

Ла Лече Лига

Основана през 1956 година от седем жени, които са научили за успешното кърмене докато са кърмили собствените си бебета, Ла Лече Лига е единствената организация, чиято единствена цел е да помага на кърмещите майки. Сега организацията има над 85 клона по цял свят.

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 особени 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

Ла Лече Лига лидери

Ла Лече Лига лидерите са майки, които са кърмили собствените си бебета и са акредитирани от Ла Лече Лига Интернешънъл. Те осигуряват информация и подкрепа по телефона или ел. поща и водят местните срещи за дискусии за майки.

Ла Лече Лига осигурява:

- Помощ по телефона
- Ежемесечни неформални дискусийни срещи
- Възможност да споделите опит с други кърмещи майки
- Библиотека с книги и брошури за кърмене и родителство

Когато жена се присъедини към Ла Лече Лига, тя участва в системата за помощ от майка за майка, безценно средство за помощ за кърмене и майчинство, подкрепа, знания и вдъхновение.

Наддаване на тегло	
възраст	минимум наддаване на тегло за седмица
0-3 месеца	110-200 гр
4-6 месеца	110-140 гр
6-12 месеца	60-110 гр

Бебето ви също така ще расте на ръст и обиколка на главата.

Да броим пелените

възраст на бебето	млякото на мама	мокри пелени за 24 часа	наакани пелени за 24 часа
1-2 дни	Подсилваща имунитета концентрирана коластра.	1 или 2	Зелено-черен катраноподобен мекониум.
3-5 дни	Променя се в синкаво зряло мляко. Млякото „идва“.	Поне 6-8 памучни (5-6 тежки за еднократна употреба)	Поне 2 - 3 зеленикави преходни изпражнения.
5+ дни	Продукцията на кърма се нагажда към нуждите на бебето.	Поне 6-8 памучни (5-6 тежки за еднократна употреба)	Поне 2 - 5 жълтеникави, меки, неформени изпражнения най-малко с размера на монета от 1 лв.
6 седмици	Кърменето е добре установено.	Поне 6-8 памучни (5-6 тежки за еднократна употреба)	Някои бебета се изхождат по-рядко, но обилно.



Ла Лече Лига
България

www.lalechebg.com



СДРУЖЕНИЕ
НАСТОЯЩИ И БЪДЕЩИ
МАЙКИ



LIBRA AG

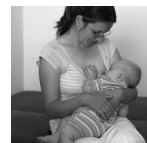
A company of PHOENIX group

La Leche League International поддържа консултативен статус към УНИЦЕФ, официални работни отношения със Световната Здравна Организация и е член-основател на Световния алианс за подкрепа на кърменето (WABA).

© Ла Лече Лига България 2009 Информационна брошура № 005 - 09

Адаптирано с разрешение от оригинален текст © La Leche League Suisse

Всички права запазени. Забранено е фотокопирането без разрешението на Ла Лече Лига България.



Снимки © Кирил Великов



Ла Лече Лига
България

www.lalechebg.com

Кратко ръководство за кърмене



7 отговора на най-важните
въпроси за началото на
кърменето



Теми, по които искате да знаете повече	Какво да проверите?	Какво да направите първо?	Кога да се свържете с Ла Лече Лига лидер - консултант? при най-малкото безпокойство	СЪВЕТИ какво още може да направим
Регулиране на количеството кърма	<ul style="list-style-type: none"> има 6-8 мокри пелени за 24 часа има най-малко 2 изхождания на ден (през първите 4 - 6 седмици) активно бебе, като цяло доволно, в добро здраве как наддава на тегло 	<ul style="list-style-type: none"> да се подобри поставянето на гърдата, позите на кърмене и техниката на сучене да се прави смяна на гърдите на едно кърмене, след добро изпразване на първата често кърмене (до около 10-12 пъти за 24 часа) навременно предлагане на гърдата (не чак когато бебето е много гладно, неспокойно или плаче) 	<ul style="list-style-type: none"> бебето реагира необичайно има по-малко от 3 мокри пелени за 24 часа няма поне 2 изхождания на ден (за първите 4 - 6 седмици) спадане на тегло чест плач много силна нужда за сучене след кърмене 	<p>Контакт с Ла Лече Лига лидер - консултант.</p> <p>НЕ СА показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> чест плач, ако иначе бебето е здраво и наддава бебето иска да суче повече (може да има "скок в растежа") бебето иска често да бъде носено (нормално има нужда от много физически контакт)
Колики и как влияе храненето на майката?	<ul style="list-style-type: none"> поставянето на гърдата и позата на кърмене (поема ли въздух) нови навици в храненето и в ежедневието на майката лекарства, изкуствени витамини, напитки, съдържащи кофеин алергии в семейството 	<ul style="list-style-type: none"> промяна на позата на кърмене проследяване на хранителните навици на майката 2 седмици да не се консумират храни, които се подозират за причинители на коликите 	<ul style="list-style-type: none"> ако има съмнения за прекалено много или прекалено малко мляко продължително безпокойство на детето бебето плаче след кърмене и не може да се успокои зелено ако със слуз 	<p>Контакт с Ла Лече Лига лидер - консултант.</p> <p>НЕ СА показатели:</p> <ul style="list-style-type: none"> безпокойство вечер често изхождане (през първите 4 - 6 седмици е нормално) зелено-жълто ако с „ядки“ (парченца)
Неспокойно, плащещо бебе	<ul style="list-style-type: none"> оценка на организацията на кърменето (поставяне на гърдата, техника на сучене, пози на кърмене, честота на кърмене) ежедневие и рутина, потенциални дразнителни нови хранителни навици на майката количество кърма / силна струя мляко общо здравословно състояние на бебето 	<ul style="list-style-type: none"> да се подобри позата на кърмене и техниката на засукване по-често кърмене, евентуално с по-кратка продължителност намаляване на външни дразнителни (радио, ТВ, шумна обстановка) контролиране консумацията на: кофеиносъдържащи напитки, газообразуващи ястия, краве мляко 	<ul style="list-style-type: none"> при несигурност (дори „глупави“ въпроси) при напрегната ситуация за съвети за успокояване на бебето при предположение за здравословни проблеми 	<ul style="list-style-type: none"> много телесен контакт, носене, гушкане да се знае: бебето има нужда от близост и физически контакт носене в слинг подкрепа за кърмене
Разранени зърна	<ul style="list-style-type: none"> поставянето на гърдата и позите на кърмене техниката на сучене езикът на бебето да може да излиза над долната устна бебето отваря широко уста и поема зърното и част от ареолата грижа за зърната 	<ul style="list-style-type: none"> да се подобри поставянето на гърдата, техниката на сучене правилна поза на кърмене, при която: <ul style="list-style-type: none"> бебето и майката са обърнати корем към корем главата и устата на бебето да са на нивото на зърното майка и детето да са спокойни и добре подпряни 	<ul style="list-style-type: none"> постоянни болки по време на кърмене без подобрение след 7 дни кърмене със силиконови зърна съмнение за къса юздичка бял налеп в устата на бебето или парещи, сърбящи зърна след кърмене 	<ul style="list-style-type: none"> да не се използват продукти за грижа за зърната, които не са предписани честа смяна на подпльнките за кърма да се използват подпльнки от коприна или вълна крем на базата на ланолин да се оставят зърната да изсъхват на въздух да се избягва твърде честото миене (ежедневният душ е достатъчен)
Болки в гърдите Запушени канали Препълване	<p>Симптоми: напрегнати, пълни гърди, втвърдени места, евентуално леко повишена телесна температура.</p> <ul style="list-style-type: none"> честотата на кърмене продължителност на кърменето 	<ul style="list-style-type: none"> често кърмене, изцеждане поставяне на топли влажни компреси преди кърмене втвърдените места нежно да се масажират смяна на позата за кърмене 	<ul style="list-style-type: none"> дори и след мерки няма подобрение след 24 часа температура 38,5° C и повече за 24 часа бебето вече не засуква на гърдата мерките не помагат двете гърди са засегнати едновременно 	<ul style="list-style-type: none"> гърдата да се облекчава допълнително чрез кърмене или изцеждане гърдата да се затопля преди кърмене охлажда се след кърмене да се провери за механично притискане (например от тесен сутиен и др.)
Болки в гърдите Мастит	<p>Симптоми: зачервени места, болки, температура над 38,5 C, втрисане и отпаднало, цялостно усещане за разболяване.</p> <ul style="list-style-type: none"> честота на кърмене редовно кърмене, изцеждане 	<ul style="list-style-type: none"> почивка на легло! мерки като при запушване на канали непременно често кърмене или изцеждане затопляне на гърдата преди кърмене – охлаждане след кърмене 	<ul style="list-style-type: none"> дори и след мерките няма подобрение температура над 38,5° C двете гърди са засегнати едновременно 	<ul style="list-style-type: none"> да не се прекъсва кърменето! кърменето подпомага оздравяването когато медикаментите са необходими – да се изрази желанието за кърмене! (има медикаменти, съвместими с кърменето)
Изтощение, умора на майката	<ul style="list-style-type: none"> достатъчно течности и редовно хранене почивка и сън дори и през деня намаляване на домашните задължения преосмисляне на дейности и занимания 	<ul style="list-style-type: none"> редовно хранене почивка, когато бебето спи организиране на помощ в домакинството срещи с майки, които са преминали през същото посещение на Ла Лече Лига срещи когато имате силна нужда от време за себе си: възможност е изцеждане и оставяне на кърмата, за да бъде дадена на бебето от друг 	<ul style="list-style-type: none"> при необходимост от разговор при несигурност (дори „глупави“ въпроси) за практически съвети за ежедневието при съмнения за намаляне на количеството мляко при въпроси за отбиването 	<ul style="list-style-type: none"> разходки на чист въздух осигурете си малки наслади в ежедневието (правете 15 минути това, което ви доставя удоволствие: да не правите нищо, да седите на дивана, да се къпете, да четете ...) посещение на Ла Лече Лига срещи