

10-те най-чести въпроса за кърменето

Кога е най-добре да се случи първото кърмение?

В идеалния случай веднага след раждането на бебето то се поставя между гърдиите ѝ. Здравото и годосено новородено съвсем скоро показва, че е готово за кърмене – то започва да смуче прости чи или юмруче, върти главичка и отваря широко уста като пиленце в търсение на гърдата. Ако се изчака търпеливо, то ще намери зърното и ще засуче съвсем самичко! В гърдите ѝ вече има мляко, образувано в края на временността – къмстрата. Започването на кърменето по този начин в рамките на първите 2 часа след раждането помага за образуването на гостоматично количества кърма в следващите седмици и месеци. А когато бебето се остави да измине самичко пътят до гърдата, обичайно няма проблеми със засукването след това.

Ако родя с цезарово сечеие, кога може да започне кърменето?

Ако се наложи Вашето бебе да се роди по оперативен път, то също може да се постави на гърда в първите часове – просто е нужна повече помощ и подкрепа от медицински персонал и близките. Упийките и обезболявашите не са пречка за кърмене, така че може да сложите бебето на гърда, точно както ако се беше родило по нормален път. Някои поиз за кърмене са по-удобни от други, за да не се притиска раната от операцията. Ранното започване на кърменето ще доведе до слизане на мякото в нормалния срок, както при естествено раждане. Ако се налага да сът раздeleni от бебето по каквато и да е причина, е важно да започнете изцеждане още в първите часове след раждането – гърдите ѝ очакват, че бебето ще суче. Когато не им се подават сънани за увелячване на мякото чрез кърмене или изцеждане, „слизането“ на кърмата се забавя и тя е в по-малко количество. Затова е важно да започнете изцеждане на всеки 2–3 часа от първия възможен момент, докато са възможни специално или да не срещате подкрепа от персонала. Вашето бебе заслужава да положите това допълнително усилие, така че после кърменето да се случи по-лесно и успешно.

Ще има ли гостоматично мляко за бебето в първите дни? Аз имам само коластра.

Коластра се нарича жълтото мяко, което гърдите образуват през първите няколко дни след раждането. Заради това, че съдържа много бактерии и често я наричат „първата имунизация“ на кърмачето срещу много бактерии и вируси. Количеството ѝ е малко, защото стомахчето на бебето не може да побере повече, без да изпитва дискомфорт. В първите дни Вашето бебе се учи да суче, дишва и гълтва почти едновременно – затова природата се е погрижила за малкото да тече по-бавно, за да може то да се упражнява безопасно и да не се дави от силна струя. Понеже коластрата е малко количество, бебето ще иска да суче често – а това стимулира увелячването и „слизането“ на кърмата на постепенно добре и суче често, коластрата е напълно достатъчна.

Как да разбере дали бебето получава гостоматично мляко?

Има различни признаки, които ще ви убедят, че бебето се храни добре. Важно е да чувате гълтане, докато бебето суче – и да усещате гърдите омекнали и оплекнали след храненето. Това означава, че кърмата от гърдите стига до бебето. Слагането на тегло би трябвало да спре на третия ден след раждането, а от четвъртия бебето да започне да наддава и до 10-ия ден да бъде станови изгубеното тегло. Междувременно уверено сте ви дават и гамперсите – когато бебето се храни добре, след 5-ия ден от живота си то има поне 3 обили и изхождания с преобладаващо жълт цвят за 24 часа.

Трябва ли да давам вода на бебето в допълнение към млякото?

Ако бебето се кърми толкова често и толкова дълго, колкото то желае, и наддава добре, не е необходимо да се предлага вода, докато при горещо време. Ако е жадно, бебето просто ще суче по-често – а колкото по-често суче то, толкова по-вече кърма се образува в гърдите Ви. Предлагането на подсладена вода или гълъбоза не е полезно – десетата нямат нужда от захар, а поради сладкия вкус десетата я харесват и може да пият големи количества. Така малкото коремче се запътява и апетитът на бебето намалява. Затова то може да не суче гостоматично често и кърмата да намалее. В небодри санитарни условия предлагането на вода увелячава риска от диарии и други инфекции заради недобре измити и стерилизирани бъбровони, шишета и замърсени води.