

Кърменето е естествен начин майките да снабдят бебетата си с нужните им хранителни вещества, които са необходими през първите месеци от живота.

Според редица проучвания кърменето може също така да помогне на майките да се възстановят по-бързо от раждането.

Кърменето е и свързващо преживяване. Освен, че осигурява прехрана на бебето, контактът на кожа с кожа по време на кърменето е и начин за усилване на емоционалната връзка между майка и бебе.

Кърменето - най-добрият начин за хранене на бебето

Кърменето е най-здравословният старт, който може да дадете на Вашето дете.

Кърмата осигурява всички хранителни вещества, енергия и течности, от които бебето има нужда през първите 6 месеца от живота.

Защо майчината кърма е най-добрата храна за бебето?

Съдържа идеалния баланс от хранителни вещества за бебето.

- Лесна е за усвояване от недоразвитата храносмилателна система на бебето.
- Съдържа антитела от майката, които защитават бебето от инфекции.
- Съдържа растежни фактори и хормони, които подпомагат развитието на детето.
- Има изключителна чистота и не създава риск от инфекции.
- Намалява вероятността от стомашни разстройства и запек при детето.
- Намалява риска от алергии.
- Намалява риска от затлъстяване в по-късното детство.
- Кърмените деца имат по-здрави зъби



Необходимо ли е да се приема допълнително вода?

Кърмата е едновременно течност и храна. Количеството вода, необходимо за посрещане на загубите от организма и за осигуряване на растежа, се съдържа в майчината кърма или в приготвеното специално мляко за кърмачета.

Здравите бебета до 6 месеца нямат нужда допълнително от вода, даже и при горещо време. Когато е горещо, бебето ще поиска да го кърмите по-често.

След включване на захранващи храни, бебетата вече имат нужда от вода.



Свържете се с нас

Регионална здравна инспекция - Шумен гр. Шумен, пл. „Освобождение“№1

Посетете ни в интернет: www.rzi-shumen.egov.bg

Ползите от кърменето не са само за бебето

Кърмещите майки също могат да изпитат някои предимства, които включват:

- подобрено възстановяване – по време кърмене се освобождават по-големи количества окситоцин. Този хормон помага за подобряването на маточните контракции, което спомага матката да се възвърне към размерите си отпреди бременността;
- по-бързо отслабване – според проучвания майките, които кърмят, губят по-лесно и бързо килограмите, натрупани през бременността отколкото тези, които не кърмят;
- намален риск от депресия;
- по-нисък риск от някои видове рак – колкото по-дълго една майка кърми, толкова повече се намалява нейния риск за развитие на рак на гърдата и яйчниците.



Какво трябва да избягвате докато кърмите?

Алкохол и тютюнопушене

Алкохолът и никотинът преминават в кърмата и може да навредят на Вашето бебе. Препоръчва се алкохолът и цигарите да бъдат премахнати изцяло.

Тютюнът съдържа никотин и други вредни съставки, които могат да преминат през кърмата. Електронните или бездимни тютюневи изделия също съдържат никотин.

Тютюнопушенето от страна на майката, както и вдишване на цигарен дим от бебето повишава риска от заболявания и разстройства сред бебетата - ушни инфекции, респираторни проблеми, алергични състояния и риск от синдром на внезапната детска смърт.

Концентрацията на алкохола в майчиното мляко е еднаква с концентрацията му в кръвната плазма. Дори минимални количества, приети от майката, преминават в кърмата.



Източник на информация:
„Препоръки за здравословно хранене на кърмачетата“, разработени от НЦОЗА;
Министерство на здравеопазването
Снимки: интернет



“От всички права на жената, най-голямото е да бъдеш майка“

Издава РЗИ – Шумен, 2023 г. в изпълнение на дейностите от Плана за действие за периода 2021-2023 г. към Националната програма за подобряване на майчиното и детско здраве 2021-2030 г.