Трябва ли да будя бебето за хранене, ако то не се събуди самичко?

Кърмата се усвоява лесно и бързо от бебето, затова повечето кърмачета в първите седмици се хранят често, през около 2–2,5 часа – приблизително 10–12 пъти в денонощието. Когато огладнее, бебето започва да върти главичка в опит да намери гърдата, смуче си юмручетата и примляска още преди да е отворило напълно очи. Това е най-добрият момент за начало на кърменето. Ако не бъде накърмено в този момент и се налага да чака, бебето скоро започва да плаче, става много неспокойно, може да не засуче добре и няма търпение да изчака слизането и потичането на млякото. Някои бебета са много сънливи в първите дни заради жълтеница, приложени медикаменти по време на раждането или просто защото са се родили 2–3 седмици преди термина. Тези бебета може да спят дълго, редовно проспиват 3–4 часа между кърменията и бързо заспиват на гърдата преди да са се нахранили добре. Затова е най-добре да ги събуждате за хранене през 2–3 часа в първите седмици, докато се уверите, че наддават добре.

Ако нямам достатъчно мляко, добре ли е да пропусна едно кърмене, за да се събере повече?

Гърдите работят на принципа „колкото повече, толкова повече" – колкото по-често суче бебето, толкова повече мляко произвеждат. Ако мислите, че кърмата е недостатъчна, е най-добре да кърмите по-често, тъй като това стимулира образуването на мляко. Ако пропускате кърмене, в гърдите се задържа мляко и се отделя един хормон, който им „казва" да намалят производството. Така може лесно да се стигне до недостатъчно мляко. Затова при съмнения за недостатъчно мляко се свържете с педиатър и консултант по кърмене – те ще ви помогнат да вземете подходящи мерки за увеличаване на кърмата с подобряване на позата и засукването, промени в ритъма на хранене и стимулиране на млякото с изцеждане, когато това е необходимо.

Какво да правя, ако зърната ми са разранени и болят?

Болките и разраняването най-често се дължат на неправилно поставяне на бебето на гърдата и недобро засукване. Това е лесно поправимо! Опитайте да държите бебето така, че то да е плътно притиснато до вас, а брадичката му да опира стабилно в гърдата още преди да сте започнали кърменето. Когато усеща гърдата по този начин, бебето започва да отваря широко устата си и ще успее да поеме в устата си зърното и голяма част от ареолата. Това обикновено намалява или спира напълно болката, а бебето успява да суче по-успешно. Използването на различни пози за кърмене също щади болезнените зърна и ускорява заздравяването. Не се колебайте да потърсите помощ за поставянето и засукването от акушерките в родилния дом и консултантите по кърмене, за да може кърменето бързо да стане комфортно.

Трябва ли да спра нощното кърмене, за да си почива стомахчето на бебето?

Новородените имат нужда да сучат често ден и нощ, тъй като в утробата са свикнали да получават храна непрекъснато и им е нужно време да се нагодят към интервали между храненията. В допълнение през първите месеци вашето бебе расте много бързо, а стомахчето му не поема много – затова то ще иска да хапва и 1–2 пъти нощем. Постепенно с порастването детето ще може да издържа един по-голям интервал – към края на първия месец повечето бебета проспиват веднъж 4–4,5 часа нощем, без да се налага да ги учите и залъгвате.

За да може да кърмите удобно и безопасно през нощта, е добре креватчето на бебето да бъде допряно до леглото ви. Когато бебето е близо до вас, ще може да реагирате при първите му сигнали преди да се е разплакало. Така нощните кърмения може да се случват, без дори да се налага да ставате и да се разсънвате!

Толкова ли е различна кърмата от бебешките млека?

Да. Майчината кърма променя непрекъснато състава си според променящите се нужди на бебето. Тя е различна в първите дни, първите месеци и в края на първата година; сутрешното мляко е различно от вечерното; в първите минути на кърменето е с по-различен състав, отколкото в края му. В кърмата се съдържат не само хранителни вещества, витамини и микроелементи, а и живи клетки на имунната защита, антитела срещу конкретни вируси и бактерии, с които бебето е в контакт в момента, растежни хормони, регулатори на апетита и още над 200 съставки, за които дори не знаем каква е ролята им. Всичко това няма как да бъде възпроизведено във фабрика, затова има съществени разлики в здравето на кърмените децаспрямо тези, които са на смесено хранене или изобщо не получават кърма. Всички усилия, време и енергия, които влагате в кърменето, си струват. Вашето бебе го заслужава!



Преиздава: РЗИ – Софийска област, 2025 г.
в изпълнение на дейности по „Национална програма
за подобряване на майчиното и детско здраве 2021-2030 г

София, бул. „Княз Александър Дондуков" 87 / +359 2 96 96 208



Кърменето

**Прекрасно е, че планирате да кърмите вашето бебе!
Тъй като ползите от майчиното мляко са неизброими, препоръките на Световната здравна организация и УНИЦЕФ са през първите шест месеца от живота си бебето да получава само майчина кърма, без допълнителни храни и течности (сок, чай и дори вода!).**

След шестия месец кърменето се допълва с подходящи за възрастта храни и започва предлагане на вода. Добре е да кърмите до втората година, а ако вие и детето желаете, може да продължите и по-дълго.

Как да кърмя бебето?

Кърмените деца се развиват най-добре, когато се слагат на гърда толкова често и толкова дълго, колкото искат. През първия месец след раждането бебето трябва да суче не по-малко от 8 пъти за 24 часа – може да се наложи да го будите за хранене, ако редовно проспива големи интервали.

Защо е важно кърменето?

Когато се храни с вашето мляко,

- бебето расте и се развива нормално;
- получава защита срещу различни инфекции и се стимулира имунната му система;
- по-рядко страда от заболявания като диария и възпаления на ушичките;
- намалява се рискът от алергии, астма и атопичен дерматит;
- честият контакт, общуването и майчиното мляко подпомагат интелектуалното му развитие.

Кърменето е полезно и за вас самата:

- Чрез контакта и общуването по време на кърмене лесно се създава силна емоционална връзка между вас и детето.
- Кърменето помага по-бързо да възстановите теглото си след раждането.
- Забавя се възстановяването на менструацията.
- Костите ви стават по-здрави.
- Кърменето намалява риска от рак на гърдата и яйчниците.

За семейството кърменето означава, че:

- имате здраво, спокойно и добре развиващо се дете;
- пътувате лесно и удобно, без притеснение за храненето на бебето;
- намалявате разходите от семейния бюджет, защото няма нужда да купувате млека за кърмачета;
- посещавате лекаря основно за консултация и имате по-малко разходи за лекарства.

Кърменето е полезно и за обществото, защото:

- здраво бебе и здрава майка означават по-малко разходи за здравеопазване;
- родителите по-рядко отсъстват от работа поради заболяване на детето.

10-те най-чести въпроса за кърменето

Кога е най-добре да се случи първото кърмене?

В идеалния случай веднага след раждането на бебето то се поставя между гърдите ви. Здравото доносено новородено съвсем скоро показва, че е готово за кърмене – то започва да смуче пръстче или юмруче, върти главичка и отваря широко уста като пиленце в търсене на гърдата. Ако се изчака търпеливо, то ще намери зърното и ще засуче съвсем самичко! В гърдите ви вече има мляко, образувано в края на бременността – коластрата. Започването на кърменето по този начин в рамките на първите 2 часа след раждането помага за образуването на достатъчно количество кърма в следващите седмици и месеци. А когато бебето се остави да измине самичко пътя до гърдата, обичайно няма проблеми със засукването след това.

Ако родя с цезарово сечение, кога може да започне кърменето?

Ако се наложи вашето бебе да се роди по оперативен път, то също може да се постави на гърда в първите часове – просто е нужна повече помощ и подкрепа от медицинския персонал и близките. Упойките и обезболяващите не са пречка за кърмене, така че може да сложите бебето на гърда, точно както ако се беше родило по нормален път. Някои пози за кърмене са по-удобни от други, за да не се притиска раната от операцията. Ранното започване на кърменето ще доведе до слизане на млякото в нормалния срок, както при естествено раждане. Ако се налага да сте разделени от бебето по каквато и да е причина, е важно да започнете изцеждане още в първите часове след раждането – гърдите ви очакват, че бебето ще суче. Когато не им се подават сигнали за увеличаване на млякото чрез кърмене или изцеждане, „слизането“ на кърмата се забавя и тя е в по-малко количество. Затова е важно да започнете изцеждане на всеки 2–3 часа от първия възможен момент, дори да не са ви казали специално или да не срещате подкрепа от персонала. Вашето бебе заслужава да положите това допълнително усилие, така че после кърменето да се случи по-лесно и успешно.

Ще има ли достатъчно мляко за бебето в първите дни? Аз имам само коластра

Коластра се нарича жълтото мляко, което гърдите образуват през първите няколко дни след раждането. Заради това, че съдържа множество антитела, често я наричат „първата имунизация“ на кърмачето срещу много бактерии и вируси. Количеството ѝ е малко, защото стомахчето на бебето не може да побере повече, без да изпитва дискомфорт. В първите дни вашето бебе се учи да суче, диша и гълта почти едновременно – затова природата се е погрижила млякото да тече по-бавно, за да може то да се упражнява безопасно и да не се дави от силна струя. Понеже коластрата е малко количество, бебето ще иска да суче често – а това стимулира увеличаването и „слизането“ на кърмата на 3–4-ия ден. Както виждате, гърдите и бебето са в пълен синхрон – и ако то е поставено добре и суче често, коластрата е напълно достатъчна.

Как да разбера дали бебето получава достатъчно мляко?

Има различни признаци, които ще ви уверят, че бебето се храни добре. Важно е да чувате гълтане, докато бебето суче – и да усещате гърдите омекнали и олекнали след храненето. Това означава, че кърмата от гърдите стига до бебето. Спадането на тегло би трябвало да спре на третия ден след раждането, а от четвъртия бебето да започне да наддава и до 10-ия ден да възстанови изгубеното тегло. Междувременно увереност ще ви дават и памперсите – когато бебето се храни добре, след 5-ия ден от живота си то има поне 3 обилни изхождания с преобладаващо жълт цвят за 24 часа.

Трябва ли да давам вода на бебето в допълнение към млякото?

Ако бебето се кърми толкова често и толкова дълго, колкото то желае, и наддава добре, не е необходимо да се предлага вода, дори при горещо време. Ако е жадно, бебето просто ще суче по-често – а колкото по-често суче то, толкова повече кърма се образува в гърдите ви. Предлагането на подсладена вода или глюкоза не е полезно – децата нямат нужда от захар, а поради сладкия вкус децата я харесват и може да пият големи количества. Така малкото коремче се запълва и апетитът на бебето намалява. Затова то може да не суче достатъчно често и кърмата да намалее. В недобри санитарни условия предлагането на вода увеличава риска от диарии и други инфекции заради недобре измити и стерилизирани биберони, шишета и замърсени води.