



Lincolnshire Maternity
& Neonatal Programme

Better Births

NHS

United Lincolnshire
Hospitals
NHS Trust

Със съдействието на

Аntenатална информация

Информация относно
успокояването, грижата и
храненето на вашето бебе



Пренатална информация За повече
информация, моля, обсъдете с вашата
акушерка



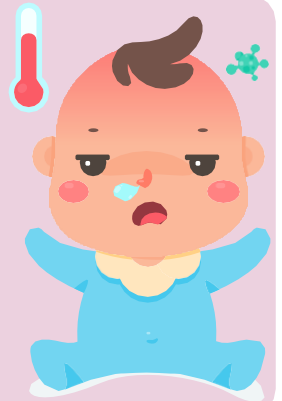
Знаехте ли, че....

Кърменето намалява риска на вашето бебе от много заболявания, включително :

Инфекции



Гастроентерит
Инфекции на гръдния кош
Инфекции на пикочните пътища.
Инфекции на ушите



Инсулинозависим диабет

SIDS (Cot Death)
Ракови заболявания в детска възраст



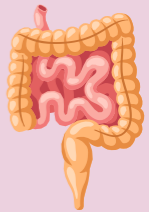
и други сериозни заболявания



Заболявания на червата при недоносени бебета



Некротизиращ ентероколит (NEC)



Какво ще кажете за майките?

Кърменето също така намалява риска от заболяване на майката, включително

Рак на гърдата
Рак на яйчниците



Фрактури на бедрото
Диабет тип 2





Знаехте ли, че....

Мозъкът на вашето бебе расте наистина бързо по време на бременност?



Можете да помагате за растежа на мозъка на вашето бебе, като...

- ♥ Отделете малко време , за да се отпуснете и да помислите за вашето бебе
- ♥ Говорете с вашето бебе
- ♥ Поглаждайте корема си
- ♥ Забелязвайте , когато вашето бебе седвижи
- ♥ Насърчаване на други близки членове на семейството да направят същото





Знаехте ли, че...



Кожа до кожа спомага за стабилизирането на вашето бебе след раждането



пазете бебето топло



помага за стабилизиране на дишането и сърдечната честота на бебето



помага за успокояването на бебето и майката



помага при свързването



Можете да намерите кратки видеоклипове за кожа до кожа и кърменев първите часове тук



GLOBAL
HEALTH
MEDIA



https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?sft_audience=mothers-and-caregivers&sft_language=english

Кожа до кожа също така помага на вашето бебе да започне да суче - бебето виможедасепридвижи към гърдите само и да започне дасуче!

Какви са вашите
преживявания,
чувства и въпроси
относно храненето?

Трябва ли да избирам?



Няма нужда да избирате как да храните бебето си до раждането; можете да изчакате, докато бебето ви е кожа до кожа.

Ние ще ви помогнем с храненето по това време.

Бременността е добър момент за получаване на информация относно храненето.



Знаехте ли, че....

Когато се чувствате комфортно и реагирате на вашето бебе, то отделя хормон , който стимулира развитието на мозъка на бебето



Какви са вашите преживявания, чувства и въпроси относно успокояването и грижата за бебето?

Можете ли да разгледате бебето ?

Сега знаем, че не можете да 'разгледате' бебе, като го вдигате. Вместо това, отговаряйки на нуждитена бебето ще му помогне да стане по - сигурно и уверено.

Някои прости неща, които можете да направите, за даутешите и дапогрижите за вашето бебе....

- Дръжте бебето близо до вас
- Гушкане и държане на бебето
- Контакт кожа до кожа.
- Говорене с бебето
- Не оставяйте бебето да плаче
- Хранене когато бебето показва сигнали за хранене

Топ съвет

Кърменето може да се използва за комфорт на вашето бебе. Добре е да кърмите често, тъй като кърмените бебета не могат да бъдат прехранени.





Знаехте ли, че....


Бebetата сигнализират гнева си със сигнали за хранене

Нормално е бебетата да сехранят 8 до 12 пъти в 24 часа

Сигнали за хранене на



Топ съвет



Време е да храните вашето бебе, когато то показва ранни или средни сигнали.

Опитайте се да не чакате бебето да показва късни сигнали или да плаче. - трудно е да хранете на бебетата, когато са разстроени



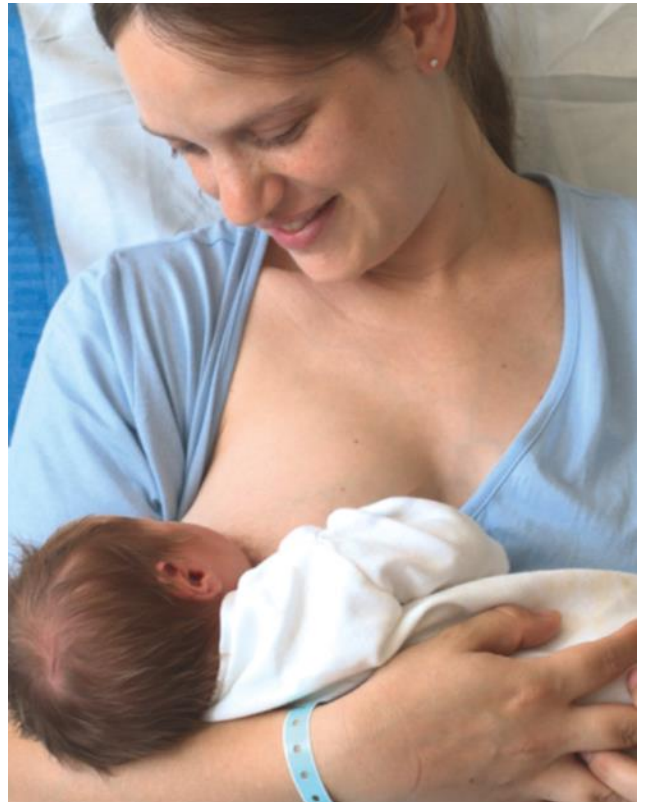
Знаете ли че...

Има много различни пози за кърмене



Когато държите бебето си за кърмене, можете да проверите:

- Главата и тялото на вашето бебе са в права линия
- Вашето бебе е близо до вас
- Главата на вашето бебе може да се накланя лесно назад
- Носът на вашето бебе е срещу зърното ви.
- Вие се чувствате комфортно




Топ съвет

Дълбокото и удобно хващане помага и на бебето да поема млякото по-лесно.



https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?_sft_audience=mothers-and-caregivers&_sft_language=english

Тук можете да намерите кратки практически видеоклипове за кърменето 



Знаехте ли, че....

Зърното е насочено към небцето на устата на бебето, когато то засуче.

Как бебето се прикрепя към гърдата

- Изчакайте бебето ви да има широко отворена уста
- Доведете бебето си до гърдата бързо, с брадичката му напред
- Приближете бебето си до гърдата бързо, с брадичката му напред
- Насочете зърното си към задната част на небцето на вашето бебе



Долната устна на бебето достига под зърното наистина помага!

Признаци , че бебето се храни добре

- Храненето на бебето не боли
- Брадичката на бебето плътно докосва гърдата
- Устата на бебето е широко отворена
- Бузите на бебето са кръгли
- Ако можете да видите тъмна кожа около вашето зърно, повече ще бъде над горната устна на бебето, отколкото под долната устна.
- Бебето прави ритмични, дълги засмуквания и преглъщания.
- Бебето е спокойно и доволно по време на хранене



Бебето ще има голяма хапка от гърдна тъкан под зърното - това е добър знак!



Знаете ли ...

Може да отнеме време на бебето да се научи как да суче. Изобилие от практика, търпение и подкрепа ще помогнат и на двамата да се научите

Нощното хранене е важно

Хормонът за производство на мляко е по-висок през нощта и коремчето на бебето е мъничко, така че бебетата трябва да се хранят често, включително през нощта



Топ съвет

Не всички са еднакви! Гърдите и зърната имат много форми и размери. Това е нормално. Моля, попитайте за съвети прикърмене.

Защо сепрепоръчва изключително кърмене

- Ако бебето приема по-малко майчино мляко, то е по-малко защитено от болести и алергии
- Даването на друга храна или напитки може да намали доставката на кърма, тъй като млякото се произвежда в отговор на сученето на гърдата от бебето

Недоносени и болни бебета

- Кърмата е особено важна за бебетата в Неонатологичното отделение. Намалява риска от сериозни заболявания и инфекции. Това е специална защита, която само вие можете да осигурите. Препоръчваме ви да изцеждате мляко
- на ръка възможно най-скоро след раждането





Знаехте ли, че....

Можете да започнете да събирате мляко (коластра) още от 37-мата седмица от бременността.

Топ съвет

Преди да започнете да се цедите, е добре да стимулирате притока на мляко, като нежно масажирате гърдите си и въртите зърната си между палеца и пръстите.

Съхранената коластра може да бъде полезна в първите дни, докато бебето се учи да суче.

Коластрата помага за стабилизиране на глюкозата в кръвта на бебето и е богата на антитела.

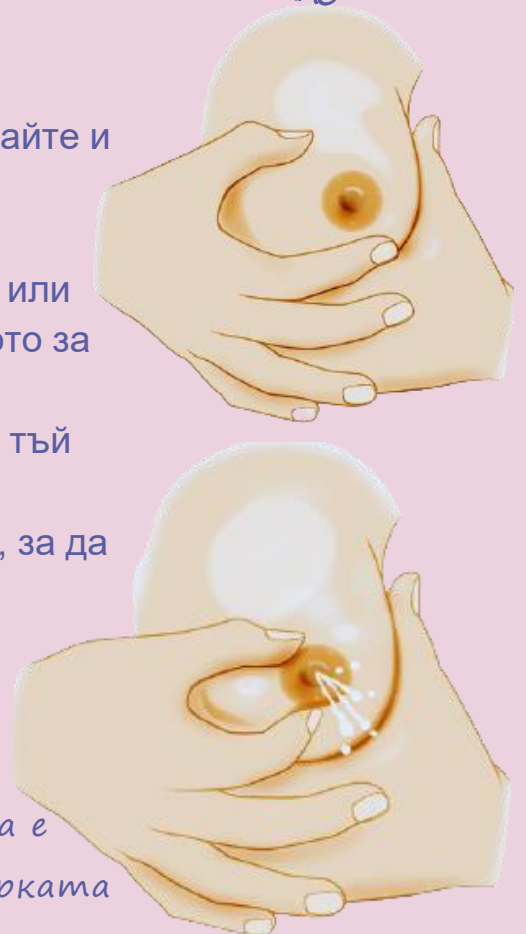
Упражняването на ръчното изцеждане може да ви помогне да изградите увереност и умения за хранене на бебето.

How to hand express (Как да се цедим на ръка)

Не забравяйте да измиете ръцете си преди изцеждане

- Поемете гърдата си в ръка и поставете палеца и пръстите си на около 2-3 см от зърното.
- С помощта на палеца и останалите си пръсти във формата на буквата С нежно, но по-силно притискайте и отпускайте в ритъм - това не трябва да боли.
- Ако коластрата не се появи след няколко минути, опитайте да приблизите пръстите си към зърното или да ги отдалечите - разберете кое е най-подходящото за вас.
- Внимавайте да не "плъзнете" пръстите си надолу, тъй като това може да спре потока на млякото.
- Когато капките намалеят, преместете пръстите си, за да изцедите друг участък от гърдата си, и отново натискайте и отпускайте.
- Когато капките отново се забавят, преминете към другата гърда и повторете.

Ако нямате коластра, не се притеснявайте, това е нормално. Можете също така да помолите акушерката да провери техниката ви за изцеждане на ръка.





Знаете ли че...

Ръчното изцеждане на мляко след 37 -та седмица отбременността също може да бъде полезно, ако раждането ви е стимулирано.

Как да събирате коластра?

- ◆ Използвайте спринцовки за коластра
- ◆ Цедете се по 2-3 пъти на всеки 24 часа.
- ◆ Дръжте спринцовката за коластра в хладилника между всяко цедене
- ◆ В края на всеки ден поставяйте етикет на спринцовката с името си и датата на израждане, след което
- ◆ съхранявайте спринцовката във фризера.

Спринцовка
за
коластра



Как да транспортираме
коластрата??



Топ съвет

в болницата в хладилна чантичка с лед. Незабавно уведомете персонала, за да може да я приберат във фризера, за да не се размрази, преди да е необходима!

Стимулиране на раждането

Ако раждането ще бъде предизвикано, акушерката може да ви предложи да изцеждате и стимулирате зърната си с ръце, за да се освободят хормоните, които подпомагат раждането.

А ако усетя стягане?

Към края на бременността може да почувствате, че коремът ви се втвърдява, а след това омеква - това е стягане и отпускане на матката. Това са контракции, които се наричат Бракстън Хикс и са съвсем нормални. Това може да се случи и по време на цедене и обикновено отшумява, когато спрете да се цедите.

Ако контракциите продължат и станат болезнени, следвайте съветите на акушерката за това какво да правите, ако смятате, че раждането ви е започнало.



Знаехте ли, че....

Има много източници на подкрепа за хранене на вашето бебе

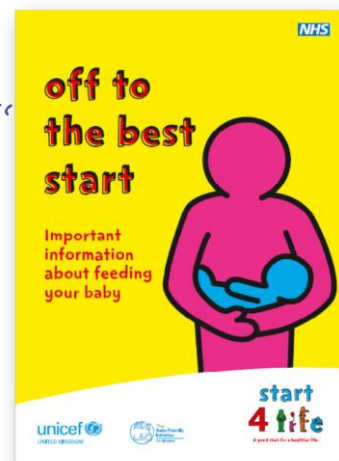
- Групи за кърмене и акушерки и здравни посетители
- Националната телефонна линия за кърмене Специалист акушерка Екип за хранене на бебета



Брошурата „Най-добрият старт“ съдържа много съвети и практическа информация

<https://www.ulh.nhs.uk/services/maternity-services/postnatal-leaflets/>

Можете да намерите листовки и местна подкрепа за кърмене, включително групи тук. Вие сте добре дошли в групи, когато сте бременна.



За специализирана подкрепа помолете вашата акушерка да ви насочи към екипа по хранене на бебета Specialist Midwife



Партньори и други поддържащи лица



Подкрепата и разбирането от хората, близки до вас, са важни за майките и бебетата. Бебетата се нуждаят от много гушкания, което им помага да се чувстват сигурни и насърчава растежа на мозъка.

Партньори/подкрепящи лица могат да помогне толкова много за успокояване, комфорт и игра с бебетата между храненията.

Топ съвет



Бебетата, които използват зальгалка, биберон или предпазител за зърно понякога откриват, че е по-трудно да се прикрепят за гърдата на мама. Ако искате да използвате зальгалка, опитайте се да изчакате, докато кърменето се установи на около 4-6 седмици.