



## Препоръки за доброто начало на кърменето

1. Поставете бебето на гърдите веднага след раждането. След 2 часа от раждането, бебето заспива, интересът му намалява и прихващането става трудно.
2. Първото мляко, което гърдата ви произвежда, се нарича коластра, това „течно злато“ съдържа всички необходими хранителни вещества за първите му дни от живота и му дава всички необходими имунни защиты. Новороденото се ражда със стомах с размерите на малка слива, така че коластрата е много концентрирана и секретира в много малки количества. Хранително, вашето бебе не се нуждае от нищо друго.
3. Кърмете при поискване. Предлагайте гърдата на бебето всеки път, когато той прояви интерес, не чакайте да плаче. През първите седмици бебето трябва да прави между 10 и 12 кърмения дневно. Новородените не разбират от график.
4. Оставете бебето да пусне гърдата за да се увери, че е напълно изпразнена, така се уверявате, че получава най-много мазно мляко.
5. Избягвайте използването на биберони, шишета или чаши за биберон. Те объркват смученето на бебето, намаляват приема и негативно влияят на производството ви на мляко.
6. Не му давайте други течности освен кърма, с тях само пълните стомахът му, намаляте апетитът му, намаляте приемите и не го храните.
7. Наблюдавайте стойката и прихващането, поправете го ако е нужно. Не забравяйте, че кърменето не боли, ако имате болка, помолете за помощ.
8. Не забравяйте, че гърдите ви успокояват много нужди на бебето, не само глад, в смученето вашето бебе намира спокойствие, сигурност, сън, ... Освен че укрепва връзката между вас.
9. Поддържайте контакт с вашето бебе от раждането му. Това ще ви позволи да познавате по-добре неговите нужди и ще му даде сигурност.
10. Намерете своята релаксация и спокойствие, другите неща могат да изчакат. Почивайте с бебето си, за да му предавате спокойствие. Слушайте себе си и слушайте детето си.

Можете да изтеглите тези препоръки и повече информация в брошурата, която сме редактирали, ще я намерите в менюто вдясно на главния екран.