

хранене

Bulgare

кърмене

L'ALLAITEMENT MATERNEL

От 0 до 18 месец
на горе



ONE.be

СЪДЪРЖАНИЕ

Какви са ползите от кърменето ?	3
Как да започнете вашето кърмене ?	4
Как да разберете дали бебето е гладно ?	5
Как да разберете дали бебето ви пие достатъчно,?	5
Как да седнете с вашето бебе ?	6
Кое място взимат хората оноло вас ?	8
Как можете да кърмите когато работите?	9
Вашето бебе трябва ли да пие вода ?	10
Как да изцъждате кърмата ?	11
Как да дадете изцеденната кърма ?	13
Как да мийте и стерилизирате използван материял за събирането на кърмата ?	14
Как да спрете вашето кърмене ?	15
Вярно /Не е вярно	16
Болезнени ли са ви гърдите ?	18

ВИНАГИ ГОТОВ ? БЕЗПЛАТЕН И ЕКОЛОГИЧЕН. ЗА КАВО СТАВА ДУМА ? КЪРМАТА !

но не е всичко.кърмата се развива според възраста и нуждите на вашето бебе. тя му позволява да открие мнозина вкуса на вашето хранене. кърмата е винаги адаптирана и доста богата за вашето бебе.

КАКВИ СА ПОЛЗИТЕ ОТ КЪРМЕНЕТО ?

ЗА БЕБЕТО

кърмата намалява ризкове от :

- инфекции: храносмилателната, унг, белодробен, уринарна и дори менинги
- храносмилателни разстройства
- анемии
- затлъстяване и диабет, някои видове рак и възпалителни заболявания
- ортодонтски проблеми
- внезапна смърт

ЗА МАЙКАТА

кърмата позволява :

- намален риск от анемия
- преинсталиране на гениталиите органи
- връзката майка-дете
- загуба на теглото (в съчетание с балансирана диета)
- намаляване на риска от рак на гърдата, на яйчниците
- намаляване на риска от остеопороза след менопауза



Повече е удължено кърменето, толкова по-големи значителни са ползите.

Идеалът е да се продължи изключителното кърмене до шест месеца на детето и след това да се продължат кърменето като въвеждате други храни (плодове, зеленчуци Кърменето може да продължи до навършване на 2 години или повече.*

* Източник : Световна здравна организация

КАК ДА ЗАПОЧНЕТЕ ВАШЕТО КЪРМЕНЕ ?

По време на бременността гърдите се подготвят за кърмене естествено. След раждането, те са готови да произвеждат млякото. първите часове след раждането, бебето ви ще стимулира кърменето със чести сучения.

в началото дайте му да суче всеки като се събужда без да се чака да е гладен. Нека бебето да суче по поискане, което е да се каже, по всяко време , без ограничения на броя на сучения нито на денонощните им удължения.

Ако искате да дадете на вашето бебе залъгалка Най-добре е да изчакате, докато кърменето е добре установен. Неговата нужда да суче е добър стимул за вашето мляко.има разлика между техниката за смучене на гърдата и тази на залъгалката. **Бебето може да обърка двете техники и да рискува да не суче както трябва гърдата.**



Първите седмици или месеци, броят на сучения варира в зависимост от поискането на Вашето бебе.

Доверете му се .то знае от какво се нуждае .

От време на време, то може да се нуждае от повече мляко и да го поиска по-често.

Продължете да отговаряте на поискането му.



Важно е да не пада под 5 хранения за 24 часа.

КАК ДА РАЗБЕРЕТЕ ДАЛИ БЕБЕТО Е ГЛАДНО ?

Доверете му се, Вашето бебе ще покаже признаци, че е готово да се храни преди да плаче. Гледайте го.

Гокато е будно



устата му е отворена, то търси да суче.



Това прави малко шумове с устата си.



Той движи ръцете и краката му, и слага ръце в устата.

КАК ДА РАЗБЕРЕТЕ ДАЛИ БЕБЕТО ВИ ПИЕ ДОСТАТЪЧНО ?

В края на храненето, то пуска гърдата и изглежда сит.

То е тоник и наддава на теглото.

Ако пие достатъчно, ще има най-малко 5 мокри пелени за 24 часа, През първите 3 или 4 седмици, той ще бъде най-малко по едно меко акане, изобилие излато жълто на ден; след един месец може да мине периоди без без акане (2 до 3 дни).



КАК ДА СЕДНЕТЕ С ВАШЕТО БЕБЕ ?

седнете по най-комфортния начин.

коремат да допира до вашият.

Главата му в разширяването на тялото му : ухото, рамото и бедрото в същата ос. Той не трябва да обърне глава, за да суче ..

Главата и шията му трябва да бъдат леко подкрепени.

Широко отворена уста, за да вземе напълно зърното и част от ареолата на гърдата.

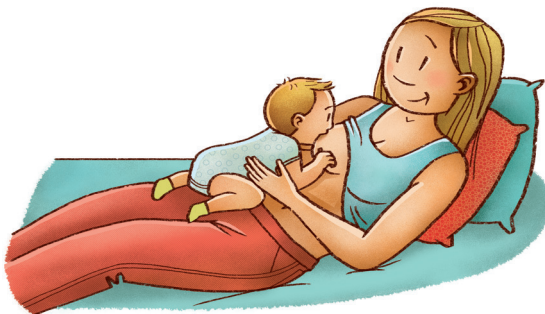


Долната му устна обърната навън.



Брадичката му срещу гърдата ви.

НЯКОИ ИДЕИ ЗА ПОЗИЦИИ ПО ВРЕМЕ НА СМУЧАНЕ



Правилна инсталация, както и промяната в позициите и редуващи гърди намаляват риска от поява на пукнатини по зърната.

Можете да кърмите навсякъде, където искате !

Ако не ви е удобно погледите на другите, шал, жилетка ... са добри съвети, за да кърмите дискретно.

КОЕ МЯСТО ВЗИМАТ ХОРАТА ОНОЛО ВАС ?

Подкрепата на партньора и близките ви е ценен за успеха на кърменето. Не се колебайте да помолите за помощ за ежедневни задачи.



Моменти за смучене са най-силните в правоотношение на майка-бебе.

Отношенията на баща-бебе може да бъде изграден по повод на други споделени моменти: преглъдка, смяната на пелени бани, разходка ...



При пристигането на бебе в семейството, съветите са многобройни, изберете тези, които ви подхождат най-добре но повече се доверете.



ко имате въпроси, колебания, обесърчение, професионалисти (меди-соцялен работник, акушерките, педятри, съвътник по кърмене...) или асоциации по Подкрепа на Кърменето са там, за да ви помогне.

КАК МОЖЕТЕ ДА КЪРМИТЕ КОГАТО РАБОТИТЕ ?

Възобновение на работата, докато продължавате кърменето си подготви.

Навсякъде дето да ви приемат се можете да кърмите .

По време на отпуск по майчинството, можете да започнете да си направите резервация на изцедената кърма. Преди влизането в приемащата среда, не се колебайте да задавате въпроси на професионалистите: възможно ли е да кърмите там ? Как ще дават млякото (шишето ,чаша ...) ? Как най-добре да се подготви вашето бебе

Научете повече за почивки по кърмене, способността за изцеждане и съхранение на кърмата в работното си място.

i

За да поддържате пройствоство си на кърмата, 2-3 сучения на ден са необходими, или дори повече в зависимост от възрастта на детето.

Дни на отпуската не се колебайте да предложите на бебето гърдата по-често, за да продължите да стимулирате производството на кърмата.



ТРЯБВА ЛИ ВАШЕТО БЕБЕ ДА ПИЕ ВОДА ?

Не е необходимо да се даде допълнително вода на вашето бебе, защото майчината кърма е достатъчно, за да утоли жаждата си.

В случай на треска или горещо време, бебето ви може да суче повече, не се колебайте да му дам по-често.



КАК ДА ИЗЦЕЖДАТЕ КЪРМАТА ?



Преди да изцеждате кърмата, измийте си правилно ръцете със сапун.



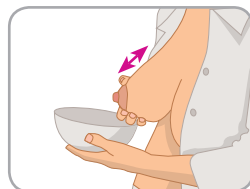
сапун Съществуват два метода да изцеждате кърмата :

РЪЧНО ИЗЦЪЖДАНЕ

тази техника включва прилагане на лек масаж на гърдите около ареолата с палеца и показалеца си, за да предизвика изхвърляне на мляко. Консултирайте се с професионалист, за да научите жеста.

Млякото ще се събира в чист и стерилен контейнер (стъкло, чаша или бутилка) под гърдата.

Техниката на Ръчната екстракция е по-близо до сучене на гърдата възможност за по-ефективно извличане на мляко.



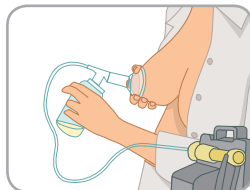
ПОМПИЧКА

Има два вида помпи: механична или електрическа. И в двата случая е налице вентузата, която се монтира на гърдата. Това изсмукване равенства редовен гърдата и предизвиква изхвърлянето на вашето мляко.

Ръчно изцъждане се прави с двете си ръце.

Електрическата помпа се задвижва от тока или батерия. Тя може да бъде нает или закупен от аптеки или от мутуел.

Обърнете се към инструкциите за употреба.

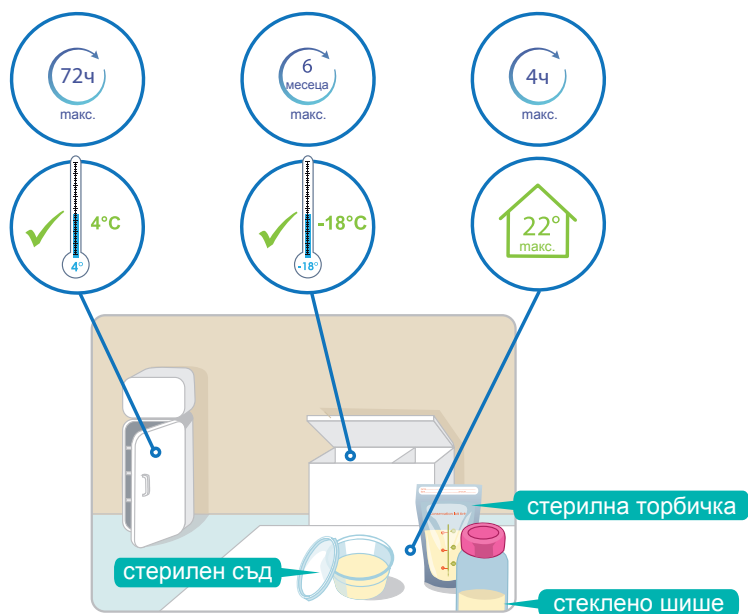


КАК ДА СЪХРАНЯВАМ ИЗЦЕДЕНАТА КЪРМА ?

ИЗЦЕДЕНАТА КЪРМА СЕ СЪХРАНЯВА В ЕДИН СТЕРИЛЕН И ЗАДВОРЕН СЪД ИЛИ В ЕДИН СТЕРИЛЕН ПЛИК (ПРОДАВА СЕ В АПТЕКИТЕ).

Срокът на съхраняването :

- В хладилка в продължение на 48 Ч до 72 Ч (+4°C)
- Във фризера в продължение на 6 месеца (-18°C)
- НА ДОМАШНА ТЕМПЕРАТУРА за 4ч (max. 22°r)



забележете в/у пликчето **датата** на събирената на кърма.

Замразете мляко на малки порции, за да се затопли подходяща размера за апетита на детето си.

Кубчета лед с капак е един лесен начин да замрази малки количества. Консервирайте ги в контейнер подходящ за фризера.

Слагайте я в една хладна чанта за да се запази правилната температура.

При пристигането ви, слагайте направо кърмата в Хладилника или в фризер.

КАК ДА СЕ ДАДЕ ИЗЦЕДЕНАТА КЪРМА ?



Кърмата се нагрява до 37°C максимално. замръзената кърма се размразява в хладилника, в топла вода.

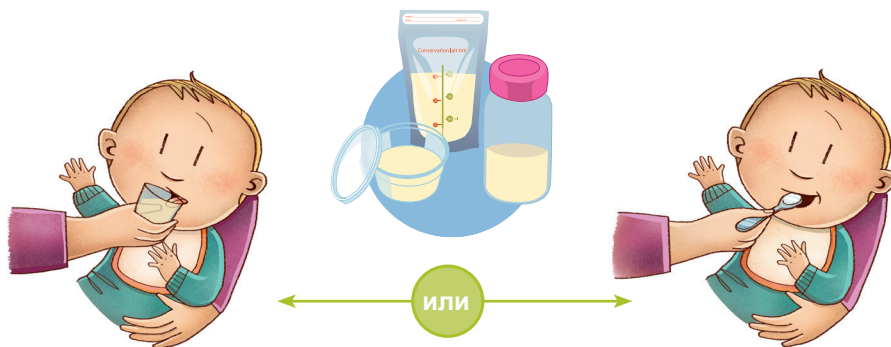


Внимателно въртете контейнера, за да се получи хомогенна температура на кърма.

Използването на микровълни не се препоръчва, защото убива живи клетки на кърмата.



изцедената кърмата се дава в чаша, лъжица или бутилка.



както с размразени храни, кърмата не може да се замрази от ново (дори след нагряване). В края на хранене, останалата част на мляко недопийто след 1 час трябва да се изхвърли.

КАК ДА СЕ ЧИСТИ И ДА СЕ СТЕРИЛИЗИРА ИЗПОЛЗВАН МАТЕРЯЛ ЗА СЪБИРАНЕТО НА КЪРМАТА ?

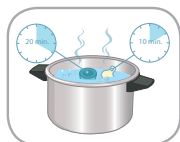
бебетата са крехки, тъй като тяхната имунната система не е напълно развита. Необходимо е да се почиства и стерилизира апаратът (умъртвяванемикроби) по всяко време.

1 - ПОЧИСТВАНЕ

Пруди да се стерилизира материалът използван за събиране на кърмата трябва да се демотирате и изплакнете всяка част от апаратът.

Избършете с четка, топла вода и течен сапун. Изплакнете цяля апарат.

2 - СТЕРИЛИЗИРАНЕТО



Пот от вряща вода :

Потопете материалът във вряща вода за 20 минути. Бибероните трябва да варят поне 10 минути.



в една микроволна стерилизатор или електрическа :
да се чете изпътването.

студена стерилизация :

тази стерилизация се прави със едни хапчета от аптеката. като се разтвария едно хапче в 5 литрова студена вода. потопете шишето за 15 минути. извадете без изплакване.

3 - УРЕЖДАНЕТО

да се изцежде шишето и материалът с една чиста кърпичка. уредете затворорено шише в една чиста шкафа или в хладилника.

КАК ДА СПРЕТЕ КЪРМАНЕТО ?

Отбиването е най-удобен за вас и вашето бебе, ако е прогресивно. Можете да замените едно хранене с подходяща храна (адаптирано мляко или диверсифицирани ястия). Дайте на вашето бебе няколко дни, да се свикне с тази промяна. Направете същото за друго хранене. така вашето бебе ще суче по малко и постепенно ще имате по малко кърма, между две сучения ще можете да се улекнете изцеждайки по малко кърмата.



Винаги можете да промените решението си от началото на отеглянето и да се върнете на нормалното кърмене.

Пример за отегляне

фаза 0						
фаза 1						
фаза 2						
фаза 3						-
фаза 4						-



ВСЯКА ФАЗА МОЖЕ ДА ПРОДЪЛЖИ ЕДИН ИЛИ ПОВЕЧЕ ДНИ.

* Ястието на плодове или зеленчуци се въвежда в съответствие с развитието на вашето дете Обърнете се към брошурата. «диверсификация на храните».

ВЯРНО /НЕ Е ВЯРНО

Очаквам близнаци, няма да имам достатъчно кърма.

НЕ Е ВЯРНО

Кърмене на близнаци е напълно възмож. Многократните хранения на две бебета стимулират гърдите да произвеждат мляко, необходимо за техните нужди.

Например Можете да кърмите двете си деца заедно или едно след друго. След няколко опита, ще откриете, какви позиции ви отиват най-добре. Професионалисти за кърмене може да ви помогне.

Моето бебе може да се роди преждевременно, аз не мога да кърмя.

НЕ Е ВЯРНО

Кърмене на бебе родено преждевременно е напълно възможно и дори силно препоръчително с оглед на предимствата на майчиното мляко за бебето. Специалисти ще видят с вас какво да се прави, за да улесни кърменето.

Дори когато кърмя, един противозатъчен метод е необходимо.

ВЯРНО

Кърменето не е ефективен метод на контрацепция. Помислете за един метод за контрол на раждаемостта, ако искате да избегнете една отново бременност. Наистина, кърменето има контрацептивен ефект, **ако и само ако са** изпълнени следните четири условия :

- Вашето бебе е на по-малко 6 месеца;
- вие кърмите изключително бебето си ден и нощ;
- с най-малко 6 хранения на 24 часа
- като не преминавате повече от 6 часа между храненията.

Моето бебе ще се роди чрез секциом, кърменето е забранено.

НЕ Е ВЯРНО

Цезарово сечение, редовни или извънредни ситуации не пречи на кърмене. взимане на обезболяващи обикновено не представляват проблем да кърмене. болнични Обслужващите лица могат да ви помагат да намерите удобни позиции.

Бебето ми може да откаже гърдата. ВЯРНО

За бебето, отказът на хранене е неговият начин да каже, че нещо не е наред. Това не означава, че не иска да сучи.

Разни причини могат да обяснят това поведение, например :

- болка в устата, причинена от вникване на млечни зъби, нараняване или гъбички;
- otitis ;
- запушен нос или настинка, която не позволява на бебето да диша, когато той сучи ;
- прекомерната употреба на биберон или шишето може да доведе до объркване в начинът да сучене на бебето.

Този отказ за кърменето може да отнеме няколко дни. Това зависи от причината. Бъдете уверени, че това е почти винаги възможно да накарате бебето отново да сучи.

Ако използвам биберон щит, рискувам да имам по-малко мляко. ВЯРНО

така както шишето и биберона и зърното щит може да предизвика при бебето едно объркване между онзи вид сучене и този на зърното. Техниката на смукване която трябва бебето да изпълни с биберон е различно от това директно на гърдата. Когато се опитате да го пуснете обратно директно на гърдата, може да срещнете някои трудности.

И ако това е необходимо, би трябвало идеално да не бъде само временно решение.

Кърмата може да променя цвета си. ВЯРНО

Хранителният състав променя цвета. След раждането първото мляко, наречено коластра може да има различни цветове. По-късно, зряло мляко може да бъде прозрачно, понякога почти синкаво. Млякото е винаги адаптирано към нуждите на бебето, независимо от неговия цвят.

Гърдите ми са твърде малки, за да кърмят. НЕ Е ВЯРНО

Количеството на мляко не е свързан с размера на гърдата. Малките гърди произвеждат достатъчно количество кърма, за да се храни бебето.

БОЛЕЗНЕНИ ЛИ СА ВИ ГЪРДИТЕ ?



ЧУВСТВИТЕЛНО И БОЛЕЗНЕНО ЗЪРНО

В първите дни, зърната ви са често чувствителни и понякога болезнени. Тази свръхчувствителност е съвсем нормална. Тя е по-маркирана в първите 3 дни, но обикновено отслабва след 8 до 10 дн. причината, която е на част хормонална, може да бъде подчертана от други фактори, като лошо вземане на гърдата. Ако болката продължава и е много важна и трябва да се потърси помощ от здравен специалист.

ПОТОКА НА КЪРМАТА

Терминът «потока на млякото» понякога дава невярна представа за това какво се случва. Наистина, млякото не «идва» в гърдите. Ако гърдите ви са подути, стегнати и болезнени, то е, защото притока на кръвта е по-важно за да позволи започването на кърменето. Този феномен на претоварването се появява приблизително три дни след раждането, понякога по-късно. Вашата телесна температура може да се повиши леко.

ПУКНАТИНИТЕ

Те са малки рани или леки увреждания на зърното, които често се появяват първите дни на кърменето. Те са болезнени и могат да се заразят. За да се ограничи появата им, слагайте внимавателно бебето на гърдата. Избягвайте разтягане на гърдата, за да одалечите носа на бебето и не премахвайте бебето твърде бързо от гърдата. Прилагането на кърмата или ланолинов крем може да ви улекне.

СПРЕТОВАРВАНЕТО

това е много болезнено напрежение на една или двете гърди. Те са толкова необичайно горещи, болезнени и напрегнати. спретоварването може да отрудняи взимане на гърдата да пречи на потока на млякото и да сътрудничат с други симптоми (втрисане, болки в тялото, треска ...). Тези усещания могат да се появят по всяко време на кърменето, но особено когато храненията са твърде кратки или с твърде малки разстояния. За да се облекчи напрежението на гърдите, не се колебайте да кърмите често бебето си. едно ефективно облекчение може да бъде предоставено от масажи на ареолата и дошове с топла вода, за да се улесни потокът на млякото.

МАСТИТ

Това е възпаление на гърдата, може понякога да прогресира до инфекция. Маститът обикновено засяга само една от двете гърди едновременно. една част от гърдата е червено, гореща и болезнена. на тези локални симптоми понякога могат да добавят други, като температура, втрисане, болки в тялото, умора. Майката се нуждае от почивка, почивка е значително.

съветите са същите като за претоварването. Бебето трябва да суче редовно, особено засегнатата гърда. Ако ситуацията не се подобри в рамките на 12-36 часа, най-добре е да се консултирате с лекар, за да се прецени необходимостта от започване на лечението (против болка, антибиотик).



ТЕАМЪТ НА ОНЕ КОНСУЛТАЦИЯ Е НАВАШЕТО РАЗПОЛОЖЕНИЕ, ЗА ДА ВИ ПРИДРУЖАВА ПО ВРЕМЕ НА КЪРМЕНЕТО. ОБЪРНЕТЕ СЕ СЪЩО ТАКА БЕЗ КОЛЕБАНИЕ КЪМ ДРУГИТЕ НИ БРОШУРИ.

-9 mois

-8 mois

-7 mois

-6 mois

-5 mois

-4 mois

-3 mois

-2 mois

-1 mois

0 an

1 an

2 ans

3 ans

4 ans

5 ans

6 ans

7 ans

8 ans

9 ans

10 ans

11 ans

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

Bulgare

КЪРМЕНЕТО

ОТГОВОРЕН РЕДАКТОР
Benoît PARMENTIER

RÉALISATION
ONE

DOCBR0300Bul



OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

ONE.be

FÉDÉRATION
VALONIE-BRUXELLES



Loterie Nationale

Някои илюстрации са взети от «Образи да придружавани родителите в ежедневието» в сътрудничество с Сега кооперация.

С подкрепата на федерация на Валония-Брюксел и Националната лотария.