КЪРМЕНЕТО – НАЙ-ДОБРИЯТ СТАРТ В ЖИВОТА

Петя Каменова, Марина Младенова

Студенти във ФОЗ, Медицински университет - София

BREASTFEEDING – THE BEST WAY TO START IN LIFE

Petya Kamenova, Marina Mladenova

Students, Faculty of Public Health, Medical University - Sofia

РЕЗЮМЕ

Кърменето е естествен процес, при който детето получава майчино мляко, което е най-добрата храна и защита за него. В кърмаческата възраст единствено майчината кърма отговоря максимално на функционалните възможности на детския организъм и на неговите хранителни потребности, задоволява и необходимостта му от ранни социални контакти.

Кърменето има значителна роля за здравето на майката и бебето. Кърмата осигурява всички хранителни вещества, имунни тела и други биологично активни вещества за бебето, тя е приспособена по състав към потребностите на подрастващия организъм и е адаптирана и за нуждите на недоносените деца. Кърменето намалява риска за майката от рак на гърдата, рак на яйчниците и остеопороза, както и спомага за по-бързото възстановяване на формата на матката и теглото на родилката след раждането.

За лактацията има значение контактът на детето с гърдите, ранното му поставяне до 30 минути след раждането и пълното изпразване на гърдите.

Правилното поставяне на бебето на гърдата и засмукването са съществени за успешното кърмене. По време на кърмене положението на майката трябва да е удобно и релаксиращо. Добрата поза гарантира успеха на кърменето, по-голям трансфер на мляко, по-добра стимулация на гърдите и съответно по-голямо производство на кърма, намаляване на риска от разраняване и инфектиране на зърната.

Световните здравни специалисти препоръчват бебетата да се кърмят изцяло през първите шест месеца, а през следващите шест, кърменето да се допълва с хранене с твърда храна. След 12 месеца кърменето може да продължи толкова, колкото пожелаят майката и бебето.

Ключови думи: *кърмене, майчино мляко, ползи, майка, бебе*

ABSTRACT

Breastfeeding is a natural process in which a child receives breast milk from its mother and it is known to be the best source of nutrients and protective components. In infancy only breast milk fully meets the organism's nutritional needs. It also satisfies the necessity of early social contacts.

Breastfeeding has a significant role for the mother's and the baby's health. Breast milk provides all nutrients, immune cells and other biologically active substances for the growing organism and it also adapts to the needs of premature babies. Breastfeeding lowers the risk of breast cancer, ovary cancer and osteoporosis in women and it also contributes to the much faster recovery of the uterus and body weight after giving birth.

The baby's early contact with the mother's breasts up to 30 minutes after birth and fully emptying the breasts has an essential meaning for lactation. Important are also the right position and suckling of the baby when breastfeeding. The mother's position when breastfeeding has to be comfortable and relaxing. A good position guarantees a successful feeding, greater milk transfer, better chest stimulation and respectively better breastmilk production and lower risk of damaging and infecting the nipples.

International health professionals recommend that babies be only breastfed during the first six months, while in the next six - breastfeeding should be supplemented with solid meals. After a year breastfeeding may continue as long as the mother and baby want.

Keywords: *breastfeeding, breast milk, position, mother, baby*

Кърменето е естествен процес, при който детето получава майчино мляко, което е най-добрата храна и защита за него. В кърмаческата възраст единствено майчината кърма отговоря максимално на функционалните възможности на детския организъм и на неговите хранителни потребности, задоволява и необходимостта му от ранни социални контакти. Кърменето дава отлична възможност на майката и бебето да общуват и да се сближат от най-ранен период, чрез контакт кожа-до-кожа, контакт с очи, глас и докосване. Топлината, аромата, ударите на сърцето на майката и милувките са най-доброто средство за успокояване на бебето.

Кърмата осигурява всички хранителни вещества, имунни тела и други биологично активни вещества за бебето, тя е приспособена по състав към потребностите на подрастващия организъм и е адаптирана и за нуждите на недоносените деца.

Предимства на кърменето за бебето:

- Кърменето осигурява на бебето стерилна храна, чрез което го предпазва от редица заболявания.
- Предпазва от инфекции на дихателната система, тежки и остри диарии, менингити, алергии, онкологични заболявания.
- Осигурява по-висок коефициент на интелигентност (IQ).
- Стимулира развитието на бифидобактерии в червата, осигурява нормална функция на ентероцитите.
- Намалява риска от прехранване, сърдечно съдови заболявания, диабет, остеопороза, рахит, анемии, хиповитаминоза.

Сукането на бебето през първите дни има голямо значение за стимулирането на хормона пролактин, който отговаря за синтеза на млякото. Препоръчва се ранният контакт на майката с новороденото кожа-до-кожа и поставяне на гърда, да се осъществи до 30 минути, след раждането, от важно значение е и честотата на кърмене – в първите дни от 10 до 12 пъти за 24 часа.

Кърменето намалява риска за майката от рак на яйчниците и рак на гърдата. Майките в ремисия също могат да кърмят.

Кърменето спомага за по-бързото възстановяване на формата на матката и теглото на родилката след раждането.

Кърменето намалява риска за майката от развитие на остеопороза с напредване на възрастта.

Правилното поставяне на бебето на гърдата и засмукването са съществени за успешното кърмене. По време на кърмене положението на майката трябва да е удобно и релаксиращо. Добрата поза гарантира успеха на кърменето, по-голям трансфер на мляко, по-добра стимулация на гърдите и съответно по-голямо производство на кърма, намаляване на риска от разраняване и инфектиране на зърната.

СЪСТАВ НА КЪРМАТА	
Макронутриенти	***Микронутриенти***
Ig A, M, G	желязо
Лактоферин	Калций
Лизозим	Калий
Епидермален растежен фактор	Натрий
Инсулино-подобен растежен фактор	Фосфор
Полиамини	Витамини A, B1, B2, B3, B6, B12, D
Мастни киселини	Йод
Интерлевкин	
Интерферон гама	
Простагландини	
Амилаза и липаза	
Инсулин, щитовидни хормони	

Световните здравни специалисти препоръчват бебетата да се кърмят изцяло през първите шест месеца, а през следващите шест, кърменето да се допълва с подходяща храна. След 12 месеца кърменето може да продължи толкова, колкото пожелаят майката и бебето.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акушерство и Гинекология – учебник за акушерки и фелдшери, под редакцията на Проф. Георги Стоименов
2. Елена Василева – Училище за бъдещи майки МА-МА
3. Практикум по Акушерски грижи при нормална бременност, нормално раждане и нормален пуерпериум – Авторски колектив: Д. Хаджиделева; Т. Веселинова; А. Димитрова; Ц.Джингиска, Б. Трайчева

Адрес за кореспонденция:
Петя Каменова
e-mail:petia.kamenova1@abv.bg