

трябва да се насърчава да отваря много широко устата си и да се изчака да изплезе езичето си, за да може да поеме в устата си зърното и голяма част от зоната на ареолата. Поемането само на зърното е най-честата причина за разраняване и за недохранване на бебето. Поставянето на детето на гърда по различни начини ще помогне за разрешаване на някои проблеми при кърменето. Промяна на положението на тялото на бебето и на засукването ще помогне за облекчаване на натиска върху гърдата, ареолата и зърното и ще ускори заздравяването.

ЗАБЕЛУДА

11

ПРЕЖДЕВРЕМЕННО РОДЕНИТЕ БЕБЕТА ИМАТ ПОВИШЕНИ ХРАНИТЕЛНИ НУЖДИ, ЗАТОВА ЗА ТЯХ Е ПО-ПОДХОДЯЩО ДА БЪДАТ ХРАНЕНИ СЪС ЗАМЕСТИТЕЛИ НА МАЙЧИНАТА КЪРМА

Родените по-рано бебета действително имат повишени хранителни нужди. Те се определят от гестационната им възраст и тегло при раждане и проблемите в първите дни и седмици след раждането. За щастие природата се е справила блестящо и с това – кърмата на майките, родили преди термин има специфичен състав и съществено се различава от тази на майки, родили доносни деца. В определени ситуации – при бебета с екстремно ниско тегло и гестационна възраст – нуждите от хранителни вещества са изключително големи и тогава само в болнични условия и под лекарски контрол се използват т.нар. обогатители за майчина кърма. И за тези малки, много уязвими новородени кърмата остава изключително важна храна. Тя съдържа вещества, които не се съдържат дори в най-скъпото адаптирано мляко – антитела, хормони, ензими, белтъци, жизнено важни за преждевременно родените. Освен това кърмата е по-лесно усвоима от всяко друго мляко, а храносмилателната система на недоносените е все още незряла и много лесно ранима. Хранените с кърма недоносни бебета се развиват по-бързо от тези, които са на изкуствено хранене, и имат понижен риск от развитие на животозастрашаващото заболяване – некротизиращ ентероколит.

ПОДКРЕПА ЗА КЪРМЕНЕ – БЛИЗО ДО МАЙКИТЕ



© UNICEF/NYHQ2011/1635/PIROZZI

Световната здравна организация и УНИЦЕФ препоръчват през първите шест месеца от живота си бебетата да се хранят само с майчина кърма. Когато се кърми толкова често, колкото иска, и толкова дълго, колкото иска, но не по-малко от 8 пъти за 24 часа, здравото новородено бебе получава всичко, от което се нуждае. Не е необходимо да приема допълнително вода или чай, освен когато има медицински показания за това. Кърменето, съчетано с подходящо за възрастта хранене, може да продължи и през втората година на детето, щом майката и детето желаят.

ПОЛЗИ ОТ КЪРМЕНЕТО ЗА БЕБЕТО:

- осигурява нормален растеж и развитие;
- предпазва кърмачетата от инфекции и благоприятства развитието и съзряването на имунната им система;
- намалява риска от диарии;
- намалява риска от алергични заболявания;
- стимулира когнитивното развитие.

ПОЛЗИ ОТ КЪРМЕНЕТО ЗА МАЙКАТА:

- помага за изграждането на силна емоционална връзка между майката и детето;
- намалява риска от рак на гърдата и яйчниците;
- намалява кръвотечението след раждане;
- помага на майката да възстанови по-бързо телното си след раждането;
- забавя появата на овулация, което забавя възможността за нова бременност;
- подобрява реминерализацията на костите;

ПОЛЗИ ОТ КЪРМЕНЕТО ЗА СЕМЕЙСТВОТО:

- имат здраво, спокойно и добре развиващо се дете;
- намалява разходите от семейния бюджет:
 - храненето на бебето със заместители на майчино мляко е скъпо;
 - по-малко посещения при лекаря, по-малко разходи за медикаменти.

ПОЛЗИ ОТ КЪРМЕНЕТО ЗА ОБЩЕСТВОТО:

- по-малки разходи за здравеопазване, като резултат от по-здравите бебета и майки.
- по-рядко отсъствие на родителите от работа поради заболяване на детето.

ЕДИНАДЕСЕТ РАЗПРОСТРАНЕНИ ЗАБЛУДИ ОТНОСНО КЪРМЕНЕТО

ЗАБЛУДА

1 РАННОТО ЗАПОЧВАНЕ НА КЪРМЕНЕТО НЕ Е ОТ ПОЛЗА ЗА ЗДРАВЕТО НА КЪРМАЧЕТО

Кърменето е признато в цял свят като естествения начин за хранене на кърмачето. Започване на кърменето още в първите часове след раждането осигурява на бебетата прием на първото мляко, образувано в гърдите на майката в края на бременността – коластрата. Когато бебето се насърчава да суче още в първите часове след раждането, се стимулират както неговите вродени рефлекс за намиране на гърдата и за сукане, така и майчиното тяло за синтез на кърма. Ранното начало на кърменето помага за образуване на достатъчно количество майчино мляко и увеличава значително вероятността кърменето да бъде успешно в бъдеще.

Непосредствено след раждането бебето трябва да се постави кожа до кожа до гърдите на майката. Първият контакт между майката и нейното бебе и най-често първото кърмене трябва да се осъществи още през първите един до два часа след раждането. Здравото доносно новородено показва ясни признаци на готовност за кърмене, като отделяне на малко, слюнка от устата, смучене на пръстче или юмруче или въртене на главичката в опит да намери гърдата.



БЕЗПОЛЕЗНО Е ДА СЕ ОПИТВАТЕ ДА КЪРМИТЕ БЕБЕТО ПРЕЗ ПЪРВИТЕ НЯКОЛКО ДНИ СЛЕД РАЖДАНЕТО, ЗАЩОТО КЪРМАТА В ГЪРДИТЕ ВСЕ ОЩЕ Е НЕДОСТАТЪЧНА

Коластрата е мляко, което майката образува през първите няколко дни след раждането. Тя се отделя в малко количество и представлява гъста, лепкава, жълтеникава течност. Коластрата е единствената подходяща, отговаряща идеално на нуждите на новороденото храна. Осигурява на кърмачетата защита от инфекции и затова представлява първата имунизация на кърмачето срещу много бактерии и вируси. Богата е на протеини, въглехидрати и на витамин А. Колкото повече коластра поеме бебето, толкова по-добре.

БЕБЕТАТА СЕ НУЖДАЯТ ОТ ВОДА В ДОПЪЛНЕНИЕ КЪМ МЛЯКОТО

Кърменето задоволява всички хранителни потребности на бебето, ако бебето се кърми толкова често и толкова дълго, колкото то желае, но не по-рядко от 8 пъти за 24 часа особено през първия месец. Поради това не е необходимо да се дава вода дори и в условия на топъл и сух климат. В действителност, ако на бебето се дава вода, ще намалее количеството на приетата от бебето кърма и ще се стигне до намаляване на кърмата на майката. Колкото повече кърма изсухва бебето, толкова повече кърма се образува в гърдите на майката. Даването на вода на бебето може само да повиши вероятността бебето да развие диария от недостатъчно стерилизирани бутилки, биберони или дори от самата вода, ако не е достатъчно чиста.

ПРЕЗ ПЪРВИТЕ НЯКОЛКО ДНИ, КОГАТО БЕБЕТО СПИ, ТО НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ПОСТАВЯ НА ГЪРДАТА, ДОКАТО НЕ СЕ СЪБУДИ САМО

Кърмените бебета трябва да се хранят по-често от бебетата, хранени със заместители на майчиното мляко, тъй като майчиното мляко се усвоява лесно и бързо от бебето. Повечето бебета имат нужда се кърмят през около 2 – 2,5 часа – приблизително 10-12 пъти в денонощието. Най-добре е бебето да се кърми, когато се събужда и проявява признаци на

готовност. Това се нарича „кърмене при поискване“. Ранните признаци на глад и готовност за кърмене включват обръщане на главичката в опит за намиране на гърдата, отделяне на слюнки и смучене на юмручетата. Това е най-добрият момент за начало на кърменето. Ако не бъде накърмено, бебето скоро започва да плаче. Това е късен белег на глад. Бебето е неспокойно, най-често засуква лошо и няма търпение да изчака слизането и потичането на млякото. Прилагането на някои медикаменти по време на раждането, някои обезболяващи лекарства, както и раждането на бебето преди 38 гестационна седмица го правят по-сънливо. То се събужда по-трудно само и спи по-дълго от 2-3 часа през първите няколко дни след раждането. Най-добре е в тези случаи бебетата да се будят и да се нахранят, а не да се оставят да спят прекалено дълго.

КЪРМЕНЕТО ТРЯБВА ДА СЕ ПРОПУСКА, АКО НЯМА ДОСТАТЪЧНО МЛЯКО С ЦЕЛ ДА СЕ ОСИГУРИ ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ОБРАЗУВАНЕТО МУ В ГЪРДАТА. ДОКАТО ТОВА СТАНЕ, БЕБЕТАТА ТРЯБВА ДА СЕ ХРАНЯТ СЪС ЗАМЕСТИТЕЛИ НА МАЙЧИНОТО МЛЯКО

Майките трябва да слагат бебетата на гърдите си възможно най-често, тъй като това стимулира образуването на мляко. Колкото повече суче бебето, толкова повече кърма се образува в гърдите на майката. Ако бебето не се поставя на гърдите, ще се стигне до образуване на по-малко кърма, а не до повече, и резултатът от това ще е „майка да има много малко мляко“. Допълването на майчината кърма със заместители на майчиното мляко е необходимо само, ако бебето е загубило в първите дни след раждането над 7 до 10% от теглото си при раждане.

ИМА КАЧЕСТВЕНИ ЗАМЕСТИТЕЛИ НА МАЙЧИНОТО МЛЯКО

Майчината кърма е единствената храна, променяща своя състав според непрекъснато променящите се нужди на бебето. Тя не само осигурява хранителни вещества, витамини и микроелементи за неговия оптимален растеж и развитие, но е и най-добрата защита от най-честите детски

инфекции. Кърмените деца имат по-малък риск от развитие на алергични заболявания, диабет и някои злокачествени заболявания. Дори заместителите на майчино мляко да осигуряват на бебето хранителни вещества, те не могат да му осигурят имунитет от болести така, както го осигурява майчиното мляко.

ЗАБЛУДА

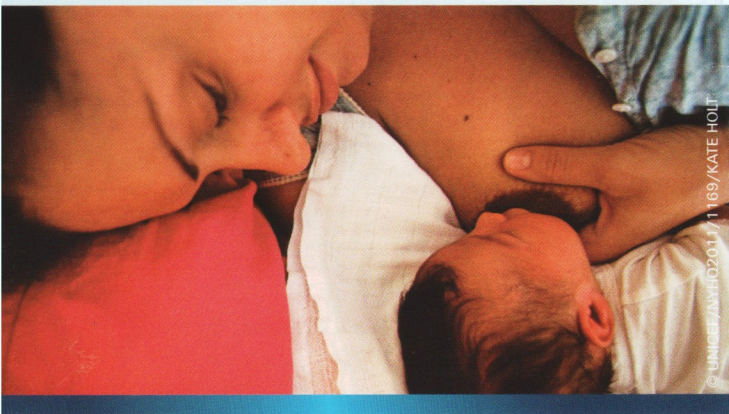
7 НЕ Е НЕОБХОДИМО МАЙКАТА И БЕБЕТО ДА БЪДАТ ЗАЕДНО В ОБЩА СТАЯ

Живеенето в обща стая е полезно за постигане и поддържане на успеха при кърмене. Храненето при поискване може да бъде успешно само тогава, когато бебето спи близо до майката, за да може тя да реагира бързо на всичките му нужди. Така бебето ще плаче по-малко и ще бъде по-лесно да бъде нахранено.

ЗАБЛУДА

8 МАЙКИ, КОИТО СА РОДИЛИ С ЦЕЗАРОВО СЕЧЕНИЕ, НЕ МОГАТ ВЕДНАГА СЛЕД РАЖДАНЕТО НИТО ДА ЗАПОЧНАТ ДА КЪРМЯТ БЕБЕТАТА СИ, НИТО ДА ГИ ДЪРЖАТ НА ГЪРДИТЕ СИ (ПЪРВИ КОНТАКТ)

Майки, които раждат с цезарово сечение, могат да започнат да кърмят и да поставят бебето на гърдите си в първите часове след раждането.



© UNICEF/DAVID J. PHILLIPS

Но те се нуждаят от много повече помощ и подкрепа от медицинския персонал и близките си в сравнение с раждащите по естествен път. След цезарово сечение под обща анестезия майката може да държи и да кърми бебето си, щом се събуди и е в добро състояние. Майки, които раждат с цезарово сечение с епидурална упойка, могат да държат бебето си още в първите часове след раждането и да започнат да ги кърмят веднага, щом бебето покаже признаци на готовност за хранене – точно както и жените родили по естествен път. При поставяне на бебето на гърда трябва да се избере поза, която не причинява болка от скорошната операция на майката. Майките и бебетата могат да бъдат непрекъснато в обща стая и децата да се кърмят на поискване и то единствено и само с майчина кърма. Особено в първите дни помощта на медицинския персонал и близките е неоценима.

ЗАБЛУДА

9 ДОКАТО БЕБЕТО ПОВРЪЩА/ВРЪЩА ОКОЛОПЛОДНИ ВОДИ, ТО НЕ ТРЯБВА ДА БЪДЕ КЪРМЕНО

Докато бебето повръща/изплюва околоплодни води в първите минути след раждането, то не трябва да бъде поставяно веднага върху гърдата, а да бъде изчакано стабилизиране на общото му състояние. Във всички случаи първото хранене на всички бебета трябва да стане малко след раждането им – в рамките на един час, а не в рамките на първите няколко минути след раждането.

ЗАБЛУДА

10 ИЗКУСТВЕНИТЕ ЗЪРНА СА ПОЛЕЗНИ ПРИ БОЛЕЗНИ И РАЗРАНЕНИ ЗЪРНА

Използването на изкуствени зърна не разрешава, а в някои случаи повишава риска от проблеми при кърменето. Те трябва да се използват само ако зърната на майката са прекомерно хлътнали, след като са изчерпани всички други начини за добро засукване и поставяне на гърда. Ако зърната на майката имат признаци на разраняване или напукване, вероятно това се дължи на неправилно поставяне на бебето на гърдата и недобро засукване. Поставено близо до гърдата, бебето