

LLL @ Новини

информационен е-журнал на Ла Лече Лига

брой 5/2011

**Основи на храненето
Да кърмя или не?
Репортаж от семейния семинар във Велинград**



Национален телефон за помощ за кърмене **0888-555-385** www.lllbg.org

щастливи майки
кърмени бебета

От редактора

Наскоро прочетох за учени, доказали, че бебетата **трябва** да нощуват в прегръдките на майките си през първите няколко седмици? Това помага за по-добър сън, за по-ниски нива на стрес и по-добро развитие. Да, не е изненада, че бебето има изключително голяма нужда да усеща присъствието на майка си. Нима не е естествен инстинкт, да търсиш близост с новороденото си бебе? Трябва ли някой да ни каже „трябва“?

Истината е, че все по-често „трябва“-то застава на пътя на инстинктите ни като родители и мога смело да призная колко се радвам, че като ЛЛЛ лидер помагам на майките да открият своето „трябва“ с простата логика на възможностите и инстинктите на всяка от тях. **Трябва** ли да давам вода, колко често **трябва** да кърмя, **трябва** ли да се предавам... Всяка майка се сблъсква с кордона от „трябва“ войници по пътя към увереността, че се справя с новата роля.

Често се случва на някоя регулярна ЛЛЛ среща, майка да дойде сякаш приведена от товара на пълен с „трябва“ чувал. На срещата тя може би няма да получи готови решения, но ще намери идеите, които да сработят, подкрепата, от която има нужда и усещането за нормалност. Приятно е да видиш същата майка да си тръгва с увереността, че инстинктите ѝ не са я подвели, убедена в собствените си сили и въоръжена с едно позитивно и интуитивно родителство.

Пожелавам ви топЛЛЛи есенни дни и щастливо майчинство!



Ваша, Ива

Национален телефон за помощ за кърмене **0888-555-385**

ЛЛЛ@Новини

бр.5 | 2011 |
© 2011 Ла Лече Лига България

Гл.редактор | Таня Русева

Редактори в броя | Ива Петкова
Мария Атанасова

Ред.борд | Мария Атанасова,
Изабел Басмаджиян,
Ивелина Станева

Превод | Таня Русева, Веселка
Дойчинова

Web development | Ивелина
Станева, Марта Денкова-Христова

На корицата: Габриела
Бояджиева

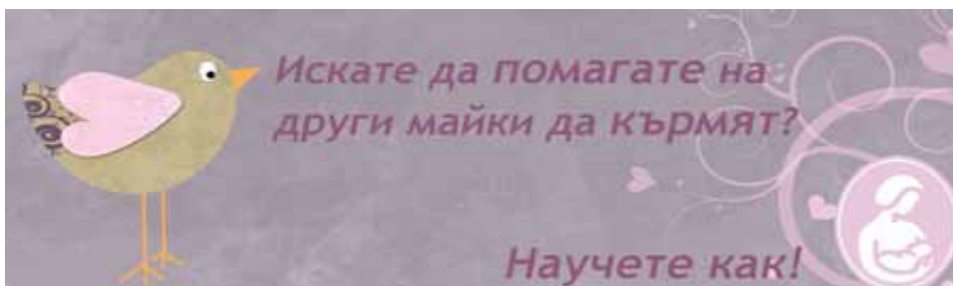
Приемането и публикуването на платени реклами не представлява препоръка от ЛЛЛ на рекламирания продукт. ЛЛЛ не носи отговорност за рекламираните продукти.

Ла Лече Лига Интернешънъл напълно подкрепя Международния кодекс за заместители на майчина кърма на СЗО (Световната Здравна Организация).

© Всички права запазени.

Това издание или отделни негови части не могат да бъдат размножавани, публикувани и/или предавани по електронен, механичен, фотокопирен или друг начин, както и въвеждани в информационни системи, включително компютърни, без изрично писмено съгласие от Ла Лече Лига България.





Интересувате се от ЛЛЛ лидерство?

Ла Лече Лига лидерите са част от традиция, която тръгва още от началото на човечеството - една майка подкрепя друга майка в изкуството на кърменето.

Вие сте жена, която:

- * с удоволствие е кърмила детето си?
- * би искала да сподели тези радости с други кърмещи майки?
- * знае от първа ръка за предимствата на този естествен начин за разбиране и задоволяване на нуждите на бебето?
- * има време и желание да е доброволец в организация, която помага на жените на местно ниво, както и по света?

Звучи интересно? Тогава Ла Лече Лига лидерството може да е за вас!

Ла Лече Лига лидер-консултантът знае от личен опит какво е да започнеш да кърмиш новородено и защо кърменето е важно за по-голямото бебе. Тя е важна част от организация, която е световно призната за авторитет по въпросите на кърменето. Тя е една от 6,000 активни лидери, които имат достъп до информация от Ла Лече Лига на повече от 30 езика.

Да помагаш на другите

Новата майка, която кърми, извлича полза от окуражаването и практичната информация. Ла Лече Лига лидерите осигуряват това чрез месечни срещи, по телефона или лично, както и по други начини.

Подкрепа от майки за майки

Като използва опита си и обучението от ЛЛЛИ, лидер-консултантът осигурява и съдейства за подкрепата от майки за майки. Тя насърчава дискусиите и изследването на различните подходи към майчинството чрез кърмене и по-дълбоко разбиране на нуждите на бебето и уникалната роля на майката да посрещне тези нужди.

Национален телефон за помощ за кърмене 0888-555-385

Защо станавате Ла Лече Лига лидер?

Защо исках да стана ЛЛЛ лидер? Майка ми би казала, защото съм дървен философ и не мога да живея без да давам акъл. Истината е, че не знам. Ла Лече просто ме завладя, плавно и постепенно и ми предостави възможности за съчетаване на много мои страсти. Да правя дизайн, да пиша, да се изявявам, организирам, общувам, да се наслаждавам на компанията на хора споделящи моята философия. Да научавам нови неща и да развивам изказа си и способностите си за ефективна комуникация (скоро може и за президент да се пробвам), какво повече? Е, има и още. Да помогнеш на майка да преодолее проблем, да се справи със съмнения и неувереност, да се наслади на майчинството чрез кърмене - усещането е чудесно.

Ива, София



Ла Лече Лига групата в София

Go, La Lече, go!

В последните години семейството на Ла Лече Лига по света се разраства: организацията тази година навършва 55 години; за 55-те години съществуване към Ла Лече Лига Интернешънъл са акредитирани над 45 000 лидера; има клонове в над 87 страни по земното кълбо; безброй издадена литература, включително най-известната книга за кърмене "The Womanly Art of Breastfeeding"

Най-старата и голяма организация за подкрепа за кърмене в България и в света расте и тук - българското ни 'семејство' също става все по-голямо :) С радост ви представяме най-новите ни четири международно акредитирани ЛЛЛ лидер-консултанти:



Флора Димбарчева, Варна



Деница Ноева, Габрово



Мария Атанасова, Пазарджик



Ива Петкова, София



Предстоящи събития през НОЕМВРИ

ВАРНА

1 ноември, вторник, 10:00 ч., РЗИ – гр. Варна, Ла Лече Лига лекция, тема: „Хранене на бременната и кърмачката. Захранване на бебето.“

12 ноември, събота, 10:00 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, Ла Лече Лига лекция, тема: „Често задавани въпроси за кърменето.“

17 ноември, четвъртък, 15:00 ч., детски клуб “Невеляшка”, Бебешко кафе, тема: “Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!”

24 ноември, четвъртък, 10:00 ч., детски клуб “Невеляшка”, Месечна среща за оценка на работа на Ла Лече Лига групата в гр. Варна

26 ноември, събота, 10:00 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, Ла Лече Лига среща, тема: „Факти за кърменето.“

за контакти: *Ивелина Станева - 0878 601 604; Йоанна Рачовска - 0885 210 764*

ДОБРИЧ

25 ноември, петък, 10:30 ч., РЗИ гр. Добрич, лекция с подкрепата на Ла Лече Лига, тема: “Хранене на бременната и кърмачката. Захранване.“

за контакти: *Нели Начева - 0886 400 430*

КАЗАНЛЪК

5 ноември, събота, 11:00 ч., обучителен център “Компас КЪМ”, ул. Ген. Столетов N 12 (срещу новата детска площадка в Парк “Розариум”), лекция с подкрепата на Ла Лече Лига, тема: “Захранване, водено от бебето” и допълваща лекция на тема: “Носене в слинг”

12 ноември, събота, 11:00 ч., обучителен център “Компас КЪМ”, ул. Ген. Столетов N 12 (срещу новата детска площадка в Парк “Розариум”), неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, тема: “Близо до бебето и детето”

24 ноември, четвъртък, 11:00 ч., детски парти-клуб “Мечо Пух”, Бебешко кафе, тема: “Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!”

за контакти: *Антония Колева - 0895 627 866*

КОЗЛОДУЙ

3 ноември, четвъртък, 10:00 ч., сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, тема: “Как да избегнем най-често срещаните трудности по време на кърмене”

17 ноември, четвъртък, 10:00 ч., сладкарница ПАРФЕ, комплекс Сони, Бебешко кафе, тема: “Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!”

за контакти: *Мария Ангелова - 0889 394 408*

ПЛЕВЕН

5 ноември, събота, 11:00 ч., пицария “Централ”, ул. Димитър Константинов 11, ет. 2, лекция с подкрепата на Ла Лече Лига, тема: “Често задавани въпроси за кърменето”

за контакти: *Милена Рачовска - 0887 983 770*

ПЛОВДИВ

1 ноември, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж, среща-дискусия, тема: “Раждане: Подкрепа по време на раждане – от партньор, приятелка или дула. Защо подкрепата по време на раждане е от значение и в какво може да се изразява тя? Какво е “дула” и с какво може да ми е полезна?”

8 ноември, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж, среща-дискусия, тема: “Отбиване: Кога и как се случва отбиването? Майката ли трябва да го започне или да се остави на детето? Как краят на кърменето да бъде лесен и лек и за майката, и за детето?”

15 ноември, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж, среща-дискусия, тема: “Живот с бебето: какво никога не ви каза”

16 ноември, сряда, 11:00 ч., мястото предстои да се уточни, Бебешко кафе, тема: “Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!”

22 ноември, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж, среща-дискусия, тема: “Мама знае: Умения за ефективна комуникация в семейството”



Предстоящи събития през НОЕМВРИ

26 ноември, събота, 10:30 ч., мястото предстои да се уточни, Ла Лече Лига среща, тема: "Семейството и кърменото бебе: "Никой не ми каза!"

29 ноември, вторник, 10:00 ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж, среща-дискусия, тема: "Здрави зъби – за майката, за детето. Всичко най-важно, което трябва да се знае за доброто здраве на зъбите и за правилната грижа за млечните зъби на бебетата и децата."
за контакти: *Таня Русева - 0887 975 763*

РУСЕ

5 ноември, събота, 16:30 ч., Мега Мол Русе, ул. "Независимост" 3 (срещу Първа Поликлиника), неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, тема: "Носене на бебето"
за контакти: *Мария Станкова - 0876 655 586; Миряна Машева - 0887 606 352*

СЛИВЕН

5 ноември, събота, 10:30 ч., мястото предстои да се уточни, Ла Лече Лига среща, тема: Изкуството на кърменето и избягване на често срещани трудности: „Родителски грижи през нощта“
за контакти: *Елена Гвоздейкова – 0898 608 093*

СОФИЯ

3 ноември, четвъртък, 11:00 ч., "Морско конче", ул. "Чамкория" №1 (на гърба на парк "Заимов"), Ла Лече Лига среща, тема: "Отбиване на детето"

20 ноември, неделя, 11:00 ч., САГБ "Щерев", ж.к. "Разсадника", ул. "Христо Благодоев" №25-31, конферентна зала, Ла Лече Лига лекция, тема: "Подготовка за кърмене. Избягване и преодоляване на често срещани проблеми"

27 ноември, неделя, 11:00 ч., „Made in Home“, ул. "Ангел Кънчев" № 30А, Бебешко кафе, тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"

за контакти: *Изабел Басмаджиян - 0886 666 098; Ива Петкова - 0898 556 071*

СТАРА ЗАГОРА

3 ноември, четвъртък, 17:30 ч., детски парти център Тон бонбон – МОЛ Галерия, Бебешко кафе, тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"

25 ноември, петък, 17:00 ч., пред ресторант "Кипарис", неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, тема: "Отбиване на детето"

за контакти: *Наталия Дончева - 0889 699 058*

ХАСКОВО

17 ноември, четвъртък, 10:30 ч., детски център Смехорани (до зеленчуковия пазар), Бебешко кафе, тема: "Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!"

за контакти: *Мариана Андреева - 0888 699 669*



Предстоящи събития през ДЕКЕМВРИ

ВАРНА

3 декември, събота, 10:00 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, Ла Лече Лига лекция, тема: „Отбиване на детето.“

6 декември, вторник, 10:00 ч., РЗИ - гр. Варна, Ла Лече Лига лекция, тема: „Често задавани въпроси за кърменето.“

12 декември, понеделник, 15:00 ч., детски клуб “Невеляшка”, Бебешко кафе, тема: “Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!”

17 декември, събота, 10:00 ч., Майчин Дом, ул. Мир № 1, Ла Лече Лига среща, тема: „Как възможностите за раждане могат да се отразят на кърменето.“

за контакти: *Ивелина Станева - 0878 601 604; Йоанна Рачовска - 0885 210 764*

ПЛЕВЕН

7 декември, събота, 11:00 ч., пицария “Централ”, ул. Димитър Константинов 11, ет. 2, лекция с подкрепата на Ла Лече Лига, тема: “Избягване и преодоляване на често срещани трудности и проблеми”

за контакти: *Милена Рачовска - 0887 983 770*

ПЛОВДИВ

6 декември, вторник, 10ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж. Среща-дискусия, тема: “Първи грижи за бебето: грижа за тялото, къпане, масаж, гимнастика.”

13 декември, вторник, 10ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж. Среща-дискусия, тема: “Често задавани въпроси за кърмене.”

15 декември, четвъртък, 11ч., Бебешко кафе, Имате въпроси за кърмене? Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!

20 декември, вторник, 10ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж. Среща-работилница, тема: “Работилница за играчки: джуджетата на Дядо Коледа са тук!”

24 декември, събота, 10:30ч., Ла Лече Лига среща, тема: „Празници и кърмене“

27 декември, вторник, 10ч., МОЛ Пловдив, партерен етаж.

Среща-дискусия, тема: „Ваксините – за и против. Имунизационен календар.“

за контакти: *Таня Русева - 0887 975 763*

РУСЕ

3 декември, събота, 16:30 ч., Мега Мол Русе, ул. “Независимост” 3 (срещу Първа Поликлиника), неформална кърмаческа среща с подкрепата на Ла Лече Лига, тема: “Често задавани въпроси за кърменето”

за контакти: *Мария Станкова - 0876 655 586; Миряна Машева - 0887 606 352*

СЛИВЕН

3 декември, събота, 10:30 ч., мястото предстои да се уточни, Ла Лече Лига среща, тема: Хранене и отбиване: „АБВ на доброто хранене“

за контакти: *Елена Гвоздейкова – 0898 608 093*

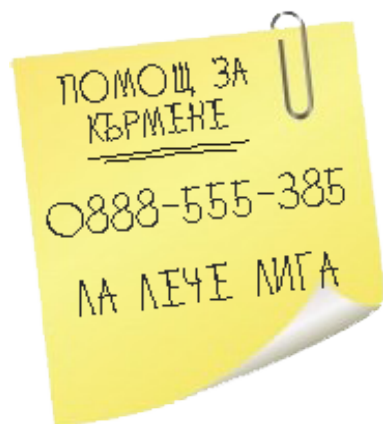
СОФИЯ

1 декември, четвъртък, 11:00 ч., “Морско конче”, ул. “Чамкория” №1 (на гърба на парк “Заимов”), Ла Лече Лига среща, тема: “Предизвикателства на кърменето след първите седмици и месеци, години...”

11 декември, неделя, 11:00 ч., САГБ “Щерев”, ж.к. “Разсадника”, ул. “Христо Благоев” №25-31, конферентна зала, Ла Лече Лига лекция, тема: “Често задавани въпроси за кърменето”

18 декември, неделя, 11:00 ч., „Made in Home“, ул. “Ангел Кънчев” № 30А, Бебешко кафе, тема: “Имате въпроси за кърмене?

Заповядайте на Бебешкото кафе и ги задайте!” за контакти: *Изабел Басмаджиян - 0886 666 098; Ива Петкова - 0898 556 071*



КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА?

Ла Лече Лига е за вас, ако:

- Очаквате бебе и искате да знаете повече за това, как да кърмите
- Вече кърмите и искате помощ за някои предизвикателства
- Имате нужда от информация за въвеждане на твърдите храни или отбиване
- Искате да срещнете други кърмещи майки и да споделите опит
- Интересувате се да прочетете повече за кърменето, раждането и родителството
- Искате да помагате на други кърмещи майки

Вашето годишно членство

- Ви носи редовно получаване на е-бюлетин за членове
 - Помага да се платят разноските в групата
 - Помага да се поддържа библиотеката на групата
 - Помага да се поддържа ЛЛЛ на национално и международно ниво
 - Помага да се закупуват информационни листовки
 - Помага да се публикуват нови брошури и памфлети
 - Помага да се обучават нови ЛЛЛ Лидери, което помага на други майки
- Всички Лидери са майки, които са кърмили бебетата си, обучени и акредитирани са от ЛЛЛИ и всички те са доброволки.

Месечни срещи

Това са приятелски дискусии, не лекции, и покриват цялостно въпросите за кърмене, от предимствата на естественото хранене, подготовка за раждане, ранните дни с кърменето бебе, изкуството на кърменето и избягване на трудностите, до хранене и отбиване. Винаги се опитваме да нагодим срещите към нуждите на майките, които ги посещават, затова не си тръгвайте с неотговорени въпроси, дори да изглежда, че не пасват на темата на срещата. Ще чуете много гледни точки; нуждите на семейството и ситуацията на всеки са различни. Само Лидерите говорят от името на Ла Лече Лига. Просто изберете идеите, които смятате, че ще са от полза за вас и вашето семейство.

Изкуственото хранене увеличава дяла хронични заболявания

Възможното е отрицателното отношение към кърменето да е довело до увеличаване на хроничните заболявания в Австралия, особено при семейства в неравностойно положение, показва ново проучване.

Учените са си поставили за цел да изследват каква е връзката на ранното отбиване на бебетата с риска от хронични заболявания по-късно в живота.

Според доктор Джулия Смит от Австралийския национален университет проучването показва какви са последиците за общественото здраве от ранното отбиване през последните пет десетилетия в Австралия.

Учените са установили, че дори и днес много малко австралийски бебета са кърмени до шест месеца.

“В зависимост от това как измерваме излагането на различни типове хронични заболявания, повече от един от всеки десет австралийци са изправени пред повишен риск по късно в живота си, тъй като не са били кърмени. Много от тях са от семейства в неравностойно положение”, казва доктор Смит.

Изследванията показват, че кърменето намалява дългосрочния риск от хронични заболявания.

Но през 60-те години на миналия век 90% от хората, които сега са на възраст между 35 и 45 години, са били отбити преди да навършат шест месеца.

Причината е, че в годините след войната „неправилната и неподкрепяща“ здравна политика и отношението на обществото са пречили на кърменето.

“От това, което знаем за последствията от ранното отбиване за риска от хронични заболявания, следва, че значителна част от сегашните хронични болести е можело да бъдат избегнати”, казва тя.

Проучването, публикувано по-рано този месец в международното списание Public Health Nutrition, показва, че трябва да се полагат повече усилия за популяризиране на кърменето след шест месеца, за да се намали рискът от хронични болести в бъдеще.

“Много от мерките на общественото здравеопазване за предотвратяване на хронични болести са неефективни или скъпи. Но кърменето намалява дългосрочния риск от хронични заболявания”, подчертава доктор Смит. “Много малко други еднократни превантивни здравни мерки имат постоянен, дългосрочен ефект за намаляване на хроничните болести.”

Източник: Sidney Morning Herald

Национален телефон за помощ за кърмене **0888-555-385**



Реклама

Mammalia

за родители

Кърмите или ви предстои? Срещате затруднения или искате да ги избегнете?

Подкрепям майките да постигнат целите си в кърменето от 2004г. насам. Международно сертифициран консултант по лактация IBCLC, регистриран консултант по лактация RLC, член на международната асоциация на консултантите по лактация ILCA. Осигурявам частни консултации за кърмене и пренатални лекции за кърмене (индивидуално или в група), а всяка седмица водя безплатни срещи за бъдещи и настоящи родители в гр. Пловдив.

За вас:

- Домашни частни консултации по лактация в гр. Пловдив и близките околности
- Пренатални курсове за кърмене (индивидуални или в група)
- Лекции за връщане на работа и съчетаване с кърменето (индивидуални или в група)
- Инструкции и обяснения за носене в слинг
- Връзки в общността (Ла Лече Лига срещи, групи на майки)

Вярвам, че

...майчинство чрез кърмене е идеалният начин за посрещане на нуждите на бебето от храна и сигурност, както и преход за жената към майчинството.

... подготовката за кърмене, информацията и подкрепата по време на бременност и в първите дни след раждането са от особено голямо значение за успешното кърмене.

... в интуитивните и взаимно допълващи се способности както на майките, така и на бебетата им да се кърмят.

www.facebook.com/mammalias

Начинът, по който се изцежда майчиното мляко, влияе на кърменето

Когато новороденото не успее да засуче на гърда или да получи достатъчно мляко, майките могат да изцедят гърдите си на ръка или с електрическа помпа. Ново изследване показва, че е много по-вероятно тези, които изцеждат на ръка, все още да кърмят два месеца по-късно.

Учени от Калифорнийския университет в Сан Франциско са изследвали 68 майки с бебета, родени преди 12 до 36 часа, които са имали трудности с кърменето. Майките са били разделени на случаен принцип да изцеждат кърмата си по 15 минути на ръка или с електрическа помпа.

Количеството изцедено мляко при двете групи не се различава, но два месеца по-късно 97,1% от майките, които са изцеждали на ръка, все още кърмят, докато при тези, които са използвали машини, процентът е 72,7. Причините са неясни, но чувството на смущение може да попречи на кърменето, а майките, цедящи на ръка, заявяват, че се чувстват по-спокойни да изцеждат кърма в присъствието на други хора, съобщават учените.

Количеството мляко е било много малко и в двете групи, около 1 милилитър, което може да изглежда нормално за тези, които цедят на ръка, но е недостатъчно за тези, които използват голямата чаша на помпата.

„Изцеждането и с ръка и с помпа е подходящо“, казва главният изследовател д-р Валери Джей Флаерман, помощник професор в университета, „но изцеждането на ръка е за предпочитане.“

източник: *New York Times*, 2011



На снимката: изцеждане на коластра на ръка

Съберете възглавничките на палеца и показалеца си, като натискът е **към** гърдния кош, а **не** навън към зърното. Повтаряйте движението ритмично, докато се появят капки.

(cc) <http://newborns.stanford.edu/>

Семеен семинар на Ла Лече Лига, 22-23 октомври, Велинград

Идеите се появяват лесно, но стават истински традиции само, когато са интересни, приятни и забавни. Вече знаем, че идеята за национални семинари е била много добра, защото стана традиция!
През 2010 се събрахме на обучителен ЛЛЛ семинар в Бело Камъне, близо до гр. Хисар



Съчетавме полезното с приятното: обучение, семеен пикник, както и поход до красивите Якорудските езера.

Семинарът беше толкова приятен и полезен, че побързахме да повторим през юни 2011 в Якоруда:

След толкова чудесни емоции нямаше как да спрем: организирахме национален семеен семинар на Ла Лече Лига във Велинград в края на м.октомври. Той беше отворен за всеки, който се интересува от обсъжданите теми - и нямаше недостиг на желаещи!



...имаше уютни сесии в лежерна обстановка...



...оживени дискусии и работилници...

...имаше сериозни лекции, интересни презентации и вълнуващи уебинари...



...неформални сесии за татковци...



...разпускахме със салса-вечеринка...



...и 'сеси' в топлия басейн :)...



...ЛЛЛ изложбената маса...



Прекарахме два страхотни дни, пълни с емоции, нови познанства, нови знания, нови умения. Беше приятно, интересно, полезно и практично.

На тези събития създаваме нови приятелства, а съществуващите се затвърждават.

Интересно е, нали? Ако искате да научите повече, можете да прегледате секцията за лидерство на ЛЛЛ уеб-сайта.

И... очаквайте следващия национален семинар!



Историята на Мария: Да кърмя или не?!?

Слънчева пролетна сутрин. Пия кафе и си ям овесените ядки. Току-що приспах малкият, каката вече се събужда, таткото снощи беше на рожден ден и едва ли скоро ще стане. На пръв поглед всичко изглежда нормално, спокойно. Гледам семейството си и не мога да не се усмихна.

През живота си имаме различни приоритети, борим се с разнообразни проблеми, опитваме се да спечелим различни каузи. Но за всяка жена има едно нещо, което щом се появи обсебва света, мислите, живота и - детето (било то едно, две или повече). Аз съм от тези жени, които са готови да направят всичко стига да вярвам, че е за доброто на най-скъпото ми. След около седмица ще изтече периодът, в който може някой от семейството ми да преболедува морбили. Защо ли? Ами най-малкият член на нашето семейство, точно на Великден, изкара тази шарка. Само на пет месеца е, а тогава дори беше на четири. Какво да ви кажа - сърцето ми се пръскаше от притеснение и страх, толкова е малък и толкова болен, ами ако настъпят усложнения! Никой не ти дава гаранции просто чакаш и си обичаш човечето, не спирах да го кърмя - колкото иска и когато поиска! Е, и това мина, по мнението на докторите го е изкарал много леко и според мен също. А защо морбили? Ами две седмици преди това бяхме в болница, а шарката бе като бонус от там. Малкият преболедува тежък вирус, който спомогна да развие двустранна пневмония. Не мога да опиша дори ужасът си, когато ни приемаха в болницата. Помня, че треперех и на въпросът на колко години е бащата, не можах да отговоря. Гушках го много, почти постоянно, радвах му се или просто казано обичах го силно, не спирах да го кърмя - колкото иска, когато поиска и въпреки съветите на мед. сестрите и на някои доктори, че така му вреди, въпреки "пожеланията" да не ми спре кърмата от притеснение в болницата. И това мина, не знаех какво ме очаква, но помнех през какво съм минала.

По мнението на една от многото докторки, аз съм изглеждала много спокойна, това било добре защото бебетата на спокойните майки се

възстановявали по-бързо. Знаете ли защо бях спокойна или поне така е изглеждало - много просто, защото бебето ми беше спокойно - майката и бебето са свързани дори и след прерязването на пъпната връв. Може би се питате какво точно имам предвид и аз ще обясня - безпокойството на майката се предава на бебето, а неспокойството на бебето на майката.

Определено смятам, че майката е тази, която трябва да вземе нещата в свои ръце, но това не може да стане, ако не се вслушва в гласа на малкото човече, което безпогрешно усеща кое е най-добро за него, иска си го и не получава покой, докато не го получи. Кое ме насочи към тези размисли? Нещо, което обърне представите ми.

Започвам от края - две-три седмици преди да ни пипне кофти вирусът, отидохме в кабинета на личния педиатър на моите две деца. Тогава след мерене установихме, че малчо е наддал почти кило и двеста за период от месец. Очите ми се насълзиха от радост и гордост. А докторът заяви, че детето наддава правопрпорционално на ината на майка си. Този изтекъл месец за мен и моето семейство бе тежък и дълъг, но периодът преди това бие всичките ми рекорди. Бебето повръщаше на фонтан всеки път когато поемеше дори минимално количество от няколко капки адаптирано мляко. Сменихме около пет или шест различни млека, различни марки - нищо не помагаше. Малкият изпадаше в ужас само като ги помиришеше. Нямахме и два месеца, толкова малък, толкова безпомощен и уязвим и в същото време категоричен и безкомпромисен.

Работата е там, че докато разбере какво ми казва, пробвах какво ли не, заведох го къде ли не, питах кого ли не, отчаях се! Имам един житейски принцип, към който се придържам в случай на нужда - когато не знам нещо отварям и чета! Така не си блъскам главата с излишна информация и винаги мога да разчитам на съвременни отговори на въпросите си. И сега в този критичен момент постъпих така. Четях какво ли не, но да намериш информация по-този въпрос е много трудно. Никъде не пише какво се прави, когато двумесечно бебе не иска да яде изкуствено мляко, а кърмата предлагана от майката не е достатъчна или поне така изглежда. Сменях едва по две еднократни пелени на ден, аканите бяха

дефицит - на 4-5 дни я има един , я не, а на тегло бебенцето ни за двацетина дни не бе качило и грам. Да гушкаш малкото човече, което плаче в ръцете ти от глад и да не можеш да направиш нищо е доста неприятно, карате да се чувстваш напълно безпомощен. В такива моменти точно мобилизираме силите си и се сплотяваме. Дебнеше ни страхът от гастрозофагеален рефлукс, така също и пилорната стеноза, оперативната намеса, дали ще оцелее това бебе - та то не яде!!! Повярвайте ми, за кърменето се носят легенди, но в този толкова труден момент никой нищо не можеше да ни помогне.

Докторите вдигнаха ръце, нямаше къде да ни изпратят вече, повечето и не бяха чували за бебе, което не иска да яде, а плаче от глад. А аз какво да правя, не мога да стоя със скръстени ръце, това е малкото ми бебенце, плачеше в ръцете ми, не можех да му помогна, плачех и аз. През целият този период не спирах да го кърмя въпреки, че тогава ми се струваше безсмислено. Гърдите ми бяха празни, бебето сучеше постоянно, а не гълташе почти нищо, изцеждайки не можех да покрия и дъното на бебешкото шишенце. Мъка! И от лекар на лекар, от изследване на изследване, диагнозата бе една - просто не иска "адаптето", не е алергичен, няма патология. Това бе и преломният момент - помолих таткото ни да си остане въкъщи макар и за няколко дни, исках да ми помага и най-вече да ми е упора. Осъзнах, че кърмата, която макар и нищожна, е шансът за живот на бебето ми. Насочих всичките си усилия към едно единствено нещо, а именно да повиша лактацията, ако не е късно за това. Но как да стане - макар това да е втората ми среща с кърменето, знаех за него следните неща - раждайки, предлагаш гърда на новороденото, колкото се може по-скоро. Дори да ти се струва, че няма нищо - не се отказваш. Млякото идва до два три дена. Кърми се на интервали от около два до три часа в зависимост от бебето.

Кърми се и през нощта, ако бебето иска. Няма понятия като рядка кърма - тя отговаря на възрастта и потребностите на кърмачето. Не се предлага вода, чай, захар и се хранва едва след шестия месец. Това е! Но и аз като мнозина смятах, че кърмата може просто ей така да си спре и какво си мислех - ще кърмя докато има мляко после има адаптирано мляко, пък и нали ще почне да яде пюренца, кашички. Така и аз ще мога след кърменето да почна диета, за да си вляза в нормата, а и нещо, от което

Национален телефон за помощ за кърмене 0888-555-385

ме е срам, но е факт ако искам ще мога отново да почна да пуша, няма да съм вързана за бебока без право на собствен живот.

Хмммм.....самата аз пишейки си се надсмивам - та бебето ми е най-важното нещо на света. Това е периодът, в който мога да му дам най-ценната храна. Това е времето, когато трябва да съм до него без да се отделяме. Аз съм му нужна, дори само с присъствието си. Природата все още бе на моя страна, а сега накъде? Отворих сайтът VG-Mamma, намерих подфорум за хранене с адаптирани млека. Споделих проблемът и ме препратиха в кърмаческия форум и там стана чудото (не преувеличавам) - много майки и консултанти по кърмене ни обърнаха внимание. Всяка сподели своя опит, даде съвет и ни насърчи. А аз повярвах, че ще стане, усещах го, знаех че ще се получи! Извърших мой личен подвиг, превъзмогнах себе си, преодолях всички погрешни и объркващи ме съвети. Повече от месеци почти не спях, стоях на столът за кърмене с часове и с дни, но знаех защо го правя и виждах положителните резултати върху бебето ми. Преди да ни премери докторът, аз вече знаех, малкият се промени - изглеждаше различно, чувстваше се различно и се държеше различно.

Часове след като родих го сложих на гърдата си, но около три дни след това гърдите ми бяха страшно разранени. Плачех всеки път щом ухапваше зърното. Единственият лек бе с времето зърната да "загрубят"....Ако исках да не го кърмя, още тогава щях да се откажа, но не исках да е по мое решение, оставих нещата просто ей така и ако бебокът не се бе заинатил нямаше да се кърмим и до този момент. Просто трябваше да повярвам, че мога и най-вече, че искам да го кърмя!!!

Нашата история не претендира с уникалност или особен драматизъм. Благодаря на най-близките си, че просто бяха до мен и помагаша с каквото могат. Извинявам се на дъщеря си ако се е почувствала пренебрегната. Ако с преживяното от нас променим мисленето дори на една майка по отношение на кърменето и дарим на едно бебе кърма за нас ще бъде успех.

Вечер съм уморена, на предела на силите си, но заспивам удовлетворена и спокойна!

Подаръкът

Моментът дойде, след като сестрата затвори вратата. Тя точно бе прекарала последните пет минути, опитвайки се да ми обясни защо малката ми дъщеря, Емма, е с жълтеница, но аз разбирах немски слабо, а нейният английски беше ограничен. Погледнах надолу към двудневното си бебе и за първи път видях колко жълта бе тя. Безпомощността ме удари като вълна: „Не мога да се грижа за теб“, си помислих.

Минути по-късно три сестри влязоха с шише с адаптирано мляко. „Искам да кърмя“, им казах слабо. Започнах да разбирам, че няма да ме оставят да напусна болницата с бебето си, докато жълтеницата ѝ не се подобри и не наддаде на тегло. Гледах, докато едната сестра даде на дъщеря ми шишето. Емма пиеше адаптираното мляко нетърпеливо, докато сестрите ѝ гукаха. „Гладна е“, каза една от тях. Почувствах майчините си способности да потъват в пода. Няколко дена по-късно напуснахме болницата, когато Емма беше по-малко жълта. Имах болезнени зърна и ужасно препълнени гърди, и имах пакети с безплатно адаптирано мляко, наврени в болничната ми чанта.

Някога чувствала ли сте се уязвима като майка? Като погледна назад, съм удивена, че дъщеря ми и аз продължихме и имахме почти 18 месеца изключително кърмене заедно. Когато говоря с други жени, винаги разпознавам този момент в историите им, моментът, в който губят вяра в способността си да осигуряват мляко за бебето си, моментът, в който започват да дохранват. Не всеки има майка, която се е наслаждавала да кърми трите си деца, която да я окуражава, не всеки е получил копие на Изкуството на кърменето, което да го ръководи през тези трудни първи няколко седмици, така че е разбираемо защо някои жени се обръщат към адаптираното мляко в трудни моменти.

Национален телефон за помощ за кърмене **0888-555-385**

Вярвам, че част от проблема е, че за много от нас „естествено“ има конотация на „лесно“; шокирани сме да научим, че има върхове и спадове в нормалния ход на кърменето. Друга част от проблема е, че негативите на изкуственото хранене не са широко известни, без съмнение заради внимателен маркетинг на компаниите за адаптирани млека. Ако някой ви обещава, че някой аспект на родителството ще е безгрижен, вероятно се опитва да ви продаде нещо.

За хилядолетия е било нормално жените да разчитат една на друга за информация и подкрепа, когато се отнася до кърменето, точно както често разчитаме една на друга сега, когато бебето ни започва да яде твърди храни или му излизат зъби, или по-голямото дете се учи да ходи на гърне или се тръшка. За съжаление, част от нашата експертност за кърменето е забравена и в култура, където жените биват насърчавани да слагат „престилки за криене на кърменето“, майките често може да се чувстват неудобно да говорят на тема, която е толкова нормална.

За щастие, Ла Лече Лига Интернешънъл споделя информация, обучава хората за кърменето и предлага подкрепа от майки, които са преминали през много от същите предизвикателства, които са част от нормалния, красив подарък, който даваме на нашите деца – кърменето.

Розана Хенсън, Щутгарт, Германия

Преведено и ползвано с разрешение от Breastfeeding Today, издание на Ла Лече Лига Интернешънъл

Основи на хранването

автор Таня Русева, ЛЛЛ лидер-консултант, IBCLC

'За здравето, доносено бебе кърмата е единствената храна, от която се нуждае, докато покаже признаци, че се нуждае от твърда храна, приблизително около средата на първата година след раждането си.'
из философията на Ла Лече Лига

Кога да храня бебето?

Световната Здравна Организация, Министерството на здравеопазването в България, Националният център за опазване на общественото здраве (НЦООЗ) препоръчват изключително кърмене до 6-ия месец (навършен), след което постепенно следва хранване, без да бъде спирано кърменето. Кърмата остава основна част от диетата на бебето, а другите храни я допълват. Хранването не бива да става по-рано от 4 навършени месеца (16 седмици)! Препоръките на СЗО са да са минали 180 дни от раждането и се основават на изучаване на физиологичното развитие на органите и системите на детето и на неговата готовност да възприема нова храна; те носят обобщен характер. Ла Лече Лига подкрепя майките в индивидуалния подход към всяко едно дете в зависимост от неговите нужди и степен на развитие.

Фактори, които говорят за готовността на детето за хранване:

1. Възраст - около средата на първата година (при недоносените бебета за основа се взема средната дата между датата на раждане и датата на термина + средно 6м).
2. Теглото при раждането е приблизително удвоено. За недоносените бебчета коефициентът е 2,5.
3. Детето седи стабилно.
4. Има добър контрол над врата и главата си.
5. Има повишено слюноотделяне.
6. Никнат зъби.
7. Рефлексът на езика за изтласкване навън е изчезнал.
8. Детето проявява отчетлив интерес към храната на възрастните.
9. Слага играчки в устата си често и лесно.
10. Способно е да дъвче (дори без зъби) и да преглъща.

Разбира се, бебето ви може да не проявява всички признаци наведнъж, но наблюдавайте да има поне половината или повече.

С кои храни да започна?

Според сезона, личните си предпочитания или препоръките на педиатъра можете да изберете между готови или домашни безглутенови зърнени каши, зеленчукови или плодови пюрета. Обичайно сок се препоръчва след като бебето е привикнало към повече нови храни, за да се избегне раздразване на хранително-чревния тракт от плодовите киселини. Еднокомпонентни зърнени каши, картоф, тиква, морков, ябълка, месо, а след това – различни комбинации и постепенно добавяне на нови храни – възможностите са много! Повечето специалисти препоръчват да не въвеждате повече от една нова храна на всеки 3-5 дена, за да има време бебето да свикне с нея, а вие да проследите за евентуални реакции. За бебета с алергии или фамилна обремененост този период може да е 5-10 дена, при проблеми е добре да се направи и консултация с алерголог.

Как да започна хранването?

Обичайно нова храна се предлага, когато детето е показало знаци за готовност за приемане на храни, различни от мляко. Най-често новата храна се предлага в първата половина на деня, в период, когато детето е отпочинало и бодро, може би половин час след кърмене, когато все още не е гладно, но започва леко да огладнява и би харесало идеята да опита нещо интересно и ново.

Всяка нова храна се предлага първоначално в малко количество – 1-2 ч.л. (5-10 гр), като количеството ѝ постепенно се увеличава в следващите няколко дни, съобразено сапетита и желанието на детето. Не е необичайно за кърменото бебе да яде не повече от 30-50 мл на едно хранене, въпреки че има изключения – кърмата съставлява 75-85% от дневното меню до годината и покрива основните му енергийни и хранителни нужди, а твърдата храна служи основно за опитване и запознаване с новите вкусове и консистенции.

Когато се въвежда следваща нова храна, повечето майки предпочитат да я комбинират с вече въведена и смесват малко количество от

новата с по-голяма порция от вече предлагана храна, като постепенно увеличават количеството нова храна през следващите дни.

Повечето майки избират първо да кърмят бебето, а малко по-късно да предложат твърдата храна (като нерядко бебето иска да завърши храненето с пюре/каша пак с кърмене); след годинката много майки решават да обърнат режима и първо предлагат твърдата храна, а след това кърмят.

Бебешката храна по правило не се подправя със сол и захар: вкусовите рецептори на децата са 'непоковарени' от подправки и за разлика от възрастните, те усещат вкусовете много ярко и силно; това, което за нас е блудкаво и безвкусно, за тях съвсем не е такова. В добавка, захарта носи ненужни празни калории, а солта натоваарва незрелите детски бъбреци – минералните соли от храните са му достатъчни на този етап. След първите седмици на захранването (към 8-ми месец) много майки постепенно започват да добавят различни зелени подправки, които приятно овкусяват и разнообразяват бебешките храни.

Кои храни да избягвам?

Преработени храни, храни с добавена захар под различна форма, мед и яйчен белтък (до края на първата година), ядки (най-малкото до края на първата година, често повече), храни, към които детето има фамилен обремененост.

Статията е публикувана в сп. 'Кенгуру' 2009г, тук с допълнения и редакция



на снимката: бебе Габриела Бояджиева

Сдружение "Естествено" започва нова кампания

Не на раждането по гръб!



Защо раждането по гръб или на магаре е възможно най-лошата поза и какви са алтернативите? Ако ви предстои скорошно раждане или ако искате да научите повече за кампанията, посетете сайта на "Естествено" и разберете още: <http://www.estestveno.com>



Правото да не раждаш сама
кампания на Асоциацията на българските дули

Все още малка част от жените в България знаят правата си по време на раждане. Да бъдеш придружавана от близките си в този значим момент е важна част от тези права. Разберете повече за кампанията, като посетите сайта на Асоциацията на Българските Дули <http://www.bgduli.com>



През ноември, месеца на раждането и акушерството, център 'Естествени идеи' организира първото по рода си практическо и задълбочено обучение по Традиционни акушерски умения в София, Варна и Велико Търново. Програмата ще включва също Обучение за дули и много специален курс по Ребозо масаж - нещо напълно ново за България. Разбира се, няма да пренебрегнем и бъдещите майки - за тях сме подготвили няколко срещи на тема "Раждането през очите на независимата акушерка". Научете повече на <http://www.estestveni-idei.com>

Идеи? Мнения? Критики?

Дайте ги насам!

Споделете темите, за които бихте искали да прочетете повече в електронното издание на е-журнала **ЛЛЛ Новини!**

Пишете мнения, забележки, критики, насърчения, желаниа за материали и оди за възхвала на redaktor@lllbg.org

Искате да споделите на страниците на е-журнала своя снимка или история? Направете го!



ВАШАТА ИСТОРИЯ

Ла Лече Лига България ще се радва да споделите вашите истории за кърмене - темата е по ваш избор: може да е за началото на кърменето на бебето ви, за преодолените трудности, за радващи ви моменти, отбиване, хранене, съчетаване на кърмене и работа, съвместни преживявания, моменти, в които кърменето ви е помогнало... Разкази за раждането ви като прелюдия към успешно кърмене са също добре дошли. Може да придружите историята със снимка, която не е задължително да е кърмаческа - може да е във връзка със споделената история, или да е на вас с бебето ви (или семейството ви). Не забравяйте да укажете името на фотографа, вашето име и град, както и името на детето.

Изпращайте историите на адрес: redaktor@lllbg.org



СНИМКИ

Ла Лече Лига България търси висококачествени цифрови фотографии, които да бъдат използвани в различни материали. Сюжетът на снимките е свободен: може да включва бременни, кърмене, бебе с баща, майка, братя и сестри и цялото семейство. Ако желаете да предоставите своя снимка, може да ни изпратите цифров файл с резолюция 300 dpi и размери 13 см x 18 см. Не забравяйте да укажете името на фотографа, вашето име и град, както и името на детето.

(Заплащане на снимките: Освен в случай на изрично договорване с ЛЛЛ, снимките не се закупуват. Ако снимката Ви бъде използвана, изрично ще бъде упоменат авторът.)

Изпращайте файловете на адрес: redaktor@lllbg.org



НАМЕРЕТЕ НИ

Подкрепете ни и следете за новини и информация.

