

ОБУЧЕНИЕ ЗА КЪРМЕНЕ

Успешно кърмене в 10 лесни стъпки

Кърменето невинаги идва толкова лесно или пък така естествено и е важно да научите възможно най-много, преди да започнете. Следват 10 прости съвета, които могат значително да променят преживяването ви от кърменето:

- Полагайте възможно най-добри грижи преди раждането, за да сте уверени, че вие и вашето бебе ще сте здрави при раждането.
- Четете колкото е възможно повече за кърменето, докато сте бременна.
- Споделете с вашия лекар за всякакви наранявания на гърдите, оперативни намеси или ако имате недобре оформени или вдлъбнати зърна.
- Поискайте да кърмите бебето си скоро след раждането.
- Останете в една стая с бебето си.
- Говорете с приятелки, които са кърмили успешно.
- Кърмете бебето си поне през първите 6 месеца.
- Очаквайте кърмата ви да се увеличи след няколко дни и бъдете подготвена да кърмите около 8-12 пъти в рамките на 24 часа.
- Осигурявайте си много почивка.
- Не се отказвайте. Дайте на себе си и на бебето си шанс да се научите как се кърми.

Грижи за гърдите при кърмене

За да осигурите здравословно кърмене, е важно да полагате подходящи грижи за гърдите си. Те все пак са от съществена важност за храненето на вашето бебе. Следват няколко съвета за това как най-добре да се грижите за гърдите си, докато кърмите:

- Носете удобен сутиен за кърмачки както през деня, така и през нощта.
- Поставете подложки за гърди в сутиена, ако прокапва или изтича спонтанно кърма, когато не кърмите.
- След всяко хранене почиствайте гърдите си само с вода и подсушавайте внимателно.
- Избягвайте сапун, алкохол и ароматизирани почистващи средства, които могат да изсушат кожата и да напукат зърната ви.

Как да се храним през периода на кърмене

Въпреки че може да искате да започнете да отслабвате след бременността, не е сега моментът да минавате на диета. Организмът ви се нуждае от допълнителен прием на калории, за да произвежда кърма. Най-добрият съвет е да се придържате към добре балансирано хранене. Като следвате съветите по-долу, можете да се погрижите вие и вашето бебе да получавате необходимите хранителни вещества.

Следват някои разумни хранителни тактики за поддържане на здравословен хранителен режим за кърмачки:

- Концентрирайте се върху плодове, зеленчуци, сухи протеини и пълнозърнести храни, които имат много хранителни влакнини, витамини, минерали и други фитонутриенти.
- Бобът, млечните продукти, пилешкото месо, рибата и нетлъстите парчета месо са е храни, богат източник на протеини, витамини и минерали.
- Яжте малки порции по няколко пъти дневно. Яжте здравословни междинни закуски между храненията, например нарязани плодове, зеленчуци и ядки.
- Ограничете храните, които доставят предимно "празни калории" и малко хранителни вещества, например сладки и бисквити със захар.
- Пийте много течности. Освен вода може да приемате бистри супи, нискомаслено мляко и неподсладени 100% натурални плодови сокове.
- Избягвайте или намалете приема на безалкохолни напитки, алкохол и подсладени плодови сокове.

Защо кърмата е най-доброто

Кърмата е единствената храна, създадена специално за вашето бебе и съдържа всичко, от което бебето ви ще се нуждае. Тя се състои от сложно съчетание от съставки, които са изследвани в продължение на много години. Кърмата съдържа идеалната комбинация от въглехидрати, мазнини, протеини, витамини, минерали и други вещества, необходими за здравословното развитие на вашето бебе, въпреки все още много тайни за разкриване. Кърмата има множество антитела, които засилват възможностите на вашето бебе да се преборва с инфекциите, които сте имали в миналото. Освен това кърмата на всяка майка е уникална и произведена конкретно и изцяло за нейното бебе.

Как да разберете дали бебето ви получава достатъчно кърма

Добре нахраненото бебе обикновено пуска гърдата ви и спира да суче, когато е заситено достатъчно. Обаче някои бебета си почиват по време на хранене, точно както ние понякога си почиваме, когато се храним. Така че изчакайте малко, след като бебето ви спре да се храни, за да видите дали просто си почива или всъщност се е нахранило.

Правилното поставяне на гърдата е важно, за да сте сигурни, че бебето ви получава толкова мляко, колкото иска. Следват няколко общи признака, че бебето ви е поставено правилно:

- Поело е в устата почти цялата ареола на гърдата.
- Брадичката му докосва стабилно гърдата ви.
- Бузите му остават закръглени по време на сучене.
- Не изпитвате неудобство в областта на зърната или гърдите.
- Бебето ви отпуска гърдата доброволно, когато е заситено достатъчно.

Проект на община Стражица

“Услуги за социално включване на уязвими деца от община Стражица”

Услуга „Здравна консултация на деца”