

Трябва ли да будя бебето за хранене, ако то не се събуди самичко?

Кърмата се усвоява лесно и бързо от бебето, затова повечето кърмачета в първите седмици се хранят често, през около 2-2,5 часа – приближително 10-12 пъти в денонощето. Когато сладнеше, бебето започва да върти главичка в опит да намери зърдата, сムче си юмкучетата и примилякства още преди да е отворило напълно очи. Това е най-добрият момент за начало на кърменето. Ако не бъде накърмено в този момент и се налага да чака, бебето скоро започва да плаче, става много неспокойно, може да не засузе добре и няма търпение да изчака слизането и потушането на мякото.

Някои бебета са много сънили в първите дни заради жълтеница, приложени между каменти по време на раждането или просто защото са се родили 2-3 седмици преди термина. Тези бебета може да спят дълго, редовно проспиват 3-4 часа между кърменията и бързо заспиват на зърдата преди да са се нахранили добре. Затова е най-добре да ги събуджвате за хранене през 2-3 часа в първите седмици, докато се уверите, че наяддват добре.

Ако нямам достатъчно мляко, добре ли е да пропусна едно кърмене, за да се събере повече?

Гърдите работят на принципа „коукомо побече, толкова побече“ – колкото кърмата е недостатъчна, е най-добре да кърмите по-често, тъй като това стимулира образуването на мяко. Ако пропускате кърмене, въздушите се задържа мяко и се отделя един хормон, който им „казва“ да намалят производството. Така може лесно да се стигне до недостатъчно мяко. Затова при съмнения за недостатъчно мяко се събрежете с педиатър и консултант по кърмене – те ще ви помогнат да вземете подходящи мерки за увеличаване на кърмата с подобряване на позата и засукването, промени в ритъма на хранене и стимулиране на мякото с изцеждане, когато това е необходимо.



Трябва ли да спра нощното кърмене, за да си почива стомахчето на бебето?

Новородените имат нужда да сучат често ден и нощ, тъй като в утробата са съвикнали да получават храна непрекъснато и им е нужно време да се настроят към интервали между храненето. В допълнение през първите месеци вашето бебе расте много бързо, а стомахчето му не поема много – затова то ще иска да хапва и 1-2 пъти нощем. Постепенно с порастването детето ще може да издръжа един по-голям интервал – към края на първия месец повечето бебета пропускат веднъж 4-4,5 часа нощем, без да се налага да ги учите и залъгвате.

За да може да кърмите удобно и без опасно през нощта, е добре креватчето на бебето да бъде допърто до леглото ви. Когато бебето е близо до вас, ще може да реагирате при първите му сигнали преди да се е разплакало. Така нощните кърмения може да се случват, без гори да се налага да ставате и да се разсъръвате!

Толкова ли е различна кърмата от бебешките млека?

Да. Майчината кърма променя непрекъснато състава си според променящите се нужди на бебето. Тя е различна в първите дни, първите месеци и в края на първата година; сутрешното мяко е различно от вечерното; в първите минути на кърменето е с по-различен състав, отколкото в края му. В кърмата се съдържат не само хранителни вещества, витамини и микроелементи, а и живи клетки на имунната защита, антитела срещу конкретни вируси и бактерии, с които бебето е в контакт в момента, растежни хормони, регулатори на апетита и още над 200 съставки, за които дори не знаем каква е ролята им. Всичко това няма как да бъде възпроизведен във фабрика, затова има съществени разлики в здравето на кърмените деца спрямо тези, които са на смесено хранене или изобщо не получават кърма. Всички усилия, време и енергия, които влагате в кърменето, си струват. Вашето бебе ще заслужава!

Какво да правя, ако зърната ми са разранени и болят?

Болките и разраняването най-често се тълкат на неправилно поставяне на бебето на зърдата и недобро засукване. Това е лесно поправимо! Опитайте да вържите бебето така, че то да е пътно притиснато до Вас, а брадичката му да опира стабилно върху зърдата още преди да сте започнали кърменето. Когато усеща зърдата по този начин, бебето започва да отваря широко устната си и ще успее да поеме в устната си зърното и голяма част от ареолата. Това обикновено намалява или спира напълно болката, а бебето успява да суче по-успешно. Използването на различни пози за кърмене също щади болезните зърна и ускорява засукването. Не се кочебайте да потърсите помощ за поставянето и засукването от акушерките в родилния дом и консултантите по кърмене, за да можете кърменето бързо да стане комфортно.