה בלעדית)• ויטמין D₃ |
| <p><u>2. שבועות 17 עד 26 (ארבעה עד שישה חודשים)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• חלב אם*• ויטמין D₃• ברזל (7 מ"ג) – מגיל 20 שבועות <p>לקראת השבוע ה-26: טעימות מזון (1-2 כפיות, עד פעמיים ביממה) אפשר לבחור מהקבוצות הבאות: בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל, ירקות, פירות.</p> |
| <p><u>3. תחילת חודש שביעי עד תום חודש תשיעי:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• חלב אם*• ויטמין D₃• ברזל (15 מ"ג)• מזון משלים מהמזונות הבאים (כ-2 ארוחות ביממה):#• בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל, ירקות, פירות, מים <p># יש לתת לפחות ארוחה אחת המכילה מזון עשיר או מועשר בברזל.</p> |
| <p><u>4. תחילת חודש עשירי עד גיל שנה:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• חלב אם*• ויטמין D₃• ברזל (15 מ"ג)• מזון משלים מהמזונות הבאים (כ-2 ארוחות ביממה):#• בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל, ירקות, פירות, מוצרי חלב (כגון גבינות, יוגורט, לבן)• מים <p># יש לתת לפחות ארוחה אחת המכילה מזון עשיר או מועשר בברזל.</p> |
| <p><u>5. מגיל שנה ואילך:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• חלב אם*• ויטמין D₃• ברזל (15 מ"ג)• מזון משלים מהמזונות הבאים (כ-2 ארוחות ביממה):#• בקר, הודו, עוף, דגים, ביצים, טחינה, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל, ירקות, פירות, חלב ומוצריו (כגון גבינות, יוגורט, לבן).• מים <p># יש לתת לפחות ארוחה אחת המכילה מזון עשיר או מועשר בברזל.</p> |

* תינוק שאינו יונק כלל, או יונק חלקית יקבל השלמה ממתכות מזון לתינוקות על בסיס חלב פרה מועשרות בברזל וב-LC-PUFA