



קורס הנקה מודולה א'

מחזור נובמבר 2025

מרכזת הקורס: גב' עדי פלג – תזונאית קלינית ויועצת הנקה מוסמכת IBCLC

- תפקיד: תומכת הנקה מטעם משרד הבריאות ועמותת עתיד
- מפגשים בימי רביעי בשעות 09:00-14:00
- תאריכי המפגשים: 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 24/12, 31/12, 7/1, 14/1.
- סה"כ שעות אקדמיות: 60 שעות
- במהלך הקורס יהיו 2 מפגשים פרונטליים בתאריכים: 19/11 וב24/12.
- המפגשים הפרונטליים יתקיימו בMY קמפוס כיתת שנהב בכתובת: לח"י 31, בני ברק.

סילבוס

| נושא | מרצה | שעות | מפגש |
|---|---|-------------|---------------------------------|
| פתיחת הקורס | <p>גב' שני ברזילי סגנית תזונאית ראשית אגף התזונה – משרד הבריאות</p> <p>גב' עדי פלג (B.Sc, R.D) יועצת הנקה מוסמכת IBCLC תזונאית ראשית של טיפות החלב של משרד הבריאות מרכזת קורס</p> | 9:00-9:45 | מפגש 1 5/11/25 |
| ההיסטוריה של ההנקה אפידמיולוגיה של ההנקה בעולם ובארץ | <p>גב' עינת אופיר תזונאית בריאות הציבור. תזונאית מחוזית מחוז ת"א משרד הבריאות ומרכזת הוועדה המייעצת לחטיבת בריה"צ בנושא הנקה</p> | 9:45-10:30 | פתיחת הקורס + הנקה |
| | הפסקה | 10:30-10:45 | כאסטרטגי ה לקידום בריאות הציבור |
| מדיניות קידום ההנקה בעולם ובארץ הקוד הבינלאומי לשיווק תרכובות מזון לתינוקות BFHI-Baby Friendly Hospital Initiative שבועות ההנקה בישראל נייר העמדה של עמותת עתיד | <p>גב' עינת אופיר תזונאית בריאות הציבור. תזונאית מחוזית מחוז ת"א משרד הבריאות ומרכזת הוועדה המייעצת לחטיבת בריה"צ בנושא הנקה</p> | 10:45-12:15 | |

| | | | |
|--|--|-------------|--|
| נתונים ושיעורי ההנקה במדינת ישראל – מתוך סקר מב"ת לרך 2019 | | | |
| | הפסקה | 12:15-12:30 | |
| אנטומיה ופיזיולוגיה של השד המיניק ויצירת החלב | גב' עדי פלג (B.Sc, R.D) יועצת הנקה מוסמכת IBCLC תזונאית ראשית של טיפות החלב של משרד הבריאות מרכזת קורס | 12:30-14:00 | |
| נושא | מרצה | שעות | מפגש |
| הרכב חלב אם | ד"ר שרון ברנסבורג צברי יועצת הנקה מוסמכת IBCLC ביוכימאית מנהלת בנק חלב האם בישראל | 9:00-10:30 | מפגש 2 |
| הפסקה | | 10:30-10:45 | |
| הרכב חלב אם- המשך | | 10:45-12:15 | 12/11/25 |
| הפסקה | | 12:15-12:30 | |
| הרכב חלב אם-פגים | | 12:30-14:00 | |
| נושא | מרצה | שעות | מפגש |
| הנקה בשעה הראשונה שאחרי הלידה – משמעותה וחשיבותה חשיבות המגע של עור לעור | ד"ר ג'ינה ויסמן (DMD, RN, IBCLC, FABM) מנהלת ובעלת 'מועדון הנקה חלב אם' מרפאת הנקה ובית הספר ליועצות הנקה יו"ר האיגוד הישראלי ליועצות הנקה מוסמכות | 09:00-10:30 | מפגש 3 19/11/25 מפגש פרונטלי |
| הפסקה | | 10:30-10:45 | |
| הנקה בשלושת הימים הראשונים שלאחר הלידה דפוסי שינה ויניקה של התינוק הנולד סימני רעב ושובע אומדן latch | | 10:45-12:15 | |
| הפסקה | | 12:15-12:30 | |
| לשון קשורה: השפעה על ההנקה + דרכי טיפול | | 12:30-14:00 | |
| נושא | מרצה | שעות | מפגש |
| צהבת והיפוגליקמיה אצל התינוק | ד"ר דינה רחל צימרמן MD – רופאת ילדים יועצת הנקה מוסמכת IBCLC אחראית אם וילד – לשכת הבריאות ירושלים ממובילות החברה הישראלית לרפואת הנקה | 09:00-10:00 | מפגש 4 26/11/25 מחלות חריפות וכרוניות אצל האם |
| | הפסקה | 10:00-10:15 | המניקה + |
| מחלות חריפות וכרוניות אצל האם המניקה ואוכלוסיות בסיכון לאי הנקה (סוכרת, היפותירואידיזם..) +השלמה / שאלות לד"ר דינה צימרמן | ד"ר טוני דואק רופאת טיפת חלב וסגנית מנהלת מחלקת אם וילד ומתבגר. חטיבת בריאות הציבור. משרד הבריאות | 10:15-12:15 | צהבת והיפוגליקמיה אצל התינוק |
| | הפסקה | 12:15-12:30 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| תזונת האם המניקה: הערכת מצב תזונתי של האם המניקה, כולל היסטוריה רפואית, גלקטוגוגים ומעכבי ייצור חלב שתייה ומזון בתקופת ההנקה | גב' טובה קראוזה תזונאית כותבת ומרצה לנשים בהריון ולאחר לידה | 12:30-14:00 | |
| נושא | מרצה | שעות | מפגש |
| תרופות והנקה פרמקולוגיה, פרמקוקינטיקה טוקסיקולוגיה תרופות המשפיעות על ייצור החלב אמצעי מניעה משחות לפטמות תרופות להפסקת ייצור חלב אם, גלקטוגוגים | גב' מירי פרבזר רוקחת ו- IBCLC | 09:00-10:30 | מפגש 5 03/12/25 |
| | | 10:30-10:45 | |
| תרופות והנקה- המשך | | 10:45-12:15 | |
| | | 12:15-12:30 | |
| משאבות ואביזרי עזר בהנקה – חלק א' | שרית גיא יועצת הנקה מוסמכת IBCLC | 12:30-14:00 | |
| נושא | מרצה | שעות | מפגש |
| בנק חלב אם קבלה של חלב האם, פסטור, אחסון ואספקה- לאוכלוסיות היעד | ד"ר שרון ברנסבורג צברי יועצת הנקה מוסמכת IBCLC ביוכימאית מנהלת בנק חלב האם בישראל | 09:00-10:30 | מפגש 6 10/12/25 בנק חלב אם קבלה של חלב האם, פסטור, אחסון ואספקה- לאוכלוסיות היעד |
| הפסקה | | 10:30-10:45 | |
| אחסון וטיפול בחלב אם ושינוי הרכיבים לאחר קירור/ הקפאה/ הפשרה (כולל פרוטוקול ABM) | | 10:45-12:15 | |
| הפסקה | | 12:15-12:30 | |
| הנקת פגים- חווית האם המניקה +ניהול ואומדן הנקה | | טלי צים מארימן RN, MSN, IBCLC מומחית בהנקת פגים, מרכז רפואי כרמל | |
| נושא | מרצה | שעות | מפגש |
| אומדן השד (מלאות, גודש, דלקת, פצעים בפטמות, אבצס, הרפס....) | גב' שיר ליבונה יועצת הנקה מוסמכת IBCLC מנהלת מרפאת הנקה במכבי פרדס חנה רכזת קורסי הנקה "שלי גת בית להנקה" | 09:00-10:30 | מפגש 7 24/12/25 מפגש פרונטלי |
| הפסקה | | 10:30-10:45 | |
| התינוק שאינו נצמד/ יונק שילוב הנקה ותמ"ל Paced bottle feeding | | 10:45-12:15 | |
| הפסקה | | 12:15-12:30 | |
| טכניקות הנקה + תנחות | | 12:30-14:00 | |
| נושא | מרצה | שעות | מפגש |

| | | | |
|---|---|-------------|--|
| דפוס גדילה של התינוק היונק ומבחי שקילה | גב' אלינה ברקן תזונאית יועצת הנקה מוסמכת IBCLC | 09:00-10:30 | מפגש 8 31/12/25 הנקה של הגדל + חזרה לעבודה + גמילה |
| הפסקה | | 10:30-10:45 | |
| הכנה לחזרה לעבודה וזכויות נשים מניקות, בשירות הציבורי, במקום העבודה, שאיבה | | 10:45-12:15 | |
| הפסקה | | 12:15-12:30 | |
| הנקת הפעוט + הנקת טנדם + גמילה | | 12:30-14:00 | |
| נושא | מרצה | שעות | מפגש |
| כשל בשגשוג בתינוק היונק | גב' מירי פרבזר רוקחת ו- IBCLC וגב' עדי פלג (B.Sc, R.D,IBCLC) תזונאית ראשית של טיפות החלב של משרד הבריאות מרכזת קורס | 09:00-10:30 | מפגש 9 7/1/25 |
| הפסקה | | 10:30-10:45 | |
| כשל בשגשוג – המשך + השלמה של פרמקולוגיה | | 10:45-12:15 | |
| הפסקה | | 12:15-12:30 | |
| התינוק היונק והתפתחות האכילה- מתוך הקליניקה | גב' עדי פלג (B.Sc, R.D,IBCLC) תזונאית ראשית של טיפות החלב של משרד הבריאות מרכזת קורס | 12:30-14:00 | |
| נושא | מרצה | שעות | מפגש |
| מבחן סיום מודולה א' + מילוי משוב | גב' עדי פלג (B.Sc, R.D,IBCLC) תזונאית ראשית של טיפות החלב של משרד הבריאות מרכזת קורס | 09:00-10:30 | מפגש 10 14/1/25 סיכום + מבחן + בריאות של האם |
| הפסקה | | 10:30-10:45 | |
| סיכום הקורס- תפקיד תומכת ההנקה / מדריכת הנקה | | 10:45-12:15 | |
| הפסקה | | 12:15-12:30 | |
| "לישון כמו תינוק יונק" - התפתחות פיזיולוגית של שינת תינוקות "כשהגוף לא מצליח לייצר חלב" | אנה שיין IBCLC אחות טיפת חלב ויועצת הנקה | 12:30-14:00 | |