

## **10 насоки за храненето**

### **1. Въведете първите храни след 6-я месец.**

Кърмете изключително от раждането до навършване на 6 месеца, а след това започнете да давате на бебето да опитва и други храни, като продължавате да кърмите често и на поискване.

### **2. Продължете кърменето до навършване на 2 години и след това.**

Кърмете толкова дълго и толкова често, колкото вие и бебето ви го желаете.

### **3. Практикувайте „отзивчиво кърмене“.**

Откликвайте на сигналите на детето си за глад и готовност за храна. Помагайте и окуражавайте (без да насилвате), като храните бавно и търпеливо, опитвайте с различни храни, вкусове, комбинации и консистенции, ограничете разсейването и се усмихвайте, гледайте детето си в очите и го хвалете, така че храненето да стане време за учене и обич.

### **4. Пригответе и съхранявайте храните безопасно.**

Мийте добре ръцете си, ръцете на детето и приборите за хранене преди приготвянето и предлагането на храната. Най-добре е да предлагате храната веднага след приготвянето ѝ. Ако трябва да съхранявате храна извън хладилника, използвайте я в рамките на 2 часа или я запазете до следващото хранене и претоплете добре. Съхранявайте продуктите в чисти затворени съдове, така че да не могат да бъдат замърсени. Избягвайте да използвате шишета за хранене, защото са трудни за почистване.

### **5. Постепенно увеличавайте количествата храна, която предлагате.**

Започнете с малки количества на 6 месеца и увеличавайте предлаганото количество, когато детето ви показва интерес към храната, като продължавате да кърмите. Енергията, която трябва да бъде набавяна от храни, е около 200 килокалории дневно на 6-8 месеца, 300 килокалории на 9-11 месеца, 550 килокалории на 12-23 месеца.

**6. Разнообразявайте вида и консистенцията на предлаганите храни.** Откликвайте на интереса на детето си и способността му да се справя с различни консистенции и видове храни. В началото бебетата се нуждаят от меки, кашести храни, но скоро се научават да дъвчат. На 8 месеца те вече могат да ядат парченца храни, които сами държат в ръка. На 12 месеца ядат повечето храни, които яде и семейството, нарязани на малки парченца или размекнати при необходимост, но все още трябва да получават най-хубавите и хранителни части от семейната храна.

### **7. Увеличавайте броя на предлаганите хранения.**

Предлагайте 2 до 3 пъти на 6-8 месеца и 3 до 4 пъти на 9-24 месеца, плюс хранителни закуски веднъж или два пъти дневно, според желанията, в допълнение към кърменето.

### **8. Давайте питателна храна.**

Предлагайте месо, риба, птици и/или яйца ежедневно или колкото често е възможно. Давайте боб, грах, леща и/или млечни продукти, особено ако не предлагате храни от животински произход. Опитайте да не давате основните храни самостоятелно, например не давайте само ориз или царевична каша, а добавяйте и други хранителни продукти, като риба, яйца или варива. Не давайте газирани и подсладени напитки, кафе или черен чай. Тези напитки пълнят стомахчетата и изместват други по-питателни

храни. Ако детето е жадно, предложете кърма или чиста преварена вода.

### **9. Пазете здравето с витамини и минерали.**

Давайте богата и разнообразна храна, тъй като това ще увеличи шанса да бъдат посрещнати нуждите от дневните дози витамини и минерали. Малките деца, които са на вегетарианска диета, обикновено се нуждаят от подходящи добавки от витамини и минерали или подсилени храни, за да се посрещнат хранителните им нужди. Други майки и деца също може да имат нужда от подходящо подсилени храни или хранителни добавки според местните условия.

### **10. Кърмете по-често по време на боледуване.**

Предлагайте повече течности и любими храни по време на болест. Поне две седмици след боледуване, насърчавайте детето да яде повече.

## **18 причини да кърмите:**

### **Ползи за бебето:**

- ⊙ Кърменето подобрява имунната система – кърменото бебе по-рядко боледува.
- ⊙ Има доказателства, че е по-малко вероятно бебето, хранено до 6 месеца само с кърма, да развие ушни инфекции, диария и затлъстяване в ранна възраст.
- ⊙ Кърменото бебе по-лесно понася имунизациите.
- ⊙ Кърмата е най-пълноценната храна за бебето.
- ⊙ Майчиното мляко се преработва от детското стомахче по-лесно отколкото адаптираните млека.
- ⊙ Кърмата в гърдите ви е винаги готова за употреба, “под ръка”, прясна, стерилна и с подходяща температура.
- ⊙ Кърменото бебе наддава точно толкова, колкото трябва – по-малко склонно е да качва ненужно тегло.
- ⊙ Недоносеното или болното бебе расте по-добре, когато е кърмено.
- ⊙ Научно доказано е, че кърмените деца имат по-добро умствено развитие от некърмените.

### **За майките:**

- ⊙ При кърмене се свалят по-лесно натрупаните по време на бременността килограми.
- ⊙ Кърменето намалява риска за майката от рак на гърдата, на яйчниците и остеопороза.
- ⊙ Кърменето спомага за доброто възстановяване на матката след раждане.
- ⊙ Кърменето спестява време и пари – то улеснява живота ви.

### **Емоционални:**

- ⊙ Кърменето спомага да установите емоционален контакт с бебето си – да се чувствате близка и свързана с него.
- ⊙ На повечето майки кърменето доставя огромно удоволствие.
- ⊙ Кърменето ви дава възможност да се отпуснете и да прекарате известно време на спокойствие с бебето си.

- ☉ Кърменето ви носи удовлетворение като жена.

### **Вие кърмите правилно, ако:**

- Устата на бебето е широко отворена, като горната и долната устни са обърнати навън;
- Брадичката и носето леко докосват гърдата;
- Бебето е поело възможно най-голяма част от ареолата;
- Носето на бебето не е притиснато от гърдата и то диша свободно;
- Суче дълбоко и ритмично, на кратки интервали;
- Чувате го да преглъща ритмично;
- Зърната ви се чувстват добре след първите няколко кърмения;
- Главата и тялото на бебето са в една линия;
- Бузките му не са засмукани навътре и не се чуват цъкащи звуци;
- След кърмене, гърдите на майката се усещат меки и бебето изглежда задоволено;
- Бебето е пъргаво, активно и покрива нормите за развитие за възрастта си.