

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a teal button-down shirt, breastfeeding a baby. The baby is lying on its stomach, and the woman's hands are gently supporting it. The background is softly blurred, showing a white pillow and a pink cushion.

**PHILIPS**

**AVENT**

Ръководство за кърмене

# Philips Avent РЪКОВОДСТВО ЗА КЪРМЕНЕ

Заедно във всяка стъпка от  
приключението, наречено кърмене

# Съдържание

1. Здравей!
2. Твоето тяло и кърменето
3. Научи повече за своето бебе
4. Списък с вещи за болницата
5. Моментът на кърменето
6. Преодоляване на трудностите при кърменето
7. Продължаване на кърменето
8. Винаги можеш да разчиташ на подкрепа
9. Често задавани въпроси



# Здравей!

## Поздравления за новото попълнение в твоето семейство!

Знаем, че сега светът ти изглежда различно. Станал е някак по-светъл и по-плашещ едновременно. А заедно с възбудеността, в главата ти се въртят купища въпроси.

Съставихме това ръководство, за да помогнем с отговора на най-належащите въпроси, свързани с кърменето. Ще научиш всичко най-важно – от това, че бебето ти вече знае как да суче, до това какво да правиш, когато стане време за кърмене.

Включили сме много практическа информация, но това ръководство трябва да бъде възприемано само като едно добро начало по твоя собствен път на кърменето.

Ако имаш въпроси, не се колебай да се свържеш с твоя лекар. В края на краищата лекарят познава най-добре конкретните нужди на твоето бебе.





# Ползите от кърменето

Да започнем с това защо е необходимо кърменето.  
По-долу са представени някои от основните ползи за теб  
и твоето бебе.<sup>1</sup>

## Ползи за твоето бебе

Мисли за кърмата си като за специално разработена суперхрана за твоето бебе. Това са само някои от нещата, за които можем да благодарим на кърмата:

- Подпомага физическото и познавателно развитие
- Развива имунната система
- По-малко ушни инфекции
- По-редки стомашни разстройства и диарии

## Ползи за теб

Кърменето носи и някои чудесни ползи за теб, които можеш да усетиш незабавно:

- Подпомага свиването на матката след раждането
- Намалява кървенето след раждането
- Намалява честотата на рак на матката и рак на гърдата
- По-голяма загуба на тегло при кърмене в продължение на поне 6 месеца

## Радостта от това да сте заедно

Част от чудото на това да си родител е опознаването на твоето бебе. Кърменето ви позволява да прекарвате безценни моменти заедно, допрени кожа до кожа, така че и двамата да можете да се радвате на чувството на близост и благоденствие.

## Професионален съвет

Кърменето е признато по целия свят като най-добрия начин, по който бебето може да започне живота си здравословно. Световната здравна организация препоръчва кърменето като единствена храна до 6-месечна възраст, като се препоръчва то да продължи заедно с допълнителна храна до 2-годишна възраст или дори след това.

<sup>1</sup> [www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf](http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf)  
Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.

# Подготви се за успех

Като при всичко важно, малко планиране помага много, що се отнася до кърменето.

## Прегледай гърдите си

Част от красотата на човешкото тяло се крие в това, че няма две еднакви двойки гърди. Това означава, че е много важно гърдите ти да бъдат подложени на преглед, ако планираш да кърмиш. Това е начин да се установи дали се налага да се вземат някакви по-специални мерки, за да можеш да кърмиш комфортно. Ако имаш обърнати зърна, ще научиш как можеш да коригираш формата на зърната си и как да помогнеш на бебето си да засуква лесно.

## Превърни кърменето в цел

Много жени намират за полезно да мислят за това колко време ще кърмят, преди да започнат самото кърмене. Всъщност жените, които си поставят определена цел, е по-вероятно да кърмят по-дълго. Опитай се да помислиш за всички аспекти на своя живот – от рутината до работата, както и това на каква подкрепа можеш да разчиташ.



## Изготви си план за кърмене

След като целта е вече зададена, можеш да започнеш планирането на своя успех в краткосрочен и дългосрочен план. Това може да включва обмисляне на практическите аспекти на прекарването на първите моменти след раждането заедно с бебето или как ще подходиш към нощните хранения.

## Възползвай се максимално от „Златния час“

Дай възможност на естествените инстинкти за хранене на твоето бебе да се задействат, като прекараш първия час заедно с него (това е известно още като „Златния час“). Твоето бебе по естествен път ще се опита да изпълзи нагоре към гърдите ти и да започне да суче.

## Потърси помощ

Тялото ти е идеално пригодно към кърменето, но това не означава, че не можеш да се възползваш и от малко

допълнителна помощ. Ако чувстваш болка или някаква форма на неудобство, или ако просто се нуждаеш от малко насърчаване, подходящият медицински специалист може да ти помогне.

## Планирай дългосрочно

Начинът на кърмене ще се променя естествено във времето. Може да се окаже полезно да помислиш за неща като това от каква помпа за кърма ще се нуждаеш и как ще съхраняваш кърмата си, ако няма да можеш да кърмиш при някое определено хранене.

## Потърси постоянна подкрепа

След като свикнеш с кърменето, не се притеснявай да потърсиш постоянна подкрепа. Това може да е медицинско лице, група на майките или допълнителни грижи за гърдите ти като използване на специални средства – крем за зърна или накрайници за гърди.







# Твоят екип за подкрепа

Струва ти се, че има доста неща, които трябва да обмислиш и разбереш, преди да започнеш? Има много различни начини да научиш повече за кърменето, както и много варианти да получиш подкрепа.

## **Твоят медицински специалист**

Обърни се към своя лекар или медицинска сестра, за да зададеш всички въпроси, които те вълнуват, за промените, през които преминаваш. Няма прекалено незначителни или глупави въпроси. Това в крайна сметка е нещо съвсем ново за теб!

## **Курсове за бременни**

Освен за планиране на момента на раждането, можеш да ползваш курсовете за бременни, за да задаваш въпроси относно кърменето. Това е идеалният момент да си поставиш правилната за теб цел и да поговориш с други бъдещи майки за това как се чувстваш.

## **Консултант по кърмене**

Консултантът е специалист по кърменето. Това може да е лекар, медицинска сестра или акушерка. Ако в началото кърменето е трудно, можеш да потърсиш съвета на такъв специалист, който може да ти помогне за правилната позиция, засукването или подаването количество кърма.

## **Приложения и онлайн общности**

Възможно е невинаги да имаш някой до себе си, но ще установиш, че има множество начини да почувстваш подкрепа, дори когато се намиращ вкъщи. Много майки като теб използват приложения за проследяване на храненията на бебетата си или за да потърсят подкрепа в онлайн общности за нови майки. Винаги когато приемаш съвет от уебсайтове или приложения, трябва да си сигурна, че тези съвети произхождат от медицински източник.

# Твоето тяло и кърменето

Тялото ти преминава през някои забележителни промени, за да може да изхранва бебето ти с кърма. В този раздел ще те отведем зад кулисите, за да разбереш как точно тялото ти успява да направи това.



## Твоето тяло по време на бременността

Преди да опишем промените в гърдите ти, нека разгледаме по-голямата картина: твоето тяло по време на бременността. Ето някои от основните промени, които можеш да забележиш, докато тялото ти се подготвя за майчинството.

- Промени в цвета на кожата и поява на стри
- По-голямо от обичайното окосмяване на тялото
- Бърз растеж на ноктите, като те стават и по-чупливи
- По-често ходене до тоалетна с увеличаването на натиска върху пикочния мехур
- По-мазна кожа
- Промяна в дишането с увеличаване на натиска върху белите дробове

## Как се променят гърдите

Тялото ти е заето и с подготовката за произвеждане на кърма. Освен от мастна тъкан, жлезите в гърдите са представени от системи от каналчета, организирани в лобове. И сега, когато е необходимо да изхранват бебе, те се преобразуват в система от жлези и проводни, които могат да произвеждат кърма.



## Поглед отблизо

Промените, които ще забележиш в гърдите си, са предизвикани от множество фактори, включително:

- Повишено количество на хормоните прогестерон, пролактин и естроген
- Повишено количество вода и мазнини в гърдите
- Повишено количество и приток на кръв

## Какво ще забележиш

По време на бременността и след раждането е нормално да усетиш някои от описаните по-долу видове промени в гърдите си:

- Свръхчувствителност и болезненост
- Увеличен размер на гърдите
- Уголемени и по-тъмни зърна
- Релефни образувания около ареолата, наричани жлези на Монтгомъри
- По-тъмни вени на гърдите
- Изтичане на коластра (първата произведена кърма)



# Как се произвежда кърмата

Сега, след като вече знаеш как тялото ти е идеално пригодно за кърмене, да разгледаме по-отблизо как се произвежда кърмата.

## Твоите хормони

### за произвеждане на кърма

Редица различни хормони участват в произвеждането на кърма. Двата най-важни за създаването и отделянето на кърмата са пролактин и окситоцин.

- **Пролактинът отговаря за произвеждането на кърмата** и се активира при стимулиране на зърното и ареолата.
- **Окситоцинът отговаря за отделянето на кърмата** и се активира от звука, миризмата или сученето на твоето бебе.



## Началото на произвеждането на кърма

Знаеше ли, че тялото ти започва да произвежда кърма по време на бременността? Този процес се потиска от прогестерона до раждането на бебето. След раждането нивото на прогестерона спада по естествен път, като пролактинът започва да действа. Пролактинът се произвежда, когато гърдите ти са стимулирани – при кърмене на бебето или използване на помпа за кърма.

## Професионален съвет

Първите 36-72 часа след раждането играят ключова роля за определяне на произвежданата кърма. Можеш да подпомогнеш процеса, като стимулираш гърдите си след раждането посредством чести хранения или чрез използване на помпа за кърма.



# Как се развива кърмата

Кърмата си е кърма, нали така? И да, и не. Когато бебето ти се роди, обикновено са необходими няколко седмици, за да може кърмата да се развие до т.н. „зряла кърма“. А какво представлява кърмата преди това? Нека да обясним.

## От коластра до зряла кърма

Първата произведена кърма всъщност изобщо не прилича на мляко. Тя представлява гъста и лепкава течност, която се нарича коластра и е богата на белтъчини, въглехидрати и антитела – всичко, от което се нуждае бебето ти за своите хранителни нужди и за укрепване на имунната и храносмилателна система през първите няколко дни от своя живот.

Някъде около третия ден се появява кърмата. Можеш да приемеш следващите няколко седмици за нещо като период на фина настройка. Произвежданото количество кърма се увеличава и съставът на кърмата се изменя, за да се получи т.н. „зряла кърма“.

Между втората и шестата седмица повечето жени установяват, че кърменето вече се е утвърдило и съставът на кърмата не се променя.

## Как се променя кърмата по време на храненето

Кърмата променя своя състав и в хода на самото хранене.

## Начална кърма

Това е кърмата, която изтича в самото начало на храненето. Тя представлява мляко с по-ниско съдържание на мазнини и високо съдържание на лактоза, което помага за задоволяване жаждата на бебето.

## Крайна кърма

Крайното мляко е по-гъста и по-мазна кърма, която се появява към края на кърменето. Тя служи чудесно за осигуряване на много калории за бебето и му помага да расте здраво.

## Професионален съвет

Коластрата е идеална за коремчето на новороденото, което е с размер на черешка. Тялото на майката произвежда съвсем малко количество коластра за всяко хранене. Ако първоначално имаш проблеми с храненето, коластрата може да бъде събирана и с помощта на помпа за кърма.

 Коластра	 Междинна кърма	 Зряла кърма
От раждането до 3-5 дни	3-5 дни до 14 дни	След 14 дни
Средно 30 ml коластра през първите 24 часа след раждане	Средно увеличаване до 500 ml дневно	Варира от 550 до 1150 ml дневно
<ul style="list-style-type: none"><li>• Първият етап на кърмата. Обикновено с жълтеникав цвят</li><li>• Произвежда се в малко количество</li><li>• Помага за храносмилането на бебето</li><li>• С високо съдържание на белтъчини, витамини и защитни имунологични съставки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Произвежда се като междинен продукт между коластрата и зрялата кърма</li><li>• Произвежда се в продължение на до две седмици</li><li>• Кърмата изсветлява</li><li>• Продължава да съдържа имунологични съставки</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• По-голямо количество. Колкото повече се стимулира, толкова повече е и произведеното количество кърма</li><li>• Съдържанието на мазнини е различно при различните хранения</li><li>• Отговаря на всички хранителни нужди на бебето през първите шест месеца</li><li>• Продължава да осигурява хранителни и здравни ползи и при въвеждането на твърди храни</li></ul>

## Професионален съвет

Едната гърда винаги трябва да бъде изпразвана преди на бебето да бъде подадена втората гърда, така че то да може да се възползва максимално от предимствата както на началното мляко, така и на крайното мляко.

## Развиване на произвеждането на кърма

Кърмата се произвежда на принципа на търсенето и предлагането. Когато бебето стимулира и изпразва гърдите, това автоматично кара тялото да произвежда още кърма.

Като храниш бебето всеки път, когато то прояви признаци на глад (това е известно и като кърмене при поискване или свободно хранене), количеството произвеждана кърма естествено ще се пригоди към нуждите на бебето.

## Поддържане на произвежданото количество кърма

Ако не се намиращ близо до бебето, ще се наложи да използваш помпа за кърма, за да се поддържа произвежданото количество чрез изцеждане на кърмата толкова често, колкото обикновено се храни бебето. Това гарантира стимулиране на гърдите и активиране на хормона за произвеждане на кърма, точно както това би се случило при естествено кърмене на бебето.



## Твоите хранителни нужди

Кърмещите майки имат малко по-различни хранителни нужди от майките, които не кърмят. Причината за това е, че се нуждаят от повече от обичайното количество енергия, за да произвеждат кърма.

Идеалното количество калории за теб зависи от твоето тегло, възраст, височина и физическа активност.

Като най-обща насока, средните енергийни нужди на жените, чиито бебета се хранят изключително с кърма, без заместител на мляко или твърди храни през първите шест месеца, възлизат на около 2100 до 2800 калории дневно.

След шестия месец средното количество необходима енергия се увеличава на 2200 до 2800 калории. Причината за това малко увеличение е, че бебето вече е по-голямо и се нуждае от повече кърма.

### Ами течностите?

Кърменето е свързано и с доста жажда. Важно е да се храниш достатъчно, но трябва и да поемаш немалко количество течности. Докато кърмиш, до теб винаги трябва да има бутилка с вода. Обръщай внимание на тялото си, когато изпитваш жажда.



# Научи повече за своето бебе

Точно както тялото ти е идеално пригодно за кърмене, така и бебето ти притежава всичко, което му е необходимо. В този раздел ще обясним специалния начин, по който бебетата приемат кърма, рефлексите за хранене, с които се раждат, както и връзката им с техния растеж и развитие.

## Как сучат бебетата

Знаеше ли, че бебетата дишат само през носа? Това означава, че трябва да координират сученето и дишането си по време на кърмене.

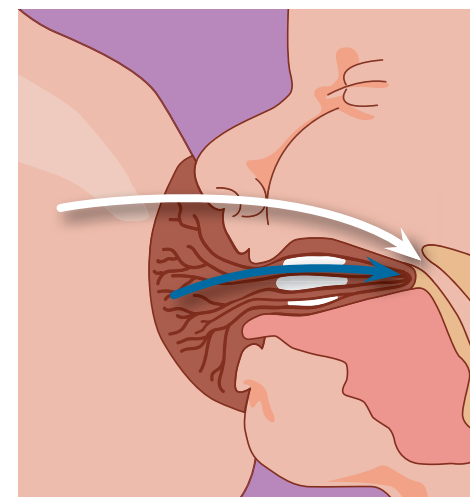
Бебетата пият, като следват схемата сучене-гълтане-дишане, за да координират приемането на кърма и поемането на въздух.

### Поглед отблизо

- 1. Сучене**  
Устните на бебето се свиват, за да засмучат част от ареолата. Езикът му се движи вълнообразно, за да извлече кърма.
- 2. Гълтане**  
Когато бебето преглъща, се чува звук от преглъщане, както и звук „к“.
- 3. Вдишване**  
Бебето прави кратка пауза, за да вдиша, след което отново започва да суче.

### Защо това е важно

Понякога може да се чудиш дали всичко е наред или дали бебето поема достатъчно кърма. Ако можеш да забележиш този режим – сучене-поглъщане-вдишване, това показва, че бебето се храни добре и ефективно.



— Въздух  
— Храна



# Чудният свят на рефлексите

Всички бебета се раждат с набор от рефлексии, които им помагат при храненето. Това е начинът на Майката природа да им помогне да засучат и приемат кърма още преди да са се научили да правят каквото и да било друго.

С времето рефлексите на бебето изчезват. Това става, когато бебето по естествен път стане по-осъзнато и придобие по-голям контрол над тялото си по време на хранене. Ето и някои от най-обичайните рефлексии, които ще забележиш, докато бебето се храни.

## Рефлекс на търсене

**Активиране:** Докосни бебето по бузата или около устата и то завърта главата си, като отваря уста, все едно търси нещо, което да засуче.

**Защо този рефлекс е важен:** Този рефлекс е удобен начин за насърчаване на бебето да засуче в началото на храненето. Когато бебето е разположено с глава, обърната към гърдата, устата му естествено се отваря и започва да търси зърното.

## Сукателен рефлекс

**Активиране:** Сукателният рефлекс се активира, щом зърното докосне небцето на бебето.

**Защо този рефлекс е важен:** Сученето има естествено успокояващо действие върху бебето. Затова биберонът-залъгалка му помага да се успокои. При навършване на три до четири месеца ще забележиш, че този рефлекс започва да изчезва. Бебето се разсейва по-лесно по време на хранене и иска да си играе повече.

## Рефлекс за подаване на езичето

**Активиране:** Забелявала ли си как бебетата обичат да изплезват езичетата си? Това е рефлекс, който се активира при докосване на устните им.

**Защо този рефлекс е важен:** Рефлексът за подаване на езичето изпълнява функцията на защитен механизъм. Например ако в храната на бебето бъдат въведени твърди храни твърде рано или ако то не може да поеме лъжица в устата си, бебето избутва храната или лъжицата с език.

## Рефлекс за повръщане

**Активиране:** Този рефлекс също се активира при попадане на нещо (като храна или лъжица) твърде навътре в устата на бебето.

**Защо този рефлекс е важен:** Също като рефлекса за подаване на езичето, рефлексът за повръщане има защитна функция. Той блокира въздушните пътища и изтласква предмета вън от устата.



# Растеж и развитие на бебето

Можеш да приемеш рефлексите на бебето си за маркери за развитието на храненето и растежа му. Чрез проследяване на рефлексите и момента на тяхното изчезване, ти или лекарят можете да предвидите следващия етап от развитието.



Ето някои от основните етапи на развитие и какво може да се очаква във всеки един от тях:

## 0-3 месеца

**Рефлекс:** Рефлекс на търсене и сукателен рефлекс

**Основни моменти:** Бебето може ефективно да засуква и да се храни от гърдата.

## 4-6 месеца

**Рефлекс:** Рефлексите за подаване на езичето и за повръщане започват да изчезват

**Основни моменти:** Бебето започва да сядва изправено и да проявява интерес към твърди храни. Способността да седят самостоятелно означава, че бебета могат да правят неща, като например да слагат различни неща в устата си и да започнат да използват чаша за пиене. Настава по-голяма бъркотия!

## 7-12 месеца

**Рефлекс:** С порастването си бебето започва да се движи все по-самостоятелно и рефлексите му изчезват напълно.

**Основни моменти:** Бебето вече контролира тялото си много по-добре, а с това се появява и способност да се храни само. Бебето може да започне да яде по-гъсти, пюрирани храни, като проявява предпочитания и остава заситено за по-дълго време поради включването на твърдите храни.

## Професионален съвет

Помни, че всяко дете се развива със собствено темпо. Лекарят ще следи редовно развитието на бебето по време на детската консултация, която започва да се провежда след раждането.

# Да поговорим за количествата

Една от особеностите при кърменето е, че е трудно да се разбере какво количество кърма поема бебето. Изобщо не е чудно, че много млади майки се тревожат дали бебетата им се хранят достатъчно.

Добрата новина е, че това не е изцяло въпрос на догадки. Можеш да си осигуриш спокойствие, като следиш апетита на бебето, неговия режим на хранене и наблюдаваш за признаците, които показват, че бебето поема достатъчно кърма.

## Професионален съвет

В началото вероятно ще забележиш, че бебето по-скоро отслабва, отколкото наддава. Помни, че е нормално бебетата да губят тегло в първите дни след раждането, като до края на втората седмица обикновено възстановяват теглото си при раждане.



## В началото

Когато започваш да кърмиш, е добре бебето да бъде кърмено, винаги когато прояви признаци на глад, а не по строг график. По-този начин се насърчава и регулира производството на кърма, така че да съответства точно на нуждите на бебето.

## Развиване на режим на хранене

С времето вероятно ще установиш определен режим на хранене и ще знаеш кога и колко дълго се храни бебето обичайно. Продължителността на храненията ще намалява с времето, тъй като бебето все по-добре ще изсуква кърмата.

## Когато нещо се промени

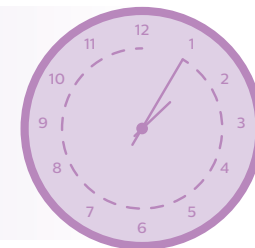
Трябва да се има предвид, че не е необичайно режимът на хранене на бебето да се измени малко при преминаване през по-буйни периоди на растеж, както и ако бебето не се чувства съвсем добре.



# Ако все пак се чудиш...

## Колко продължава едно кърмене?

Някои бебета обичат да се хранят по-бавно, докато други са големи бързаци. Най-общо едно кърмене отнема между пет минути и един час. Продължителността на кърменето зависи и от ръста, възрастта на бебето, както и от това колко често се храни.



## По колко време да оставям бебето да суче от всяка гърда?

Колко време трябва бебето да суче от всяка гърда зависи от това, колко кърма има в гърдите. Най-добре е първата гърда да бъде изпразнена преди на бебето да бъде предложена втората. Така че, ако подаваш на бебето само едната гърда при кърмене, задължително при следващото кърмене трябва да се започне от другата.

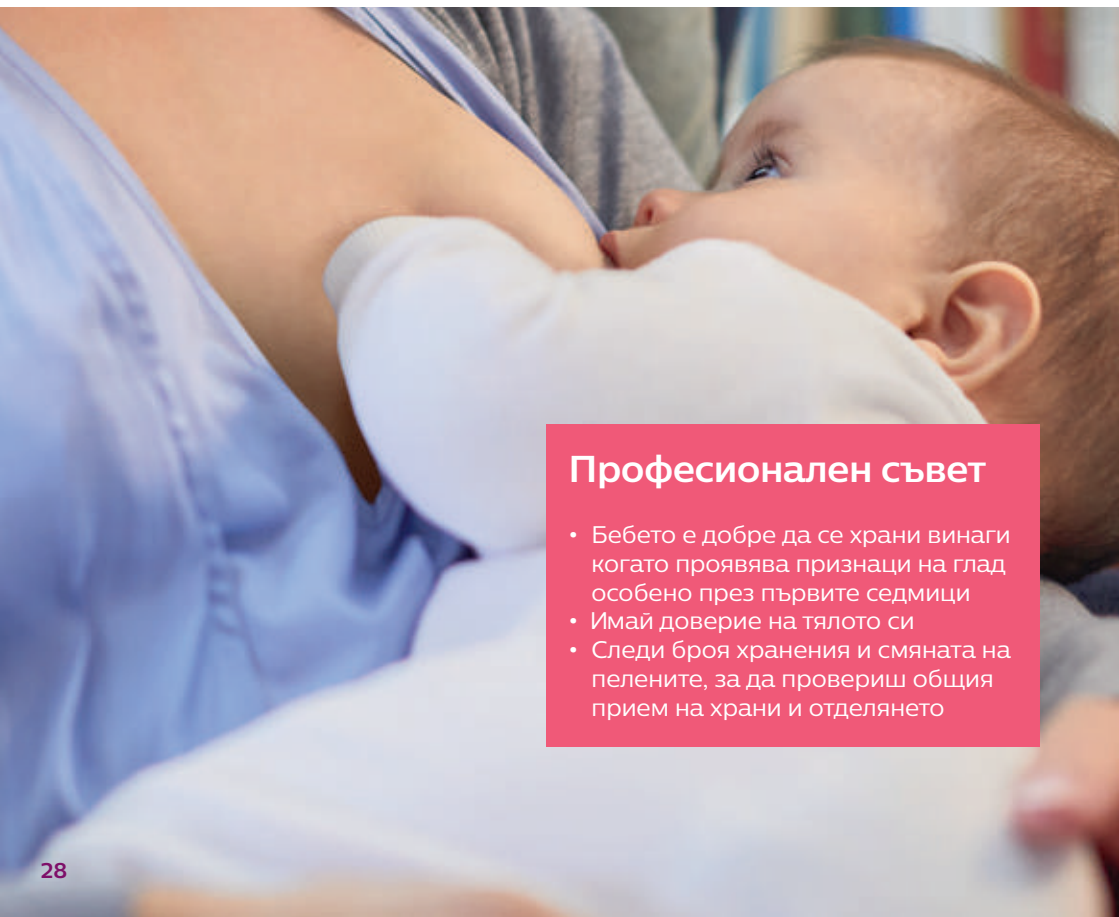
## От колко кърмения дневно се нуждае бебето?

Въпреки че броят хранения на ден се различава много при различните бебета, има някои общи насоки, които може да ползваш, за да се чувстваш по-сигурна. Новородените трябва да се хранят поне 8-12 пъти дневно, което прави приблизително едно хранене на всеки три часа (като времето се отчита от началото на едно хранене до началото на следващото).



# Признаци, че бебето получава достатъчно кърма
















Освен да храниш бебето, когато видиш признаци на глад, можеш да следиш и различни неща, като мокрите пелени и изпражненията му, за да си сигурна, че бебето получава достатъчно кърма. В края на краищата това, което влиза, трябва и да излезе! Ето за какво можеш да следиш:



## Професионален съвет

- Бебето е добре да се храни винаги когато проявява признаци на глад особено през първите седмици
- Имай доверие на тялото си
- Следи броя хранения и смяната на пелените, за да провериш общия прием на храни и отделянето

## През първата седмица

Ден 1-2	Може да очакваш бебето да отдели първото си изпражнение. То се нарича мекониум и изглежда черно или зеленикаво-черно и е гъсто и смолисто като консистенция.	
	<b>мокри пелени</b>	<b>жълти изпражнения</b>
Ден 3	3 	2 
Ден 4	4 	3-4 
Ден 5	5 	3-4 
Ден 6	6 	3-4 
Ден 7	7 	3-4 
Седмици 2 до 4	Поне 6-8  • Бебето изглежда доволно след повечето хранения	3-или повече  • Наддава 120-240 гр. седмично след достигане на теглото при раждане
Възраст над един месец	6-8 	1  • Произвеждането на изпражнение намалява до около едно дневно • Наддава 120-240 гр. седмично след достигане на теглото при раждане

# Списък с вещи за болницата

Вероятно не ти липсват съвети за това какво трябва да вземеш в болницата. Мислила ли си обаче за нещата, които могат да ти помогнат за кърменето? Ето някои, от които можеш да започнеш.

## Професионален съвет

Твоят престой в болницата ще бъде първият случай, в който ще приложиш на практика всичко, което си научила за кърменето. Бъди внимателна със себе си и не се колебай да попиташ медицинските специалисти, ако нещо не ти е ясно или имаш нужда да се почувстваш по-уверена.

# Комплект за подпомагане на кърменето

## Възглавница за кърмене

Използвай възглавница за кърмене, за да разположиш тялото си по-добре и да се чувстваш по-удобно, докато кърмиш.



## Помпа за кърма

Помпата за кърма може да помогне за повишаване на произвежданото количество кърма в тези особено важни дни след раждането. Повечето болници разполагат с помпи, но може би ще предпочетеш да се снабдиш със своя собствена, която винаги да ти е на разположение въкъщи след това. В първите 36 часа след раждането е най-подходящо изцеждане на кърма на ръка. В този случай, ако предпочиташ, можеш да използваш ръчна помпа. След регулирането на кърменето ще установиш, че електрическата помпа е най-ефективният начин за изцеждане.

## Подплънки и накрайници за гърди

Възможно е да ти трябва малко време да свикнеш с това, че от гърдите ти изтича кърма. Подплънките за гърди предпазват дрехите ти от излишната кърма, а накрайниците за гърди я събират, когато кърмиш или изцеждаш гърдите си.

## Сутиен за кърмене и блуза/риза, която се разкопчава отпред

Можеш да се чувстваш по-спокойна от самото начало, като носиш горна дреха, която се разкопчава или отваря лесно отпред, както и сутиен, предназначен за кърмене.

## Крем за зърна

Кремът за зърна предпазва кожата около зърното и е безопасен при поглъщане от бебето. Много майки го считат за полезен, ако имат проблеми със засукването в началото.



# Моментът на кърменето

Време е да преминем към момента на кърменето. Тук ще разгледаме по-техническата страна на нещата – как да разбереш кога бебето е гладно, как да намериш удобно положение за кърмене, как да помогнеш на бебето да засуче, какви са признаците, че всичко е наред и как да приключи кърменето.

## Първите ви моменти заедно

Ура! Твоето мъниче вече е тук! Ако можеш, отдели малко време да постоиш тихо с бебето, допрени кожа до кожа и се насладете на чудесното усещане.

Да полежите допрени кожа до кожа през първия час – това време е известно още като „Златния час“. Това подсилва и естествените инстинкти за хранене на бебето. Може да ги забележиш – бебето ще търси гърдите и ще се опитва да изпълзи до тях.

### Професионален съвет

„Златният час“ осигурява и редица други ползи. Допирът кожа до кожа помага и за регулиране на телесната температура на бебето и неговия сърдечен ритъм. Така ще започнете и прекрасния процес на свързване помежду ви.







## Как да разбера дали бебето е гладно

Може да считаш признаците на глад като сигнали за започване на кърменето. Кърменето при първите признаци на глад или кърменето при поискване осигурява на бебето прекрасно чувство на спокойствие, позволява по-добро наддаване на тегло и гарантира, че произвежданото количество кърма съответства на нуждите на бебето.

Трябва да следиш за няколко признака:

- Въртене на главата наляво-надясно с отворена уста
- Плезене на езичето и движения на устата
- Смуване на юмручетата

### Професионален съвет

Знаеше ли, че плачът всъщност е късен признак на глад? Ще установиш, че засукването и удобното кърмене са много по-лесни, ако забележиш глада на бебето навреме.

## Как да се приготиш

Време е да се настаниш удобно. Описали сме няколко неща, които трябва да имаш предвид при всяко кърмене.

### 1. Настани се удобно

Използвай опора за гърба: канапе, кресло или възглавници, както и опора с възглавници под мишниците. Освен това помисли за цялостната атмосфера. Подходящото осветление и музика могат да ти помогнат да се отпуснеш по-добре.



### 2. Дръж бебето си близо

Прибледи бебето към себе си, вместо да се навеждаш напред, така че нослето му да се намира срещу зърното на гърдата, а главата да е леко наклонена назад.



### 3. Подпри гърдите си

Използвай свободната си ръка за да подхванеш гърдата си отдолу или използвай навита на руло хавлия.



# Нагласяне в подходяща позиция

Има много различни позиции за кърмене, от които можеш да избираш, като постепенно ще установиш кои са най-подходящи за теб.

## Защо положението е важно

Знаеше ли, че стресът и дискомфортът блокират окситоцина, хормонът, който отговаря за отделянето на кърмата? Колкото по-удобно се чувстваш по време на кърменето, толкова по-лесно ще ти бъде да отделяш кърма и да храниш бебето безпроблемно. Освен това доброто положение при кърмене благоприятства връзката с бебето, намалява натоваарването на тялото и улеснява засукването.

## Най-често срещаните позиции за кърмене



### Позиция люлка

#### Популярна универсална позиция

Поддържай бебето с ръка от страната на гърдата, от която суче. Главата на бебето трябва да легне пред сгъвката на лакътя и да е обърната към гърдата.



### Позиция кръстосана люлка

#### Може да помогне за засукването

Поддържай бебето с ръка, срещуположна на гърдата, от която се храни. С ръката си придържай главата на бебето и я приближи към гърдата, така че то да лежи настрана с коремче към теб. Използвай другата си ръка, за да поддържаш гърдата отдолу.



### Позиция под ръка

#### Идеална при възстановяване след цезарово сечение

#### и за жени с големи бюстове

Дръж бебето до себе си със сгънат лакът. С разтворена длан поддържай главата на бебето и го обърни към гърдата си. Гърбът на бебето трябва да лежи на предмишницата ти. Постави възглавница в скута си и поддържай гърдата си със свободната ръка.



### Кърмене в легнало положение

#### Начин да си почиваш по време на нощното кърмене

Легни настрана, като бебето лежи с лице към теб, и го поддържай близо до себе си с горната ръка.

### Кърмене на близнаци

В началото може просто да храниш бебетата по различно време, като ползваш някое от описаните по-горе положения. По-късно, след като свикнеш, може да опиташ да ги кърмиш едновременно, като прилагаш положението под ръка от двете си страни.

# Как да помогна на бебето да засуче?

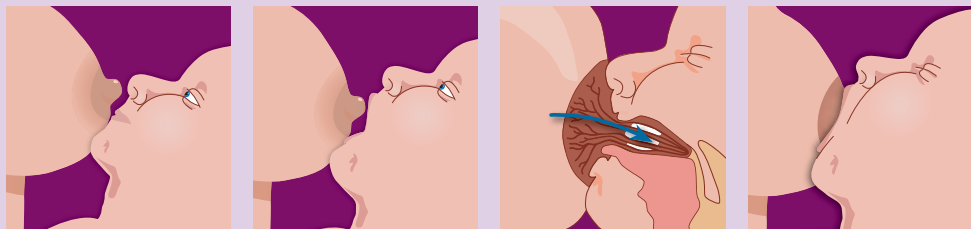
След като намериш удобно положение, трябва да помогнеш на бебето да засуче гърдата.

## Защо това е важно

Доброто засукване може да те накара да се почувстваш все едно държиш ключа към цялата вселена на кърменето. Това означава, че достатъчна част от гърдата се намира в устата на бебето и то може лесно да суче, без да причинява болка на зърното. В дългосрочен план това означава, че ще можеш да поддържаш количеството произвеждана кърма и да кърмиш удобно.

## Професионален съвет

Може да отнеме известно време, докато усвоиш правилното засукване. Бъди внимателна със себе си, когато го правиш за първи път и потърси помощ незабавно, ако нещо не се получава.



## Как се осигурява добро засукване

- Главата и тялото на бебето трябва да бъдат в една линия
- Придържай тялото на бебето в близост до твоето, с коремче изцяло обърнато към теб
- Докосни нослето на бебето със зърното на гърдата
- Върхът на нослето на бебето трябва да се намира срещу зърното
- Главата на бебето по естествен път се накланя леко назад и устата се отваря широко
- Насочи зърното на гърдата си към небцето на бебето
- Притегляй бебето към гърдата си, а не се накланяй към него
- Бебето започва да суче бързо, за да стимулира потока на кърмата и ще забави сукането, щом кърмата потече

## Признаци на добро засукване

Можеш да използваш тези признаци, за да провериш дали бебето е засукало правилно:

- Горната устна е в неутрално положение
- Долната устна е извита навън към гърдата
- Между горната и долната устна се образува ъгъл около 120-160 градуса
- Брадичката и носът се намират близо до гърдата
- Бузите са пълни
- Езикът се подава над долния венец
- Ако повдигнеш леко долната устна, се вижда, че езикът е в контакт с гърдата

## Понякога се налага положението да се промени и да се опита повторно

При наличие на някой от тези признаци опитай да промениш положението или внимателно да се наместиш и подай отново гърдата си на бебето.

- Хлътнали бузи
- Контакт между горната и долната устна в ъглите на устата
- Цъкащи звуци
- Езикът не се вижда под зърното, ако изтеглиш леко долната устна надолу
- Набраздени или деформирани зърна след приключване на кърменето

## Често срещани проблеми със засукването

### Твърде силен приток на кърма

При някои майки притокът на кърма е прекалено силен в началото на кърменето, което затруднява бебето.

**Опитай това:** Ако забележиш, че бебето ти кашля или се дави с кърмата, изправи го за известно време и опитай да кърмиш така, или изцеди малко кърма, преди да започнеш кърменето, за да намалиш потока.

### Признаци на глад

Ако установиш, че бебето не желае да засуче, причината за това може да е, че не си разбрала правилно признаците на глад.

**Опитай това:** Преди хранене провери пак дали бебето проявява признаци на глад и дали има интерес към зърното.

### Затруднения при потичането на кърмата

При други майки е необходимо известно време, преди млякото да потече.

**Опитай това:** Помни, че колкото си по-спокойна, толкова по-лесно отделяш мляко. Намери си тихо и удобно място. Може да се окаже полезно леко да разместиш бебето си, за да осигуриш по-добро засукване.





# Как да проверя дали всичко е наред

Помниш ли схемата сучене-гълтане-дишане, която бебетата, ползват за да координират сученето и дишането? Можеш да ползваш тази схема, за да провериш дали всичко е наред по време на кърменето.

Ето някои признаци, които показват, че бебето се храни ефективно.

- След всеки две-три всмуквания следва преглъщане, а след това и вдишване на въздух
- Чува се преглъщане и звук „к“
- Не се чуват щракащи звуци
- Бебето не прави продължителни паузи

## Защо това е важно

Понякога кърменето може да изглежда малко тайнствено. В края на краищата не се вижда колко кърма поема бебето. Схемата сучене-гълтане-дишане е добър показател за това дали бебето се храни добре и се чувства удобно.

## Схема на хранене на бебето

Смукане



Преглъщане



Дишане



# Приключване на кърменето

Независимо дали бебето е сукало само пет минути или тридесет, накрая се забелязват признаци, че засега толкова кърма му стига.

## Как да разбера дали бебето се е нахранило

Някои бебета отблъскват гърдата с ръка или извърщат глава настрана, а други просто заспават, след като се нахранят. Като цяло ще забележиш, че лицето и тялото на бебето изглеждат по-спокойни, а крайниците му натежават.

## Последно потупване

Когато забележиш признаци на нахранване, отдели бебето от гърдата, изправи го и внимателно разтрий или леко потупай гръбчето му, за да му помогнеш да се освободи от поетия въздух.





# Преодоляване на трудностите при кърменето

Целият период на кърменето ще бъде изпълнен с безценни моменти, но ще има и някои малко по-трудни. В този раздел ще ти помогнем да разбереш най-често срещаните предизвикателства, пред които се изправят кърмещите майки, и ще обясним как те могат да бъдат преодоленни.

## Най-често срещаните проблеми

### Недостатъчно кърма

Повечето жени могат да произведат достатъчно кърма за нуждите на своите бебета, но понякога медикаментозно лечение или недобро засукване могат да доведат до недостатъчно кърма.

**Опитай това:** Пробвай да използваш помпа за кърма на равни интервали от време, за да стимулираш производството на мляко и помоли медицинския специалист да провери дали бебето засуква правилно.

### Почакай, възможно е да имаш достатъчно кърма...

Нормално е да се притесняваш, че нямаш достатъчно мляко, но е важно да се знае добре разликата между действителен и въображаем недостиг на кърма. Ако бебето наддава добре на тегло и изглежда доволно и жизнено, най-вероятно приема достатъчно кърма.

### Размер на стомаха на новороденото

Първи ден	Трети ден	Една седмица	Един месец
			
Размер на череша	Размер на орех	Размер на кайсия	Размер на едро яйце
5 до 7 ml	22 до 27 ml	45 до 60 ml	80 до 150 ml
.5 tsp	.75 to 1 oz	1.5 to 2 oz	2.5 to 5 oz

### Твърде много кърма

Някои майки установяват, че произведат повече от необходимото количество кърма. Това най-често се случва в първите седмици, докато тялото все още регулира прецизно производството на кърма, като този проблем най-често отминава с времето.

### Напълване

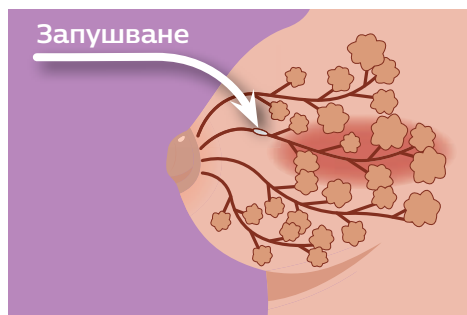
Напълването представлява усещане за пълнота и твърдост в гърдите, което възниква, когато те се изпълнят с кърма за първи път. Причината за това е подуване, задържане на течности и оток, и може да затрудни засукването от бебето.

**Опитай това:** Твърде силният приток на кърма може да затрудни засукването на бебето. Опитай да легнеш или да се облегнеш назад по време на кърменето, за да забавиш потока на кърмата. Може също да опиташ кърмене само от едната гърда при всяко хранене, за да намалиш стимулирането и производството на кърма и да дадеш възможност на бебето да си почива, когато се умори.

**Опитай това:** Помогни на бебето да засуче, като омекотиш ареолата си преди кърмене. Това може да постигне чрез изцеждане на малко мляко, както и с топли компреси на гърдите. Храни бебето редовно, а ако имаш проблеми, не се притеснявай да поискаш съвет за правилната техника на кърмене.

## Запушени канали

Запушеният канал представлява запушване на някой от млечните канали, което пречи на изпразването на гърдата. Това може да се случи, ако бебето не изпразва добре кърмата от гърдата, при притискане на гърдите от дрехи или при отбиване. Може да усетиш болезнена или чувствителна бучка в гърдата, а кожата около нея може да е зачервена.



**Опитай това:** Кърми бебето редовно, за да може кърмата да тече колкото се може повече. Поставяй топли компреси на мястото преди и по време на кърмене. Добра идея е и да се избягват сутиените с метален бандаж.

## Възпалени зърна

В първите дни може да усетиш чувствителност или болезненост в зърната, но не мисли, че се налага да понасяш болка. Причините за възпалените зърна (рагади) могат да



Протектор за зърна

## Мастит

Маститът представлява възпаление на тъканта на гърдата и може да се превърне в инфекция, ако възпалението не бъде бързо излекувано. Понякога причина за това са запушени канали, продължително напъване или възпалени и напукани зърна. Може да забележиш червено петно на гърдата си или да имаш симптоми, подобни на грип, като висока температура.

**Опитай това:** Свържи се незабавно с медицински специалист. Ще се наложи да бъдат направени няколко изследвания, за да се установи причината за проблема, например: запушени канали или препълване на гърдата. Добрата новина е, че все още можеш да кърмиш.

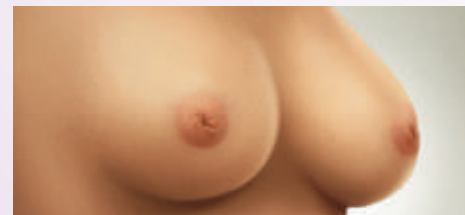
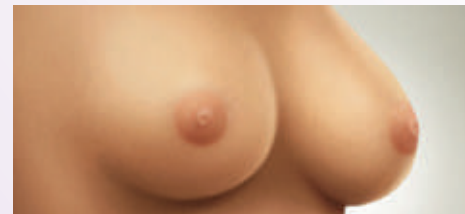
бъдат различни, например недобро засукване, обърнати зърна, мастит или къса юзджика на езика на бебето. Така че, ако изпитваш болка през цялото време на кърменето или през по-голямата част от него, задължително потърси помощ, за да се разбере каква може да бъде причината.

**Опитай това:** Провери дали достатъчно голяма част от гърдата се намира в устата на бебето при засукване. Добра идея е и лекар да провери за признаци на млечница или къса юзджика на езика на бебето. Може да ползваш и предпазител за зърна, за да защитиш зърната си между кърменията.

## Плоски или обърнати зърна

До 10% от жените имат обърнати или плоски зърна. Често сученето на бебето изтегля по естествен път зърната, ако бебето засуква добре.

**Опитай това:** Потърси допълнително съдействие за правилното положение и засукване при кърмене. Може да използваш и накрайник за зърна – чашка, подобна на напръстник, която помага за издаване на зърното. Предпазителят за зърна, от своя страна, може да помогне за поддържане на тяхната форма, като преди ползването на такива средства трябва да се консултираш с медицински специалист. Изцеждането също може да помогне.



Ниплета



Накрайници за гърди

## Гъбични инфекции

Понякога възпалените зърна могат да бъдат признак на гъбична инфекция. Това може да се случи, ако бебето има възпаление на зоната около памперса, гъбична инфекция в устата или ако ти страдаш от такава. Често може да усетиш проникваща дълбоко остра болка или парене в зърната или гърдите. Гъбичните инфекции могат да бъдат трудни за диагностициране, така че медицинският специалист ще вземе натривка от клетките около гърдите и ще провери устата на бебето за възпалени бели петна.

**Опитай това:** Лекарят ще ти предпише лекарство за мазане на зърната, което може да се използва, докато кърмиш. Възможно е да предпише лекарство и на бебето, за да ви лекува едновременно или да предотврати пренасянето на инфекцията.



## Колики

Коликите са период на труден за овладяване плач, през който много бебета преминават и който с времето отминава. Характеризира се с поне три часа плач без видима причина, в продължение на поне три дни седмично, до три месечна възраст. Няма един единствен причинител, но понякога коликите са свързани с въздух, който се събира в стомахчето на бебето или с развитието на храносмилателната система.

**Опитай това:** Коликите могат да причинят стрес, затова си осигури силна подкрепа от близките и приятелите. Ако коликите те притесняват или считаеш, че не се справяш, свържи се с медицинския си специалист за съвет. Ако бебето не се храни изцяло с естествена кърма, опитай да използваш бутилка с клапан против колики, който не допуска попадане на въздух в стомахчето на бебето или биберон с по-малък дебит.

## Рефлукс

Може да забележиш, че бебето изплюва малко кърма след хранене. Това се нарича гастроезофагеален рефлукс и независимо от това, че представлява напълно нормален процес, може да е доста неприятно. Случва се най-често през първите четири месеца и постепенно изчезва при достигане на възраст от около една годинка.

**Опитай това:** Рефлуксът се случва, тъй като клапата, която свързва стомахчето на бебето с неговия хранопровод, се развива напълно едва при достигане на възраст от 18 месеца. Това означава, че ако прехраниш бебето или ако в коремчето му попадне твърде много въздух, клапата се отваря и позволява връщането на кърма. Можеш да облекчиш това, като храниш бебето по-често с по-малки количества кърма, за да се избегне прехранване или като го храниш изправено, за да остава кърмата в стомахчето му.

## Последен коментар за рефлукса

Добре е да се знае, че има два вида рефлукс. Първият е нещо обичайно, докато вторият е заболяване, което се нарича гастроезофагеална рефлуксна болест. Лекарят може да провери това, ако е необходимо.





## Кърмене далеч от дома

Хубавото на кърмата е, че лесно може да я носиш навсякъде. Винаги ще можеш да кърмиш, като понякога може да не си вкъщи. Много нови майки установяват, че се налага малко да се поупражняват, за да започнат да се справят успешно с тази задача.

### Най-важните съвети за кърмене далеч от дома:

- Упражнявай се пред огледалото у дома
- Използвай шал или голяма кърпа, за да се чувстваш по-удобно
- Търси специални помещения за кърмене в търговските центрове и супермаркетите
- Носи дрехи, в които ще ти е лесно да кърмиш
- Чувствай се уверена, като знаеш, че осигуряваш на бебето си здравословен старт в живота

## Продължаване на кърменето

Нека да погледнем малко по-далеч в бъдещето. В този раздел ще те ориентираме за въпроси като кърмене далеч от дома и поддържане на произвежданото количество кърма, когато не можеш да кърмиш при всяко хранене на бебето.





# Как да поддържаш произвеждането на мляко, когато нямаш възможност да кърмиш

Възможно е да се случи така, че да нямаш възможност да кърмиш, когато дойде време за хранене на бебето, но желаеш да продължиш да го правиш. Добрата новина е, че можеш да осигуриш на бебето си всички ползи от кърмата и да продължиш да я произвеждаш, като я изцеждаш.

## 3 основни аспекта на изцеждането на кърмата

### 1. Планирай предварително

Ако се връщаш на работа или знаеш, че ще отсъстваш известно време, започни да включваш помпата за кърма в ежедневния си режим няколко седмици по-рано. Така ще осигуриш налична кърма за бебето си и ще свикнеш да използваш помпата.

### 2. Намери удобно за целта място

Колкото по-комфортно се чувстваш, толкова по-лесно ще е да изцедиш кърмата си. Намери си тихо място, където се чувстваш комфортно, а ако си на работа, помоли работодателя си да ти осигури място, където ще можеш необезпокоявано да изцеждаш кърмата си, когато това е необходимо.

### 3. Изцеждай кърмата си толкова често, колкото би кърмила

За да поддържаш произвеждането на мляко, трябва да изцеждаш гърдите си поне толкова пъти, колкото би кърмила. Така че, ако обичайно би кърмила три пъти, във времето, в което отсъстваш, трябва да изцедиш кърмата си поне толкова пъти.







# Приготвяне на изцедена кърма

Използвай тези съвети за приготвяне на изцедената кърма за твоето бебе.

- Разтапяй или затопляй кърмата под топла вода или с уред за подгряване на бутилки
- Не използвай микровълнова фурна за затопляне на кърмата
- Не затопляй кърмата до температурата на кипене
- Разклащай добре съда, за да смесиш каймака
- Проверявай температурата, преди да поднесеш кърмата на бебето. Най-подходящата температура е между стайната и телесната температура.

# Съхраняване на кърма

Когато изцеждаш кърма, трябва да я замразяваш или да я съхраняваш в хладилник. Можеш да я разтопиш или стоплиш винаги когато искаш да нахраниш бебето. Ето някои насоки за правилното съхранение на кърмата:

- Използвай винаги чисти съдове за съхранение или торбички за замразяване на кърма
- Записвай датата на изцеждане върху съда
- Съхранявай кърмата в хладилник при температура 0–4°C до 48 часа
- Замразявай я веднага след изцеждане – така може да я съхраняваш до 3 месеца
- Поставай съдовете с кърмата отзад в хладилника, а не на вратата, за да осигуриш постоянна температура
- Използвай разтопената кърма, прехвърлена в хладилника в рамките на 24 часа
- Не замразявай повторно размразена кърма
- Пренасяй я в запечатан съд с охладител





# Винаги можеш да разчиташ на подкрепа

Докато състоянието ти преминава от вълнение към страх и обратно към вълнение, трябва винаги да знаеш, че можеш да разчиташ на подкрепа.

Преглеждай отново това ръководство винаги когато е необходимо. Информацията в него се основава на науката и ще ти даде нужната увереност в моментите, когато се чувстваш несигурна.

Разговорите за това, което преживяваш, дават много сила – както тези за безценните моменти, така и тези за трудностите.

Ще установиш на каква огромна подкрепа можеш да разчиташ, като разговаряш редовно със своя лекар, близките, приятелите и други майки и споделяш преживяванията, свързани с кърменето.



# Често задавани въпроси

Имаш още въпроси? Ние ще отговорим.

## Не съм сигурна, че всичко върви добре. Кога трябва да потърся помощ?

Независимо колко незначителен ти изглежда въпросът или притеснението, никога не се колебай да се свържеш с медицинско лице.

Има някои признаци, които показват, че е възможно бебето да се нуждае от медицинска помощ:

- Бебето не иска да се храни редовно – поне 8-10 пъти за 24 часа
- Бебето не произвежда очаквания брой мокри и замърсени пелени
- Засукването е болезнено или имаш възпалени зърна (рагади)
- Не чувстваш гърдите си изпълнени с мляко три-четири дни след раждането
- Бебето е неспокойно и изглежда недоволено след повечето кърмения
- Бебето не наддава на тегло или отслабва

## Изпитвам болка. Какво да направя?

Слаба болка или повишена чувствителност в началото на кърменето (особено при първите няколко кърмения) е нещо нормално, но ако болката продължи, трябва да се вземат незабавни мерки.

Определено не трябва да мислиш, че трябва да търпиш. Болката по време на кърмене обикновено изчезва, след като медицинският специалист ти даде нужните съвети за засукването и техниката на кърмене.

## Приемам лекарства. Може ли да кърмя въпреки това?

Много лекарства могат да бъдат приемани по време на кърмене, но винаги е добре да попиташ фармацевта си.

## А какво е положението с алкохола?

Най-добре е докато кърмиш да не употребяваш алкохол. Медицинският специалист може да ти даде по-точни указания по този въпрос.

## Ами кофеина?

Една-две напитки с кофеин дневно обикновено не оказват влияние върху бебето. Такива напитки са кафето, колата и някои газирани напитки. Все пак, твърде голямо количество кофеин може да направи бебето раздразнително или да го държи будно. И добри новини за любителите на шоколад – умереното количество шоколад обикновено не вреди.

## Как да разбера дали бебето ми получава достатъчно кърма?

При кърменето има определен елемент на мистерия. Няма ясен начин да се установи точно колко кърма приема бебето, но има някои основни показатели, които можеш да ползваш, за да провериш дали количеството е достатъчно:

- Бебето започва да наддава на тегло, след като гърдите ти започнат да произвеждат кърма
- До 10-14 дни бебето би трябвало да си е възвърнало теглото при раждане

- Бебето продължава да наддава на тегло според очакванията
- Кое е най-важното, което трябва да запомниш? Най-добрият признак са пухкавите бузки пред очите ти. Доволното, жизнено и растящо бебе е най-добрият знак, че произвеждаш достатъчно кърма.

## Как да увелича производството на кърма?

Кърмата се произвежда на принципа на търсенето и предлагането, така че редовното кърмене естествено активира производството на кърма от тялото ти. Произвеждането на повече мляко изисква повече енергия, затова трябва да се храниш редовно и да приемаш достатъчно вода. Не подценявай и комфорта си. Колкото по-комфортно се чувстваш, толкова по-лесно ще произвеждаш кърма.

## Бебето ми нуждае ли се от нещо друго за пиене?

Кърмата е всичко, от което бебетата се нуждаят през първите 6 месеца от своя живот. Благодаря ти, кърма.

## Мога ли да комбинирам кърменето с други видове хранене?

Обикновено за постигане на нужното количество кърма за твоето бебе и за да започне то да се храни добре са необходими поне три до шест седмици изцяло на кърма. Това означава, че включването на хранене с бутилка през първите седмици може да сложи преждевременен край на кърменето. След като кърменето стане редовно, по-голяма част от бебетата нямат проблеми с редуването на кърменето и храненето с бутилка, ако ти предпочиташ това.

## Трябва ли да храня бебето си през нощта?

В началото бебето ще се храни 8-12 пъти на денонощие, което означава, че ще се налага да кърмиш и през нощта. Повечето бевета се будят, когато огладнеят, като това помага и за поддържане на произвеждането на кърмата.

## Какво представлява групираното кърмене?

Групираното кърмене представлява поредица кратки кърмения за къси интервали. Някои бевета харесват това, особено през първите месеци, за да се чувстват по-спокойни или при периоди на по-буйен растеж. Това е нормално, а би могло и да допринесе за увеличаване на производството на кърма.

## Бебето ми плюе и хълца по време на кърмене. Трябва ли да се притеснявам?

Нормално е бебетата да плюят по малко кърма, но при силно и многократно повръщане трябва да се потърси консултация с лекар. Повечето бевета хълцат понякога. Хълцането спира от само себе си и не притеснява бебето.

## Кога мога да започна да давам на бебето твърди храни?

Най-добре е да се изчака, докато бебето навърши шест месеца, преди да се въведат твърди храни, като това не означава, че кърменето трябва да спира. Можеш да продължиш да кърмиш, колкото желаеш. Когато стане време, консултирай се с медицинско лице за това какви храни да включиш в менюто на бебето и как трябва да стане това.



# Къде мога да прочета повече в интернет?

Американска педиатрична академия: [www.aap.org](http://www.aap.org)

Philips AVENT: [www.philips.com/avent](http://www.philips.com/avent)

Здрави деца: [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

La Leche League: [www.llli.org](http://www.llli.org)

Lamaze International: [www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)

WebMD: [www.webmd.com/parenting/baby](http://www.webmd.com/parenting/baby)

Американско министерство на здравеопазването и социалните грижи, Служба за женско здраве: [www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)

Световна здравна организация: [www.who.int/topics/breastfeeding](http://www.who.int/topics/breastfeeding)

# Бележки

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



[www.philips.com/AVENT](http://www.philips.com/AVENT)

Philips Personal Health BV,  
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,  
The Netherlands