

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 гори Вода!).

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

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 гауария и Възпаления на ушичките;
- намалява се рисъкът от алергии, астма и атопичен дерматит;
- честият контакт, общуването по време на кърмене лесно се създава силна емоционална връзка между Вас и детето.

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.

Как га 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.