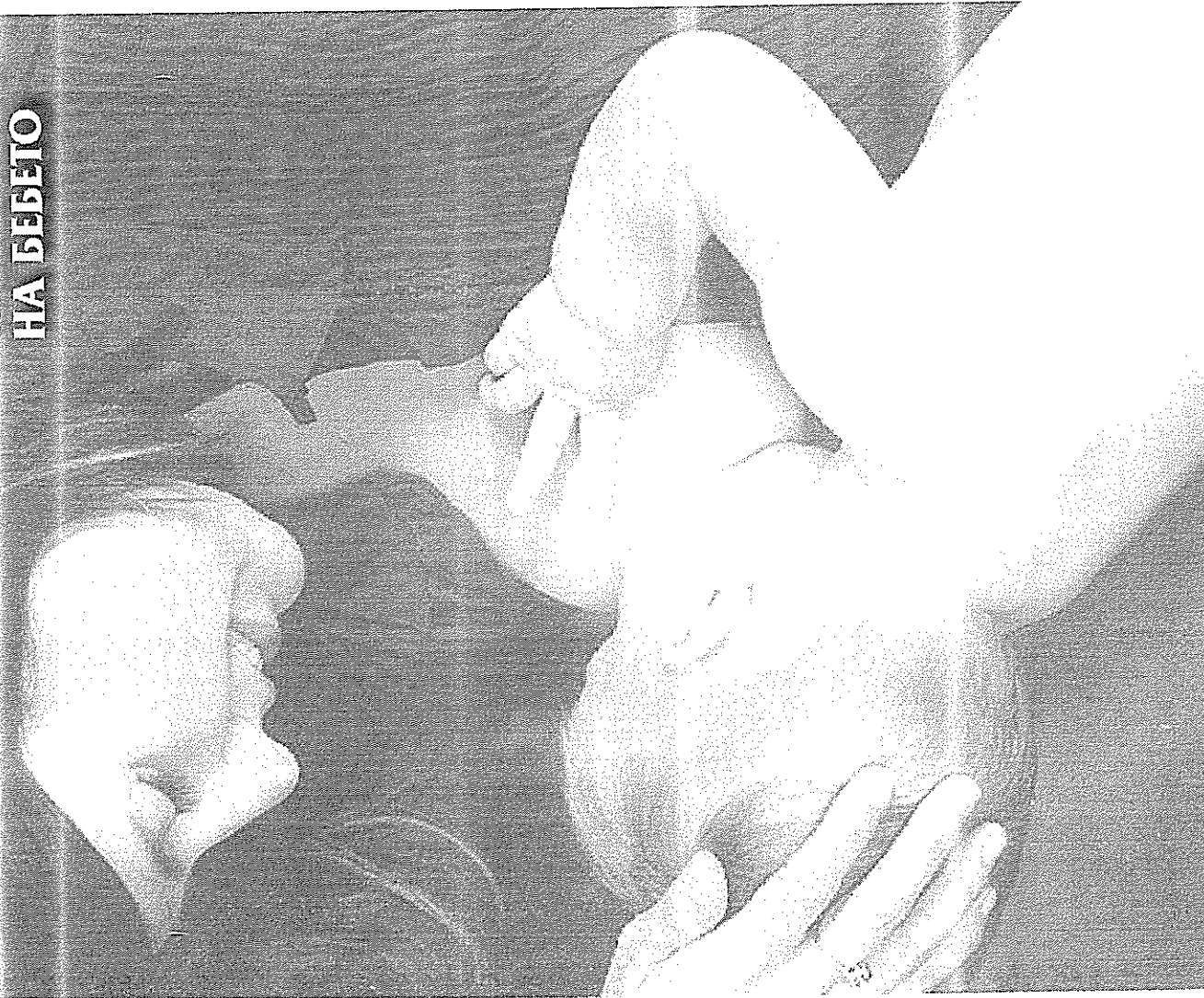


СЛЕД РАЖДАНЕТО НА БЕБЕТО

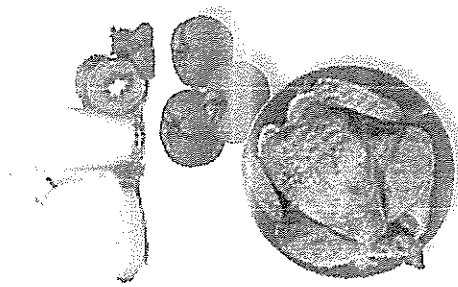


Кърменето е най-добрият избор за хранене на бебето. Майчиното мляко през първите 6 месеца осигурява цялото количество енергия, течности и всички хранителни вещества, от които се нуждае бебето за растежа и развитието си. Освен това, кърмата осигурява имунни тела от майката, които предпазват бебето от голям брой инфекции и подпомага за по-бързото му възстановяване след боледуване. Кърменето намалява риска от аутистични болести и затлъстяване през детството. Кърменето създава изключително близка връзка между майката и бебето, стимулира психическото и интелектуалното развитие на детето.

След шестия месец в храненето на бебето трябва да се включват допълнително вода и постепенно да се въвеждат различни храни, но е препоръчително да продължите кърменето, за да осигурите най-пълноценно хранене на детето си.

Храните, които избирате по време на кърмене, са важни за осигуряване на добро здраве за Вас и Вашето бебе.

Хранителните потребности на жената по време на кърмене са значително увеличени. Основният фактор, който ги определя е количеството на секретиранията кърма в различните периоди след раждането. Кърмещата жена се нуждае допълнително от около 600 ккал дневно през първите 6 месеца и 400 ккал през вторите 6 месеца за секретирание на нормално количество кърма. Мазнините, натрупани в мастните депа по време на бременността се използват от организма за покриване на част от увеличените при кърменето енергийни потребности. Независимо от това, много жени, които кърмят имат увеличен апетит. Чувството за глад и жажда са особено изразени в първите месеци след раждането и родилките трябва да отговорят на тези сигнали. Стресът и умората през първите месеци на майчинството, както и изискванията на кърменето означават, че това не е подходящото време за диети или ограничаване на хранителния прием. Ва-



Кофеинът може да премине в кърмата и да предизвика хиперактивност и проблеми със заспиването на бебето Ви. Избягвайте консумацията на големи количества кафе, чай и кофеин съдържащи напитки.

Един от най-разпространените митове, свързани с кърменето е широко разпространеното убеждение, че кърмачките трябва да се въздържат от храни, съдържащи подправки, от шоколад, бобови храни, лук и още много храни, които могат да разстройат храносмилането на бебето и да го направят раздразнително. Това схващане само кара жените да разглеждат кърменето като изключително ограничаващо. Ако нямате специални здравни проблеми, при кърмене не е необходимо да изключвате специфични храни от диетата си.

Препоръчват се някои ограничения в диетата обаче, ако Вие, бащата на детето или някое от другите Ви деца страдат от хранителни алергии, астма или друг вид алергично заболяване. Бебе, чието близки роднини имат алергични симптоми е изложено на по-голям риск от развитие на алергично заболяване. Изключителното кърмене е особено важно за деца с висок риск за алергични заболявания. Защитните предимства на кърменето се повишават още повече, когато майката изключва общо алергизиращи храни от храненето си в периода на кърмене. Алергичният риск за бебето също намалява, ако майката яде разнообразна храна и избягва да консумира само една единствена храна в продължение на деня. Изключването на храни от диетата трябва да става след консултация с лекар.

Веднага след раждането жените губят около 5 – 6 кг, което представлява теглото на бебето, плацентата, околоплодните води и кръв. През следващите седмици се загубва излишната вода - приблизително 2 кг. След първия месец кърмещите жени могат да очакват да свалят около 500 g до 1 kg на месец докато кърмят. Причината за устойчивата загуба на тегло е, че за образуването на кърма организъмът използва

**Кърменето
ще Ви помогне
да си върнете
теглото
от преди
бременността**

21

жко е този увеличен апетит да бъде задоволяван с пълноценни, а не с мазни и сладки храни. По време на кърменето нарастват потребностите от белтък, калций, фолат, витамин А и витамин С.

Принципите на здравословното хранене са важни и важни за кърмещата жена: разнообразие на храните, което се постига чрез ежедневна консумация на поне един представител от основните групи храни (зърнени, зеленчуци, плодове, мляко и млечни продукти, риба, яйца, месо, бобови храни и ядки); ограничаване на мазнините, особено на животинските; достатъчна консумация на плодове и зеленчуци; достатъчна консумация на храни, източници на калций - мляко и млечни продукти, за предпоставяне по-ниско масленост; достатъчен прием на продукти, източници на белтъци - риба, яйца, месо (постно), бобови храни и ядки.

Секретирането на кърма изисква допълнителни количества вода. При кърмене е необходимо да се пият много течности - от 8 до 10 чаши дневно. Ограниченото приемане на течности може да намали количеството на кърмата. Вода, айрян и не-подсладени плодови сокове са най-добрият избор. Препоръчва се да се избягват напитки със захар, особено ако жената е надала много на тегло.

Обръщайте внимание на чувството за жажда. Например, много жени съобщават, че когато започват да кърмят, устата им пресъхва.

Чувството за жажда е важен сигнал, че се нуждаете от допълнителна течност. Изпивайте чаша вода или хранителна напитка всеки път, когато съдете да кърмите.

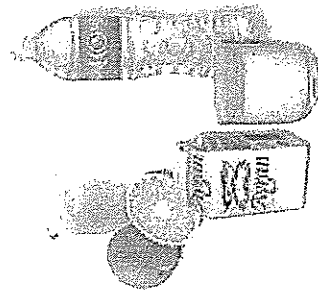
Запекът е друг общ индикатор за необходимост от допълнителни течности. Достатъчният прием на течности помага за редовността на червата.

Алкохолът може да премине в кърмата. Затова в периода на кърмене не се препоръчва пиенето алкохолни напитки или консумацията им трябва силно да се ограничава.

20



**Пийте много
течности
всеки ден**



**Необходимо
ли е да се
избягват
някои храни?**

излишните мазнини в тялото, натрупани през бременността. Няма по-ефективен начин от кърменето за достигане на теглото преди забременяването. Не се препоръчва кърмещата жена да се опитва да ускори този естествен процес на отслабване чрез специални диети. По-бързото спадане на тегло може да доведе не само до намаляване на количеството на кърмата, но и до изтощение на жената, до по-голяма умореност, намаляване на имунитета и няма да се отрази добре върху здравето ѝ.

Други предимства за майката при кърмене

Освен за намаляване на теглото кърменето дава много други ползи за майката. Кърменето подпомага за по-бързото свиване на матката след раждането и намалява кървенето. Кърменето забавя възстановяването на менструацията. Така майката не губи желязо с менструалната кръв, което намалява риска от желязодефицитна анемия. Забавената овулация и менструация предпазва също от скорошна нова бременност. Кърменето намалява риска от някои ракови заболявания - на гърдата, матката, яйчниците.

Опделете време за себе си

За да се храните добре е важно да си осигурите достатъчно време за почивка.

Умората и стресът могат да забавят и намалят образуването на кърма.

Повечето родилки се чувстват уморени през първите няколко месеца и е необходимо да потърсят помощ от семейството, роднини, приятели. Разговорите за това как се чувствате и разделянето на работата с други хора може да Ви осигури да имате необходимата почивка. Препоръчват се и редовни, умерени физически упражнения. Разхождането се всеки ден – това Ви осигурява физическа активност, чист въздух и време за релаксиране.

Литература

1. Маринова М. Актуални проблеми на храненето в кърмаческа възраст. Мединфо, 2005, 8, 30.
2. Castellanos FX, Rapoport JL. Effects of caffeine on development and behavior in infancy and childhood: a review of the published literature. Food Chem Toxicol, 2002, 40, 1235-1242.
3. Cattaneo A, et al. Protection, promotion and support of breastfeeding in Europe: current situation. Publ Health Nutr, 2004, 2;8,39-44.
4. Cervera P, Ngo J. Dietary guidelines for the breast-feeding women. Publ Health Nutr, 2001, 4(6A), 1357-1362
5. EC Protection, Promotion and Support of Breastfeeding in Europe: a blueprint for action. European Commission, Luxembourg, 2004.
6. Garza C, Rasmussen KM. Pregnancy and lactation. In: Human Nutrition and Dietetics, Edit. JS Garrow, WPT James, A. Ralph, Ilth Ed., Churchill Livingstone, 2000, 437-448.
7. Hendricks K, Duggan C. Manual of Paediatric Nutrition. IV Ed., London, BC Decker, 2005, 101-105.
8. King JC, Sachet PP, Halpern GM (eds) Maternal Nutrition: New Developments and Implications. Amer J. Clin. Nutr., 2000, 71 No 5 (suppl):1218S-1379S
9. Martorell R, Haschke F. Nutrition and Growth. Nestlé Nutrition Workshop Ser Pediatric Program, Vol 47. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2001.
10. Oumachigui A. Prepregnancy and Pregnancy Nutrition and Its Impact on Women's Health. Nutr Rev, (II), 2002, S64-S67.
11. Prentice AM, Goldberg GR. Energy adaptations in human pregnancy: limits and long-term consequences. Amer J Clin Nutr, 2000, 71 (suppl), 1226S-1232S
12. Ramachandran O (2002) Maternal Nutrition – Effect on Fetal Growth and Outcome of Pregnancy. Nutr. Rev., 60, (II), S26-S34.
13. Wayne J, Maclean H. Breastfeeding practices. Health Rep, 2005, 16 (2), 23-31.
14. WHO. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. WHO, Geneva, 2003.
15. WHO. Kramer MS, Kakuma R. The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding. A systematic review. WHO, Geneva, 2002.
16. WHO, UNICEF. Global strategy of infant and young child feeding. WHO, Geneva, 2003.

**ДЕЙНОСТИ ПО ПРОГРАМА „ДЕТСКО ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ“
НА НАЦИОНАЛНАТА ЗДРАВНООСИГУРИТЕЛНА КАСА
/ИМУНИЗАЦИОНЕН КАЛЕНДАР/**

В ПЪРВИТЕ 24 ЧАСА

- Обстоен преглед на здравословното състояние.
- Имунизация против хепатит Б.

ОТ 48-ия ЧАС

- Имунизация против туберкулоза.

МЕЖДУ 14-ия И 20-ия

- Обстоен преглед на здравословното състояние /след изписване от родилния дом/.

1 МЕСЕЦ

- Измерване на ръста и теглото.
- Оценка на психическото развитие.
- Измерване на обиколката на главата и гърдите..
- Изследване на луксация на тазобедрените стави.

2 МЕСЕЦА

- Измерване на ръста и теглото.
- Оценка на психическото развитие.
- Измерване на обиколката на главата и гърдите.
- Имунизация против дифтерия, тетанус, коклюш, хепатит Б.
Полиемиелит, хемофилус, инфлуенце тип Б.
- Имунизация против пневмококи.

3 МЕСЕЦА

- Измерване на ръс и тегло.
- Оценка на психическото развитие.
- Измерване на обиколката на главата и гърдите.
- Имунизация против пневмококи.

4 МЕСЕЦА

- Измерване на ръст и тегло.
- Оценка на психическото развитие.
- Измерване на обиколката на главата и гърдите.
- Изследване на луксация на тазобедрените стави.
- Имунизация против дифтерия, тетанус, коклюш, хепатит Б, полиомиелит, хемофилус инфлуенце тип Б.
- Имунизация против пневмококи.

5 МЕСЕЦА

- Измерване на ръста и теглото.
- Оценка на психическото развитие.
- Измерване на обиколката на главата и гърдите.

6 МЕСЕЦА

- Измерване на ръста и теглото.
- Оценка на психическото развитие.

- Измерванен на главата и гърдите.
- Обща оценка на зрението.
- Обща оценка на слуха.
- Изследване на кръв, урина
- Имунизация против дифтерия, тетанус, коклюш, хепатит Б, полиомиелит, хемофилус инфлуенце тип Б.
- Ехография на коремни органи.

7 МЕСЕЦА

- Измерване на ръст и тегло.
- Оценка на психическото развитие.
- Проверка за белег след БСЖ имунизация.

8 МЕСЕЦА

- Измерване на ръст и тегло.
- Оценка на психическото развитие.

9 МЕСЕЦА

- Измерване на ръст и тегло.
- Оценка на психическото развитие.
- Измерване на обиколката на глава и гърди.

10 МЕСЕЦА

- Измерване на ръст и тегло.
- Оценка на психическото развитие.

12 МЕСЕЦА

- Измерване на ръст и тегло.
- Оценка на психическото развитие.
- Измерване на обиколка на глава и гърди.
- Преглед за обща оценка на зрението.
- Преглед за обща оценка на слуха.
- Изследване на кръв и урина.
- Реимунизация против пневмококи не по-рано от 6 месеца преди трети прием.

ОТ 1 ДО 2 ГОДИНИ

- Измерване на ръста, тегло и обиколката на гърдите /четири пъти годишно на всеки три месеца/
- Оценка на психическото развитие – четири пъти годишно

13 МЕСЕЦА

- Имунизация против морбили, паротит, рубеола.

18 МЕСЕЦА

- Реимунизация против полиомиелит, дифтерия, тетанус, коклюш, хемофилус инфлуенце тип Б.

КЪРМЕНЕ И ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

Какво означава хранителна кърма?

Първата цел на мама и бебе е да установят регулярен режим на кърмене на поискване или подходящи часови интервали, с цел постепенно увеличаващо се производство на кърма. Това се постига, на първо място, чрез стимулиране на млечните жлези с често поставяне на бебето на гърда – така то се научава само да определя какви количества са му нужни и млечните жлези се адаптират да го произведат. Нерядко, обаче, описаното остава само идеален сценарий – в днешни дни жените все по-често се оплакват от недостатъчно кърма по ред причини, като често се обръщат за помощ към специализирани консултанти по кърмене.

От друга страна, съставът на кърмата е уникален за всяка майка и варира не само според отделния индивид, но е различен дори в отделните части на денонощието. И макар да е известно, че кърмата на всяка майка е най-подходяща точно за нейното дете, понякога поради изтощение на организма по време на бременността или други комплексни фактори, кърмата може да се окаже недостатъчно пълноценна, за да осигури всички важни вещества, необходими за правилния растеж на новороденото.

Трябва ли да избягваме определени храни при кърмене?

Обърнете внимание, че *правилно хранене при кърмене* не означава непременно да се ограничавате и да се лишавате от любими храни. И тук, както и по принцип при здравословното хранене, важи правилото – разнообразни като цвят и вкус храни, обработени минимално, по възможност сезонни и от локални производители и консумирани с мярка. За предпочитане е храните да са без консерви, полуфабрикати, трансмазнини, ГМО, пестициди, антибиотици и т.н. Дори консултантите по кърмене не забраняват малките радости като: едно сутрешно кафе, няколко парчета шоколад и други, в и без това нелекото ежедневие на кърмачката. Най-съвременните изследвания сочат, че при приемане в умерени количества на подобни храни и напитки, шансът да се отразят негативно върху бебето, е минимален.

Разбира се, всеки случай е индивидуален, затова най-добре е да наблюдавате бебето си за евентуални реакции и ако е наложително, да изключите споменатите субстанции. Същото важи и за традиционно сочените за храни със силно алергенен потенциал – риба, яйца, цитруси и мъхести плодове като киви, малини, ягоди, семена и ядки, както и млечните, към които се проявява една от най-често срещаните алергии – тази към белтъка на кравето мляко (казеин). Няма причина да ги избягвате умишлено, ако вие самите не сте алергични към тях или не сте установили със сигурност, че бебето ви не се чувства добре след консумация на кърма, в която се съдържат.

Към списъка на „компрометираните“ храни трябва да добавим и газообразуващите – бобови и зелени култури, за които се смята, че могат да

предизвикат колики при новородените, както и люти и пикантни подправки, чесън и лук. За последните битуват непотвърдени схващания, че бебетата не предпочитат кърма с люто-пикантен вкус, но всъщност доста майки съобщават точно за обратното – че рожбата им суче по-охотно след като са консумирали подправени храни.

Храни за повече кърма

На първо място бихме искали да ви напомним едно правило, което е старо като света, но е фундамент:

Пийте повече течности и най-вече вода! Течността, без която не би съществувал живот на нашата планета е важна както за правилна обмяна на веществата и цялостна детоксикация на организма, така и за поддържане на добри количества кърма.

Ако сте забелязали, че сте непрекъснато жадни – нормално е! Помислете колко много течности на денонощие предлагате на своята рожба и колко изтощаващо може да е това за Вашето тяло. Затова полезен навик е, винаги когато кърмите, да имате под ръка чаша вода, с която да компенсирате изгубените течности. Препоръката при лактация е да поемате около 2,5-3 литра общ дневен обем течности, като супите и фрешовете са също отличен вариант за кърмещите майки.