

## ***Кърмата – незаменимата храна***

Майчината кърма е най-подходящата храна за кърмачето. Няма нищо толкова добро, колкото майчиното мляко. Това се признава и от всички производители на адаптирани млека. Тя съдържа всички необходими хранителни вещества за новороденото. Богата е на антитела и клетки със защитни функции (левкоцити, макрофаги и др.) Съдържа растежни фактори, подпомага съзряването на чревната стена и намалява тежестта на някои инфекции (диарии) и предпазва от алергии.

### ***Преимущества на кърменето за бебето***

- ⊙ Кърмата е с подходящ и балансиран хранителен състав.
- ⊙ Подпомага съзряването на стомашно-чревния тракт, оформянето на съзъбието и развитието на мускулатурата на устната кухина.
- ⊙ Понижава риска от остри заболявания – респираторни, стомашно-чревни, бъбречни, некротизиращ ентероколит и др.
- ⊙ Намалява риска от злокачествени заболявания – лимфом, левкемия и хронични заболявания – захарна болест, язвен колит и болест на Крон.
- ⊙ Кърмените деца са по-здрави, имат по-добро физическо и нервно-психическо развитие.
- ⊙ Коефициентът им на интелигентност е по-висок от този на не кърмените деца.

### ***Преимущества на кърменето за майката***

- ⊙ Засилва връзката майка-бебе, в резултат на което по-малко деца се изоставят по домовете.
- ⊙ Стимулира обратното развитие на матката след раждането и намалява кървенето.
- ⊙ Запазва депата на желязо в организма на майката.
- ⊙ Спомага за възстановяване на теглото ѝ.
- ⊙ Намалява риска от рак на гърдата, яйчниците и от остеопороза в по-късна възраст.
- ⊙ Установено е че, кърменето е 4–5 пъти по-евтино от изкуственото хранене, поради което е добра алтернатива за майките с ниски доходи.

### ***Как да се храни кърмещата жена***

Нуждите от енергия и хранителни вещества в периода на кърмене са значително по-големи от тези при бременност. На кърмещата жена са нужни около 2600 ккал. дневно през първите 6 месеца и 2400 ккал. през вторите 6 месеца за отделянето на необходимото количество кърма.

- ⊙ Храненето трябва да бъде балансирано и здравословно (5-6 пъти дневно).
- ⊙ Храната да е от надежден източник и правилно съхранявана.
- ⊙ Кърмачката трябва да приема повече течности (1.5-2 л. на ден) в интервалите между хранене.
- ⊙ За продукцията на кърма е от значение пълноценното хранене и поемането на достатъчно течности, а не приемът на специални храни.

- ⊙ Задължително е избягването на алкохолни напитки и ограничаването на напитки, съдържащи кофеин.
- ⊙ В периода на кърмене да се избягват диети за отслабване.

## ***Тютюнопушене и бременност***

Тютюнопушенето е един от факторите, които имат изключително неблагоприятно влияние върху нормалното протичане на бременността, раждането и развитието на детето. Затова е необходимо бременните да променят начина си на живот, поведение, навици и т.н.

Много бременни пушат, въпреки че осъзнават вредата за децата си. Причините са разнообразни:

- ⊙ Повечето пушачи изпитват силна **психологическа зависимост** от цигарите, което изключително много затруднява спирането на тютюнопушенето.
- ⊙ Когато са зависими от пушенето, **никотинът** има стимулиращ, както и релаксиращ ефект, който създава чувство за спокойствие у една неспокойна бременна жена или стресирани родители на малко дете.
- ⊙ Майката може да изпитва трудности при промяна на навика за пушене, защото много често пушенето е навик, създаден още преди раждането.

Бременността е подходящо време за спиране на тютюнопушенето. Около 30 % от жените спират да пушат при потвърждаване на

бременността, някои малко по-късно. Съществуват проучвания, показващи, че около 20 % от бременните продължават да пушат!

### **Последици за плода**

☹ От огромния брой отровни съставки на цигарите – над 4000, особено опасни за плода са никотинът и въглеродният окис. **НИКОТИНЪТ** предизвиква свиване на кръвоносните съдове и мускулатурата на матката. Това води до увреждане на плацентата. Тя остава по-малка по размери и с по-ниско тегло. Тези промени се отразяват неблагоприятно върху растежа и развитието на плода.

☹ **ВЪГЛЕРОДНИЯТ ОКИС** се съединява с хемоглобина в кръвта и пречи на нормалния приток на кислород в организма на бременната, предизвиква кислороден недостиг, утежнява състоянието на плода, страдат както храненето, така и снабдяването му с кислород.

- ☹ Ето защо при децата, родени от пушещи бременни:
- теглото е около 300гр. по-ниско то нормалното.
  - обиколката на главата и раменният пояс е 1- 2,5 см. по-малка.
  - ръстът е с около 2,5 см. по-малък.

Всяка пета майка от пушачките с мъртво раждане би могла да роди живо дете, ако не е пушила.

Тютюневите отрови, поети от майката преминават през кърмата и увреждат неукрепналите още органи и системи на новороденото. Поради това, че детският организъм е силно чувствителен към отровите на цигарения дим, децата на пушачите боледуват около 3 пъти повече от децата на не пушещите родители. Освен това, тези деца често са със затруднена концентрация и понижено внимание, в резултата на което имат по-слаб успех в училище.

### **Родителите трябва да знаят, че:**

- ☹ **Безвредно количество никотин няма!**
- ☹ **Тютюнопушенето е опасно по всяко време на бременността и във всякакви дози!**
- ☹ **Пасивното тютюнопушене е не по-малко вредно от активното, както за майката, така и за детето!**

### **Скъпи настоящи и бъдещи майки,**

**Бъдете сигурни, че никога не е късно да откажете цигарите! Винаги си заслужава да положите усилия за себе си и детето си !**



**Кърмата  
незаменимата  
храна**