



# **“МНОГОПРОФИЛНА БОЛНИЦА ЗА АКТИВНО ЛЕЧЕНИЕ – МЕЗДРА” ЕООД**

Адрес: Мездра-3100, ул. “Я.Сакъзов” № 33

тел/факс:0910/9-26-00

e-mail: [mbalmz@abv.bg](mailto:mbalmz@abv.bg)

Утвърждавам,  
Управител:.....  
/Д-р Ил.Михайлова/

## **АКУШЕРО-ГИНЕКОЛОГИЧНО ОТДЕЛЕНИЕ**

### **ПРОГРАМА ПО**

### **ПРОМОЦИЯ НА КЪРМЕНЕТО**



Налице са убедителни доказателства за преимуществата на кърменето за бебето, майката, семейството и общността като цяло.

Важно е да се разгледат, както преимуществата на кърмата, така и преимуществата на кърменето, защото благоприятните ефекти на кърменето са много повече отколкото просто храненето на детето с майчино мляко. Става очевидно, че физическото действие на кърменето има дълготрайна роля за здравето на детето.

**I.      Преимущества за бебето**  
**Преимущества на кърменето за бебето:**

Действието на кърменето помага да се развият мускулите, които поддържат отворена евстасиевата тръба, но положителният ефект от това често не се забелязва, докато детето не навърши 5 до 7 години.

Възможно е влияние върху яснотта на говора.

Увеличената защита срещу кариес и вероятно по-рядко лоша захапка.

### **Преимущества на кърмата за бебето:**

Хранителните вещества на кърмата са балансирани, за да задоволят нуждите на бебето.

Лесна е за храносмилане и за усвояване от бебето.

Понижена заболеваемост от гастроинтестинални и респираторни инфекции по време на неонаталния период.

Понижена заболеваемост от възпаление на средното ухо.

Понижена заболеваемост от ювенилен тип диабет.

Скоростни проучвания показват, че кърмата давана на недоносени бебета може да съдържа съставки, важни за развитието на мозъка, централната нервна система и зрението.

Намалена заболеваемост от некротизиращ ентероколит при недоносените деца.

Факторите на растежа увеличават развитието и зрелостта на червата на бебето.

Предполага се, че намалява заболеваемостта от някои видове рак в детска възраст / лимфома и болест на Ходжкин /.

Някои алергични състояния могат да не се проявят толкова остро.

Някои проучвания показват понижена честота на синдрома внезапната смърт при децата.

Освен това кърменето помага за защитаването на майчиното здраве по няколко начина, и по тази причина е от полза за цялото семейство, както финансово, така и емоционално.

### **II. Преимущества за майката.**

Сведенията за положителните последици за здравето на майката се увеличават. Те включват:

1. Ранни: Окситоцинът, който се секретира през време на кърменето води до:

Своевременна инволюция на матката и по-малка кръвозагуба.

Помага на майката да отслабне естествено и бързо.

Нощните хранения и пътувания се улесняват.

2. Късни:

Намалена заболеваемост от рак на гърдата и някои видове рак на яйчниците преди менопаузата.

Намаляване на фрактурите на таза при жените над 65г. и остеопороза.

Забавяне при възстановяването на фертилността. Некърмещите жени са с овулация 6 седмици след раждането, а кърмещите майки обикновено нямат овулация до 6 месеца след раждането. Изключителното кърмене през първите 6 месеца без признаци на менструация намалява вероятността от забременяване. Ако кърменето е по-рядко от 6 часа няма контрацептивен ефект.

### **III. Психологически преимущества от кърменето за майката и за бебето:**

1. Помага на майката и бебето да създадат тясна изпълнена с любов връзка, която кара майката да се чувства дълбоко емоционално задоволена. Близкият контакт непосредствено след раждането помага за развитието и.

2. Бебетата плачат по-малко и могат да се развиват по-бързо ако останат по-близо до майките си и бъдат кърмени непосредствено след раждането.

3. Според някои изследвания, кърменето може да помогне за интелектуалното развитие на детето. Децата с ниско телесно тегло при раждането, които са кърмени през първите месеци от живота си, се представят по-добре на тестовете за интелигентност, отколкото децата на изкуствено хранене.

#### **IV. Преимущества на кърменето за семейството:**

1. Цената на необходимата правилна диета е по-ниска, отколкото тази на адаптираното мляко, необходимо за бебето.

2. Не се налага затопляне на изкуственото мляко и измиване на съдовете.

3. Бебето по-рядко е болно, поради което се отделят по-малко средства за медицински грижи и медикаменти.

4. По-рядкото боледуване на кърменото бебе води до по-малко отсъствия на бащата от работа и загуба на приходи.

#### **V. Преимущества на кърменето за общността като цяло:**

Майчиното мляко е почти безплатен възпроизвеждащ се източник. Използването му намалява замърсяването на околната среда, възникващо от изхвърлянето на опаковъчните продукти при хранене с адаптирани млека. В глобален аспект кърменето намалява смъртността и подобрява здравето, като едновременно с това ограничава популационния растеж. По-малко спешни случаи за болниците и по-малко ВБИ в отделенията за новородени деца.

## **КЪРМЕНЕ НА НОВОРОДЕНОТО**



В ерата на “научното хранене” какво е нормално може да бъде доста неясно. За майката на кърмено бебе границите на нормално и естествено може да бъде доста разтеглива заради различната индивидуалност на всяко бебе. Кърменето при поискване допуска уникалност при всяко бебе през всички етапи на неговото развитие и растеж.

Има няколко насоки, които кърмещите майки могат да използват, за да се уверят, че техните бебета са в границите на каквото е прието да се смята за нормално за кърмени бебета.

#### **Първото кърмене**

Случва се новороденото да умее да суче добре непосредствено след самото раждане. Също така се случва и само да близне и докосне зърното. Но и двете “хранения” са еднакво важни. Първото кърмене е по-скоро възможност майката и бебето да се срещнат и запознаят и наличието на гърдата е много важно за бебето, тъй като дори това близване или докосване е стимул за образуването на майчиното мляко.

Бебето може веднага да засуче правилно. Но е нормално и да са му необходими няколко опита, за да се научи. Някои бебета се нуждаят от няколко часа, за да се възстановят от раждането, но повечето ще се опитат да сучат до 24 часа, ако разбира се им се предостави такава възможност.

Честото кърмене в началото е много важно, както за да получат бебетата коластра, така и за да се стимулира слизането на кърмата.

Ако майката е получила обезболяващи по време на раждането, възможно е новороденото да е много сънено и объркано. Това може да е причина да не може да засуче правилно или изобщо да не прояви интерес към кърменето. В такъв случай е полезно да потърсите съвет и помощ от лекар или акушерка. Много е важно да не се използват залъгалки или биберони в този период, за да не се обърка бебето.

### **Какво е нормални през първите седмици на кърменето?**

Нормално е новороденото да спи много. Препоръчително е да предлагаме на бебето да суче най-малко на всеки два часа през деня и поне два пъти през нощта – например през три часа. Може да се налага да го будите, но това ще стимулира образуването на мляко и ще сте сигурна, че бебето ви се храни достатъчно.

Някои лекари и редица разпространени книги съветват да се ограничи храненето на бебето и да му се създаде режим още от самото начало. Това е погрешна практика при кърменето и трябва да се избягва. Много е важно да се следват сигналите на бебето кога иска да бъде хранено, а не да се чака неговия плач. Плачът е вече късен сигнал за глад. Дотогава бебето е вече много изморено и да няма търпение да “работи” за правилно засукване. По всяка вероятност няма да суче добре и достатъчно дълго и ще заспи бързо.

На възраст около 10 дни и след това на 3 седмици повечето бебета изживяват усилен растеж, поради което е възможно да искат да сучат по-често и по повече. Това отминава обикновено след 2-3 дни. Следващият усилен растеж е на около 6 седмична възраст. Тези първи 6-8 седмици са обикновено най-трудните за кърменето. След това нещата се уталожват и то става приятно изживяване и за майката и за бебето.

Друго, което е нормално за храненето в този период, е бебето да се храни на 2-3 часа през деня, но да иска да яде по-често, дори всеки час във вечерните часове. Това понякога обърква майките и те си мислят, че млякото им е недостатъчно като количество или качество. А това е често причина бебето да се запаси за по-дългия период на сън през нощта. Често периодът на често хранене съвпада и с вечерния период на плач на бебето и това още повече обърква майката. Просто имайте предвид, че тези неща са нормални.

Нещо, което не е нормално са много разранените зърна, особено за продължителен период от време! Това обикновено е знак, че бебето не захваща добре зърното. Ако това се случи, потърсете съвет от лекар или акушерка. Този проблем се разрешава обикновено много бързо.

Повечето от здравите бебета се насукват за 15-20 минути. Тогава бебето заспива на гърдата, отпуска я и спи непробудно 2.5-3 часа. Млякото, което се събира в едната гърда за 6 часа е достатъчно, за да нахрани бебето. За това не е нужно при всяко кърмене да му се предлагат и двете гърди. При едното кърмене се поднася едната гърда, а при следващото другата.

**Важно е да се знае, че човешкото мляко е специфично за дадения вид, динамична и сложна биологично активна течност, която съдържа над 200 активни съставки, включително имунозащитни агенти, ензими, хормони, витамини, растежни и други фактори, както и незаменими хранителни съставки, съвършено балансирани за растежа и развитието на бебетата.**