

Кратък пътеводител в кърменето



ОТГОВОРИ
НА ВАЖНИ ВЪПРОСИ
ЗА МЛАДИ РОДИТЕЛИ

Всяка жена има свои причини да избере дали да кърми, или не. В България между 85 и 90% от майките решават да започнат да кърмят. Кърменето създава особено близка връзка между майката и новороденото. То е най-здравословният и евтин начин за хранене на бебето.

Въпреки че понякога има трудности, след преодоляването им много майки споделят, че кърменето е по-лесно за тях – кърмата е достъпна и прясна храна, не се приготвя и е налична по всяко време.

Проучванията показват, че в периода на кърмене бебетата се разболяват по-рядко или прекарват по-леко стомашно-чревните, респираторни и ушни инфекции. При тях има по-нисък риск от Синдрома на внезапна детска смърт (СВДС), както и от развитие на затлъстяване, астма, диабет.

Кърмените деца показват по-добри резултати в тестове за интелигентност, развиват се по-оптимално в социален и емоционален план и проявяват по-малко поведенчески проблеми в по-късна възраст.

Здравни ползи има и за майката. Кърменето, и особено дългото кърмене, предпазва майката от развитие на рак на гърдата и на яйчниците. Кърмещата жена по-леко преминава през възстановителния период след раждането – възвръща нормалното си тегло по-бързо, по-малко вероятно е да развие следродилна депресия вследствие на бурните хормонални промени през бременността и раждането.

Според препоръките на СЗО и други водещи световни медицински организации важно е бебетата да се хранят изключително с кърма през първите шест месеца, след това до края на първата година постепенно да се въведат другите храни на фона на продължаващо кърмене, а през втората година и по-нататък кърменето да продължи, докато майката и бебето желаят. Дори след като бебето е напълно захранено, кърменето продължава да предоставя незаменима имунна и психологическа подкрепа на порасналото кърмаче.

За успеха на кърменето не е достатъчно само желанието на майката. Важно е тя да е предварително подготвена с достоверна информация и да знае какво да очаква, как да се справи с някои предизвикателства и къде да потърси помощ при нужда. За доброто начало на кърменето съществена роля имат подходящите болнични практики и наличието на компетентни здравни специалисти. Изключително необходима е и подкрепата от семейството, за да може кърменето да продължи гладко след прибирането вкъщи.



Бременна съм и имам въпроси за кърменето

Имам малки гърди. Ще мога ли да кърмя?

Да, ще можете. За кърменето няма значение какъв е размерът на гърдите. Тяхната големина зависи в по-голяма степен от мастната тъкан в тях, а производството на кърма – от жлезистата тъкан. Малките гърди също могат да произвеждат достатъчно кърма. Просто може да се наложи да кърмите малко по-често.

Трябва ли да подготвям гърдите си за кърменето?

Не. Гърдите се подготвят и без наша помощ. По време на бременността те нарастват и жлезистата тъкан в тях значително се увеличава. По ареолите – кафявите кръгове около зърната – има специални жлези, които отделят секрет, за да може зоната наоколо да е мека и еластична, да не изсъхва и да не се разранява, а бебето да суче лесно.

Според някои неактуални практики се препоръчва в края на бременността зърната да се обтриват с груба кърпа, за да се подготвят за кърменето. Това абсолютно не е необходимо – освен че е болезнено, задебелялата и суха кожа по-лесно ще се напуква и по-късно може да възникнат повече проблеми. Предварителното прилагане на кремове за зърна с цел подготовка също не е нужно.



Какво да правя, докато съм бременна, за да имам достатъчно кърма?

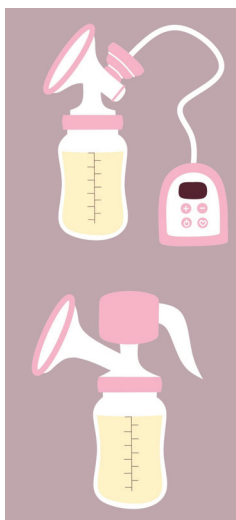
Добре е да се храните пълноценно и да поддържате здравословно тегло. Прекаленото наддаване на килограми по време на бременността повишава риска от развитие на гестационен диабет, който затруднява добрия старт на кърменето.

Ако имате хронични заболявания, важно е да не ги пренебрегвате и да ги проследявате както по време на бременността, така и в периода след раждането. Някои здравни състояния може да имат отношение към кърменето – проблеми с щитовидната жлеза, инсулинова резистентост, диабет. Дори когато те са налице, напълно възможно е успешно да кърмите, ако са балансирани с лекарства и/или подходяща диета.

Кога да започна да търся информация за кърменето?

Никога не е рано да започнете. Ако не сте го направили по-рано, в последния триместър на бременността вече със сигурност е необходимо да се информирате за най-важното в началото на кърменето. Много често майките се концентрират само в подготовката за раждането. Истината обаче е, че след като родите, няма да имате това време – кърменето и въпросите около него започва веднага след като бебето излезе на бял свят.

Подбирайте си източници на информация, които са основани на научни доказателства и утвърдени добри практики и не са в търговски конфликт на интереси. Често в някои курсове за бременни има теми за кърменето, водени от представители на фирми за бебешки храни, шишета и други аксесоари за хранене. В подаръчните комплекти след раждане в болниците понякога също можете да намерите издадени от такива фирми брошури с информация за кърменето. Тя обаче често е частично или изцяло невярна и обвързана с реклама на продуктите.



Трябва ли да имам помпа за кърма още в болницата?

Ако раждането е естествено и болницата подкрепя майките и бебетата да са настанени заедно през цялото време, най-вероятно няма да ви е необходима помпа. Дори и да възникне нужда, много болници вече са оборудвани с болничен клас помпи с индивидуални аксесоари, а и винаги може да пратите близките си да ви купят ваша лична помпа. Освен това особено в първите дни ръчното изцеждане може да е напълно достатъчно, защото тогава коластрата е съвсем малко.

Все пак при ваше желание може предварително да си вземете помпа, но добре се информирайте за вариантите от независими източници, за да направите подходящ избор съобразно нуждите си.

- Ако няма да ви се налага да цедите постоянно, не е нужно да се инвестира във висок клас електрическа помпа и може да се ориентирате към добър ръчен модел, който може да се купи във всеки момент на необходимост.
- И обратно – ако се наложи продължително изцеждане, защото бебето е недоносено или болно или пък трябва по-дълго време да полагате допълнителни усилия за увеличаване на количеството, тогава е по-добре да разполагате с електрическа помпа и е важно да знаете кои помпи имат по-добри качества за ефективно изцеждане.

Голяма част от тези неща ще ги разберете едва след като бебето се е родило и това е още една причина да изчакате с купуването.

Избягвайте използването на втора ръка помпи от класа за индивидуална употреба, защото това може да носи рискове, а има и хигиенни съображения.

Кърмата е биологична течност и чрез нея потенциално могат се пренасят някои заболявания.



Кои са най-важните неща веднага след раждането

Колко време, след като родя, трябва да започна да кърмя?

Веднага. В идеалния случай кърменето е добре да започне още в първия час след раждането, а бебето да бъде поставено кожа до кожа върху корема на майката. Този ранен контакт ще му помогне по-добре да регулира дишането и телесната си температура, да е по-спокойно и по-лесно да засуче, когато е готово. При ранен старт кърменето е по-успешно по-нататък.

Не е необходимо да чакате „да ви слезе кърмата“. Още в първите часове в гърдите ви вече има капки коластра, която дори и да не е видима, е напълно достатъчна за бебето.

Коластрата е не само пълноценна храна, но с богатия си състав на многобройни и все още недокрай изучени компоненти подпомага растежа на клетките и борбата с болестотворните агенти. Тя е първата естествена ваксина, която защитава бебето при срещата му с тях.



Ако родя секцио, това как ще влияе на кърменето?

При наличие на някои допълнителни условия бебето може да бъде сложено на гърда веднага след раждането и при оперативно

раждане, както при естественото раждане. Възможно е обаче поради усложнения или поради клиничните практики в конкретната болница ранното поставяне на гърда да не може да се осъществи след секцио. Често майката прекарва първите 24 часа под наблюдение в интензивно отделение и е разделена от бебето. Ако това е така, в първия възможен момент започнете да изцеждате гърдите си – на ръка или с помпа – и го правете регулярно на всеки 3 часа (независимо дали виждате да излиза коластра, или пък тя ви се струва незначително количество), докато се съберете с бебето и то започне да суче. Често поради оперативно раждане началото на стимулирането на лактацията се отлага и това води до повече трудности на следващите етапи.

Медикаментите по време на раждане ще затруднят ли кърменето?

Кърменето ще тръгне по-лесно, ако не се използват въобще или се използват по-малко медикаменти по време на раждането (упойка, синтетичен окситоцин и др.) Въпреки това, дори да е имало медикаменти, те не са пречка кърменето да започне и то не трябва да се отлага – така или иначе бебето вече се е срещнало с тях по кръвен път още преди да излезе на бял свят. Възможно е при медикализирано раждане то да е по-сънливо и да суче по-вяло, но това преминава с времето. Ако отказва да суче или суче неефективно в началото, стимулирайте гърдите с изцеждане, и давайте изцедената кърма, докато сукането му се подобри.

Кърмата ми не тръгва. Какво да правя?

В първите един-два дни гърдите отделят малко количество коластра. **Може да има видимо отделяне на капчици, но може и да ви се струва, че в гърдите ви няма нищо. Въпреки това бебето може да ги изсуче.** Макар и малко, това количество е напълно достатъчно за новороденото, чийто стомах в този момент е с размера на черешка и събира между 5 и 15 мл. Слагайте често бебето на гърда (дори и на 1-2 часа в първите дни) или изцеждайте, ако сте разделени. Обичайно около третия ден майките усещат слизането на по-голямо количество мляко.



Гърдите ми станаха огромни и болезнени. Какво да правя?

Доста майки преживяват това в периода на слизането на кърмата особено ако гърдите не са изпразвани в първите два дена, както и ако е имало повече вливания около раждането, което води до задържане на течности в организма.

Студените (а не топли) компреси и приемът на достатъчно вода помагат за справянето с отока. Лекото омекотяване на зоната около зърното преди кърмене чрез неколkokратно краткотрайно притискане с пръсти улеснява бебето да засуче по-лесно и подпомага по-лекото преминаване през този период.

Така нареченото „отпушване на каналите“ (практика, включваща болезнено стискане на зърната) не е необходимо – кърмата не излиза не защото млечните каналчета са запушени, а заради отока на тъканите в гърдата около тях преминаването ѝ е временно затруднено. Възможно е в този момент ситуацията да ви изглежда доста притеснителна, но с подходящите мерки постепенно нещата ще се нормализират.

Как да поставя бебето на гърда?

Има различни позиции, които могат да ви бъдат удобни. По известните от тях са:

- **Класическа люлка** – най-популярната поза, която всички сме виждали. Удобна е при кърмене без проблеми и при по-опитни майка и кърмаче.
- **Футболна топка** – наречена така поради сходството между начина на държане на топката в американския футбол и начина, по който се държи бебето (под мишницата на майката със сочещи назад крачета и повдигнато на възглавници). Тази поза е подходяща при секцио (за да не се натоваарва белега от операцията), при едновременно кърмене на близнаци и при бебета с някои здравни проблеми, при които майката трябва да вижда добре личицето по време на хранене.



- **Биологична поза** – майката е полегнала назад, а бебето е по коремче върху нея. В тази поза се осъществява ранният първи контакт и е много подходяща за отказващи да сучат бебета, защото активира вродените им рефлексии особено когато се осъществява кожа до кожа.
- **Легнала поза** – майката и бебето са легнали на една страна един срещу друг. Много удобна позиция, но по-подходяща след като е понатрупан опит, както и при по-големи гърди.

Важно правило при всички пози е да сте седнала или легнала удобно, да имате опора и никъде да няма напрежение в тялото ви. Бебето трябва да е максимално близо до гърдата (прекалено многото дрешки или завивки го отдалечават), а позицията да позволява главичката му да е леко вдигната, за да има възможност за широко отваряне на устата и поемане не само на зърното, но и на максимална част от ареолата. Доброто засукване ще помогне на бебето да получи повече мляко, а вас ще предпази от болезненост и разраняване на зърната. При седналите позиции може да използвате възглавници за подкрепа на гърба и ръцете и за повдигане на бебето до подходящо ниво.



Една удобна позиция за начинаещите кърмещи е **т. нар. „кръстосана люлка“**. При нея майката със срещуположната на предлаганата гърда ръка подкрепя отзад детето по цялата линия на гръбчето, врата и главичката му. Това дава добра опора на бебето и възможност на майката да го насочи в правилния момент към гърдата, когато е отворило най-широко уста, за да се осигури ефективно засукване. С другата ръка гърдата може да се оформи за по-лесно засукване.

Позицията на тялото на бебето е добра, ако:

- хълбокът, рамото и ухото са в една линия;
- не е необходимо бебето да обърне глава на една страна, за да достигне зърното;
- брадичката е повдигната и плътно допряна до гърдата, а нослето не е забито в нея.

Засукването на бебето е добро, ако:

- устата е широко отворена и ъгълът между горната и долната устна е около 120 градуса;
- при засукване езичето се изнася напред и покрива долния венец;
- челюстта се движи ритмично и на 1-2 движения се чува преглъщане.

Бебето ми не иска да засуче. Какво да правя?

По различни причини някои бебета може да не искат да сучат както в самото начало на кърменето, така и в следващите седмици и месеци.



Ние можем много да им помогнем, ако не упорстваме да ги принудим да сучат и най-вече да не го правим, докато плачат – тогава много по-трудно могат да бъдат добре поставени на гърда. За разлика от храненето с шише, при което контролът е повече в ръцете на хранещия, кърменето е танц за двама – не е възможно да накарате бебето да засуче, ако то в момента не иска. Можете да опитате първо да го успокоите и после нежно да опитате пак да го поставите на гърда.

Малко преди събуждането бебето дава знаци, че е готово да се храни (върти главичка, примлясква, поставя ръцете си до устата и др.). Добре е да се научите да разпознавате тези първи сигнали на глад. Опитайте да го сложите на гърда още в този момент.

Гушкането кожа до кожа е друг успешен подход, защото дава сигурност на бебето, събужда вродените му рефлексии и то е по-склонно да засуче.

Промяната на позата и лекото полюшване – например седнала върху фитнес топка или докато се разхождате – също може да помогнат. Понякога дори даването на малко мляко в началото по друг начин, за да не е съвсем гладно, подпомага процеса, то се успокоява и впоследствие засуква.

...а в първите дни?



Как да разбера дали бебето ми се храни достатъчно добре?

В първите един-два дни новороденото спада на тегло – счита се, че спад около 5% от рожденото тегло е нормален. След 3-тия ден е важно бебето да започне да наддава от най-ниското си тегло с добро темпо – минимум 30-40 г на ден средно или над 200-250 г на седмица и това да продължи през първите 3 месеца.

Пълните пелени може приблизително да ви ориентират – очаква се да има минимум 3 изхождания и около 5-6 мокри пелени на ден. Въпреки това, добре е теглото на бебето да бъде проверено поне веднъж по средата на първия месец, за да сме сигурни дали всичко върви добре.

Важно е да кърмите новороденото толкова пъти, колкото поиска, но **не по-малко от 8 пъти за 24 часа, включително нощем**. Всеки път предлагайте и двете гърди. Ако бебето се храни добре, ще чувате как преглъща по време на кърмене, а пълните и натежали в началото гърди ще се усещат олекнали. В началото кърменето ще отнема повече време – около 30-40 минути. През втория месец времето може да намалее, защото бебето се научава да се храни по-бързо и и въпреки това да продължава да наддава добре.

Трябва ли да се изцеждам, за да имам достатъчно кърма?

Не, изцеждане не е необходимо, ако бебето суче добре и наддава. Когато се налага да се увеличава количеството или има раздяла между майката и бебето, може да се наложи изцеждане за период от време. Ако гърдите ви са постоянно препълнени, изцеждането няма да помогне, а ще задълбочи проблема с прекаленото производство. Допустимо е съвсем леко изцеждане на малко количество при много напрегнати и болезнени гърди, като то постепенно трябва да се преустанови. Организмът ще регулира количеството с времето спрямо нуждите на бебето, но ако усещате затруднения с овладяването на хиперлактацията (прекалено голямо произвеждано количество кърма), потърсете специализирана помощ от консултант по кърмене.



Кърмата ми не достига – как да я увелича?

Гърдите произвеждат количеството, което се търси. С други думи, колкото по-често суче бебето, толкова повече кърма ще синтезира млечната жлеза. Ако по различни причини за период от време бебето не суче ефективно или не суче въобще, може да дойде на помощ изцеждането – независимо дали като допълнителна стимулация на гърдите след кърмене, или като единствен начин за изпразване на гърдите. Разбира се, за добра лактация важно е да не пропускате да се храните и да приемате достатъчно течности.

Ако след седмица-две усилията не дават нужния резултат, потърсете специализирана помощ, за да се анализират причините за недостига на кърма. Първият месец е важен, защото през този период кърменето се установява, организмът откликва бързо на подходящите мерки и е много важно те да се вземат навреме, ако има нужда.



Мога ли да приемам лекарства, докато кърмя?

Да, огромна част от лекарствата са съвместими с кърменето или имат подходящи заместители. Консултирайте се с вашия лекар и

го информирайте, че кърмите. Ако не е запознат със съвместимостта на дадено лекарство, то може да се провери по активни съставки в специализирани справочници и медицински бази данни. Една от тях е e-lactancia.org. Важно е кърменето да не се прекратява ненужно заради лечение, което може да се окаже напълно съвместимо и възможно да се проведе. Важно е също да се грижите за здравето си и да не отлагате лечение, докато кърмите, а по-скоро да търсите вариант с вашия лекар то да се проведе своевременно.

Как семейството ми може да помогне?

Вашият партньор, вашите родители и по-големите деца в семейството също имат значима роля кърменето да върви по-гладко и леко. Особено в първия месец то може да отнеме почти цялата ви енергия и време, затова е важно те проявяват разбиране, да се отнасят с грижа към вас и да ви окуражават, че се справяте като майка.



Освен това те могат:

- да гушкат бебето и да полагат другите грижи за него (преобличане, къпане, общуване, игра и т.н.), особено докато вие се храните, почивате си и отделяте малко време за себе си;
- да се интересуват от нуждите ви и да ви осигуряват необходимото;
- да поемат изцяло домакинската работа;
- да са до вас, докато кърмите, и да са част от процеса.

Кърменето е уникален период от живота на едно семейство. Той несъмнено носи доста предизвикателства. Същевременно, ако всички са активно включени и преживяват заедно значимостта му, кърменето може да донесе със себе си много топлина и любов и да засили привързаността между всички членове на семейството.

Какво да направя, ако имам въпроси или нужда от помощ?

Ако имате практически въпроси за кърменето:

- Попитайте приятели или роднини, които са кърмили. Можете да научите много от други опитни майки.
- Потърсете доброволен консултант по кърмене (майка с опит в кърменето, преминала през допълнително обучение). Националната линия на доброволните консултанти по кърмене към Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“ е: 0896 418 488. Можете да се свържете и с доброволен консултант по местоживееене – телефоните им са на: www.podkrepazakarmene.com/consulting

Ако имате по-сериозни проблеми с кърменето:

- Потърсете сертифициран от Международен борд консултант по лактация (IBCLC).
- Посъветвайте се с лекар, акушерка или друг здравен специалист, който има допълнителна квалификация и опит в подпомагането на кърмещи майки.

Източници:

- Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“, podkrepazakarmene.com
- Янева-Хедра, Хр., *Всичко за кърменето. Или почти всичко, но практично.*, Сиела, 2022.
- World Health Organization. *Infant and young child feeding.* 2023.
- Office on Women's Health. *Your Guide to Breastfeeding.* 2022.

Снимки и изображения:

- freepik.com;
- freerangestock.com;
- pexels.com;
- pixabay.com;
- unsplash.com;
- vecteezy.com

Автор: София Кандиларова-Георгиева,
клиничен и консултативен психолог,
сертифициран доброволен консултант по кърмене,
гл. експерт в отдел „Детско и младежко здраве“
към НЦОЗА



Издава:
Национален център по обществено здраве и анализи
по Националната програма за подобряване на майчиното
и детско здраве (2021–2030)
на Министерство на здравеопазването на РБългария

София, 2024