

## **Кърмене: началото**

### **1. Как правилно да хвана бебето си?**

Ако позицията на бебето е правилна, се случва следното:

1. Коремът на бебето Ви се допира до Вашия. Настанете се удобно.
2. Изходна позиция: носът на бебето е разположен срещу зърното, като бебето трябва добре да отвори устата си, за да захапе.
3. Допрете леко зърното до горната устна на бебето. Така бебето отваря устата си и близва зърното. Това е рефлексът за търсене.
4. Бебето Ви започва оживено да търси зърното: клати главичката си напред-назад и маха с ръчички.
5. При захващането устата на бебето е широко отворена. Придърпайте бебето здраво към Вас, когато отвори широко устичката си.
6. ПАВИЛНО: голяма част от ареолата е вътре в устата. Брадичката докосва гърдата и между гърдата и носето има малко разстояние. Устните са извити навън. Бебето суче. ПОГРЕШНО: устничките обхващат само зърното.
7. След като се насуче, бебето пуска зърното и е задоволено.  
ПРАВИЛНО: зърното е издължено и закръглено ПОГРЕШНО: зърното е сплескано (неправилна техника на засукване).

### **2. Как да разберете дали бебето Ви суче добре?**

1. Бебето започва да се храни най-често с няколко бързи смукателни движения, за да предизвика лактацията. Когато млякото тръгне, бебето суче с дълбоки, дълги глътки, като от време на време си почива, за да поеме въздух.
2. Когато бебето преглъща, това се чува и вижда. Бузите му придобиват закръглена форма по време на сученето. Между ушите и слепоочията се вижда движение.
3. След храненето устата на бебето е влажна и то е заситено.

### **3. Как да прекратите вакуума след храненето.**

1. Пъхате пръста си в ъгъла на устата между зъбните дъги.
2. Вакуумът се нарушава и бебето пуска. Това обикновено не причинява болка.

### **4. Как да разбера дали бебето ми е гладно?**

1. Бебето си ближе ръчичките, очичките му са все още затворени.
2. Бебето свива юмручета.
3. Бебето облизва устничките си, върти главичка и търси гърдата.
4. Бебето посяга с ръчички към устата си.
5. Бебето създава впечатление, че е неспокойно.
6. Бебето плаче.

### **5. Колко често трябва да се храни бебето ми?**

Схема на хранене на 24 часа: между 0 и 2 седмица

Схема на хранене на 24 часа: след втората седмица

Всяко бебе се храни различен брой пъти в денонощието. Най-добре е да храните бебето, когато то си поиска. През първите 2 седмици повечето бебета сучат често. От втората седмица някои бебета се хранят на по-големи интервали, а други сучат все още често. Ако се притеснявате или имате въпроси, можете да се обърнете към медицинската си сестра.

## **6. Как да разбера дали бебето ми суче достатъчно?**

### **Наакани пелени**

През първата седмица изпражненията се видоизменят от черен, жилав мекониум до жълто-оранжеви и редки изпражнения: мекониум - преходни изпражнения - нормални изпражнения при кърмене.

*Брой на изпражненията между 0 и 6 седмица*

През първите седмици нааканите пелени са най-малко три на ден.

*Брой на нааканите пелени от 6 седмица*

От шестата седмица изпражненията се видоизменят при всяко дете по различен начин. Някои бебета пълнят между 3 и 6 пелени на ден.

Други само 1-2 пелени на ден. И двете ситуации са нормални.

### **Мокри пелени**

Бебето уринира редовно, от 4 ден мокрите пелени са поне 6 за 24 часа.

### **Тегло**

През първите дни бебето Ви губи средно 7% от теглото си. Около 14 ден то отново достига теглото си при раждането. Около 21 ден то тежи средно със 100-200 грама повече отколкото при раждането. Бебето се тегли при всяка консултация в Kind en Gezin.

Дата на раждане = тегло при раждане

3ти ден = тегло при раждане - 7%

14ти ден = тегло при раждане

3та седмица = тегло при раждане + средно 100-200 грама

## **7. Как да съхранявам охладената кърма?**

Кърма, прясно охладена по хигиеничен начин, се съхранява в затворени стерилизирани шишенца или бурканчета или в стерилни торбички за съхраняване на кърма:

- 4 часа на стайна температура до 25°C или
- 72 часа отзад в хладилника (1 – 4°C) или
- 2 седмици в камерата на хладилника или
- 3-6 месеца във фризера ( при -18°C или по-ниска температура).

*Полезен съвет: не забравяйте да напишете датата на изпомпване.*

### **Размразяване на замразената кърма**

- Бавно размразяване: отзад в хладилника, съхранява се не повече от 24 часа, не се замразява отново.
- Бързо размразяване: под водна струя (от студена към по-топла). Можете да използвате веднага кърмата, за да нахраните бебето. Не е подходяща за повторно съхранение.

### **Съхранение на кърма за болни и преждевременно родени деца.**

Следвайте насоките на лекуващия лекар или на болницата.