



Насоки за изцеждане на кърма: **Vulgaars**

От какво количество кърма се нуждае моето бебе?

Количеството и честотата на хранене на бебето може да варират значително всеки ден, а и всяко бебе е различно. Тази таблица показва минималното и максималното количество мляко, от което се нуждае едно бебе на ден. Вашето бебе ще ви покаже от какво количество храна се нуждае и колко често да бъде хранено. Хранете на поискване и не насилвайте бебето да изпие цялото шише. Пример: вашето бебе е на възраст под 6 месеца и тежи 5 килограма. Дневното количество мляко варира между 600 и 800 ml. Ако бебето обикновено се храни 8 пъти на ден, можете да му предлагате порции от 100 ml. **Има ли нещо, за което не сте сигурни? Свържете се с вашата медицинска сестра или акушерка.**

Съхранение на кърма

Ако изцеждате и съхранявате кърмата, спазвайки хигиенните изисквания, нейното качество ще остане оптимално за указания период от време.

На стайна температура: 4 часа

В хладилник: 4 дни

Във фризер: 6 месеца

СЪВЕТИ ЗА СЪХРАНЕНИЕ

- Оставете малки порции кърма да се охладят за известно време в хладилника, преди да ги смесите.
- За да избегнете инциденти, поставете торбичка за съхранение в чаша, преди да налеете млякото.
- Напишете на етикета датата на изцеждане на кърмата, съдържанието и името на вашето бебе.
- Не забравяйте да замразите прясно изцедената кърма възможно най-скоро, за предпочитане в рамките на 24 часа.
- Напълнете малки порции (от 60 до 120 ml) в торбички за съхранение и ги поставете в хоризонтално положение на равно място във фризера. По този начин млякото ще се размрази по-бързо, когато ви потрябва, и ще се наложи да изхвърляте по-малко останало количество.

Хигиена

По кожата ви живеят бактерии и те могат да се размножават в кърмата. Мазнини от кърмата и люспи от кожата лесно полепват по материалите и създават идеална среда за размножаване на бактерии. Ето защо добрата хигиена на ръцете, изплакването веднага след употреба и цялостното почистване на всички материали преди

следващата употреба са много важни. На уеб сайта можете да прочетете повече за грижата и хигиената при изцеждане.

Различни начини за изцеждане на кърма

На ръка: Поставете топла бархетна кърпа и нежно масажирайте гърдите си няколко минути. Оформете буквата „С“ с пръстите и палеца си. Преместете пръстите си към гръдния кош, съберете ги и ги придвижете към зърното. Повторете това движение.

С помпа за кърма

С единична електрическа помпа

С двойна електрическа помпа

Изцеждането на кърма **не трябва да е болезнено**. Ако имате електрическа помпа с регулируемо засмукване, започнете с **най-ниската** настройка и постепенно минавайте към по-висока настройка. Изцеждането на кърма на най-високата степен на засмукване често **не** дава по-добри резултати и може да бъде много болезнено. Болката може да се дължи и на неправилен размер на **накрайника на помпата за кърма**. Още практически съвети за изцеждането на кърма можете да намерите на уеб сайта.

Размразяване на замразена кърма

БАВНО РАЗМРАЗЯВАНЕ

Най-добре е да размразявате замразена кърма бавно в задната част на хладилника (при температура между 0 и 4°C). Използвайте размразената кърма в рамките на 24 часа и не я замразявайте повторно.

БЪРЗО РАЗМРАЗЯВАНЕ

Ако ви се налага да използвате кърмата веднага, можете да я размразите, като я държите под топла течаща вода (максимум 37°C).

Затопляне на кърма

СЪВЕТИ ЗА ЗАТОПЛЯНЕ

- Можете да затоплите размразената кърма по няколко начина.
- Кърмата може да се дава и ако е със стайна температура.
- Затопляйте кърмата бавно до максимална температура от 37°C в съд с топла вода или в уред за затопляне на шишета.
- Винаги проверявайте температурата на млякото, преди да го дадете на бебето.
- Не използвайте микровълнова фурна, тъй като тя ще затопли млякото неравномерно и има опасност от опарване. Освен това може да се влоши и качеството му.

Хранене с изцедена кърма

Най-добре е кърмата да се дава с лъжица, чаша, спринцовка или допълнителна система за кърмене. Ако решите да използвате шише, дръжте го хоризонтално, използвайте биберон с бавен поток и правете чести паузи. По този начин избягвате бебето да свикне с бързия поток на млякото и да предпочита шишето.