

## **КЪРМЕНЕТО – НАЙ-ДОБРИЯТ ЗДРАВЕН СТАРТ ЗА НОВОРОДЕНОТО БЕБЕ!**

Чрез кърменето жените дават най-добър старт в живота на своите деца. Когато бебето се роди, природата е приготвила за него една изключителна храна – **коластрата**- ранното мляко произведено в майчините гърди, специално приготвено за първите 2 до 5 дни, преди да се появи кърмата.

Тя посреща много точно нуждите на новороденото. Нейният състав е различен от този на по-зрялото мляко (кърмата). Има високо съдържание на протеини, минерали, натрий, калий, витамини А и Е и каротеноиди. Коластрата е бедна на въглехидрати, мазнини и лактоза. Тя има много високо съдържание на имуноглобулини и други защитни фактори, които имат способността да разрушават бактерии и вируси. Коластрата – дори в малки дози е разхлабително средство, стимулиращо изхвърлянето на мекониума (първите гъсти, черни изпражнения) и намаляващо появата на физиологичната жълтеница. Тя е повече от храна – коластрата е първата имунизация на бебето, тя изгражда имунната система и подпомага факторите на растежа.

След това тя се превръща в преходно мляко и 2 седмици след раждането започва производството на **същинското “зряло” мляко**.

Съставът на кърмата се променя през целия кърмачески период, според това от какво има нужда кърмачето в различните етапи от неговото развитие. Бебето, което е изцяло на кърма, усвоява всичките му необходими вещества, включително и желязо. Кърмените бебета много по-рядко страдат от желязодефицитна анемия в сравнение с изкуствено хранените си връстници.

### **Ползи за бебето**

- ✚ кърмените бебета получават и допълнителна защита от антителата, имунните клетки и други протеини в кърмата;
- ✚ кърменето повишава ефективността на ваксините;
- ✚ сукането подпомага правилното развитие на съзъбието и челюстта
- ✚ децата, кърмени повече от една година, по-рядко се нуждаят от зъболекарско лечение;
- ✚ децата, които са били кърмени, имат по-висок коефициент на интелигентност;
- ✚ децата, които са били изключително кърмени през първите 6 месеца от живота си, много по-рядко страдат от инфекции на дихателните пътища, инфекция на средното ухо, стомашно-чревни разстройства и алергии;
- ✚ кърменето удовлетворява емоционалните нужди на бебето;
- ✚ кърменето намалява риска от инфекции на пикочните пътища при бебето;
- ✚ кърменето осигурява перфектно хранене на детето.

Непосредственият контакт между майката и бебето веднага след раждането допринася за спокойствието и сигурността на бебето в прегръдките на мама. Счита се, че ако скоро след този момент се постави на майчината гърда, то по-лесно преодолява стреса от срещата с все още непознатата му околна среда и внезапното прекъсване на връзката с майчиния организъм. Една от най-забележителните способности на новороденото е, че то може да суче още през първите два часа от появата си на света!

В първите седмици бебето има нужда от 10-12 кърмения на денонощие, като нощното кърмене в началото е много важно. Сънливите деца трябва да се събудят и сложат на гърдата. При този режим на кърмене всеки допълнителен прием на течност или храна е излишен.

Спокойствието, близостта до детето и телесният контакт се отразяват благотворно върху производството на мляко и рефлексна на потичането и стимулират отпускато начало на кърменето. Използването на биберони-зальгалки и шишета може да

предизвика объркване в сукателния рефлекс на детето и не е желателно да бъдат използвани през първите 6 до 8 седмици.

Ако бебето се кърми на поискване, гърдата отговаря, като произвежда точното количество мляко. Кърменето с определена продължителност и по определен график изпраща фалшиви сигнали към гърдите, да се намали количеството мляко, което те произвеждат.

В първите дни бебето може да иска да суче на всеки час. С течение на времето часовете от кърмене до кърмене ще се увеличават. След първите 10 до 14 дни ще успее да се засища за по 2 часа.

Нощното кърмене има предимства и за майчините гърди -нощното кърмене е едно допълнително дразнение, да се произвежда повече мляко и освен това предпазва от застои и запушване на каналите, важно е за предпазване от мастит.

С времето майката все по добре ще може да разпознава кога бебето е гладно и кога е сито. При храненето на поискване трябва да следи кога бебето започва да проявява признаци на глад – да мърда с ръчички и крачета, да върти глава в търсене на гърдата, да прави сукателни движения с уста, плачът е късен признак на глад и дразнение и не е желателно да се допуска.

Подкрепата, информираността и насърчаването на кърменето още по време на бременността и в родилния дом от медицинските специалисти е от изключителна важност за да бъде то успешно и безпроблемно. Веднага щом бебето покаже своята готовност да суче, майката и детето трябва да получат помощ за първото кърмене. Наред с правилната техника за поставяне на гърдата се показват и упражняват различни пози за кърмене.

#### **Ползи за майката**

- ✚ ранното поставяне на новороденото на гърда спомага за по-бързото прибиране на матката след раждане и намален риск от кръвозагуба;
- ✚ допринася за по-нисък риск от следродилна депресия;
- ✚ кърмещите майки свалят излишното тегло, натрупано по време на бременността, с по-малко усилия;
- ✚ кърмещите жени са по-малко застрашени от рак на гърдата, яйчниците и матката, а също и са с намален риск от остеопороза.

Не е за подценяване изключителната подкрепа на семейството за успешното кърмене на новороденото бебе.

Световната здравна организация (СЗО) препоръчва изключително кърмене на бебето през първите шест месеца от неговия живот. За страните от европейския регион СЗО препоръчва кърменето да продължи и след първата година от живота на бебето.