

Кърмата – храна и МНОГО ПОВЕЧЕ

НАПРАВЕНА ПО УНИКАЛНА РЕЦЕПТА В СЪСТАВ И КОЛИЧЕСТВО, ОПРЕДЕЛЕНА
ЕДИНСТВЕНО ЗА ВАШЕТО БЕБЕ.

ПОДНЕСЕНА В ПЕРФЕКТНОТО ВРЕМЕ С ТОЧНАТА ТЕМПЕРАТУРА, ПРИДРУЖЕНА С
МНОГО **ЛЮБОВ И НЕЖНОСТ**

СЪСТАВ НА КЪРМАТА

▶	Мазнини общо (г / 100 мл)	4.2	
▶	мастни киселини - дължина 8С (%)		следа
▶	полиненаситени мастни киселини (%)		14
▶	Протеин (г / 100 мл)общо	1.1	
▶	казеин 0.4	0.3	
▶	α-лакталбумин	0.3	
▶	лактоферин (апо-лактоферин)	0.2	
▶	IgA	0.1	
▶	IgG	0.001	
▶	лизозим	0.05	
▶	серумен албумин	0.05	
▶	Въглехидрати (г / 100 мл)		
▶	лактоза	7	
▶	олигозахариди	0.5	
▶	Минерали (г / 100 мл)		
▶	калций	0.03	
▶	фосфор	0.014	
▶	натрий	0.015	
▶	калий	0.055	
▶	хлор	0.043	

- ▶ **Мазнини** – най-често променящата се съставка, лесно разтворими. Ненаситени мастни киселини – храна за мозъка.
- ▶ **Протеини** – основа на растежа. Суроватъчен протеин:казеин. IgA – защитна покривка от вредни микроби и алергени.
- ▶ **Въглехидрати** – млякото с най-много лактоза. Храна за мозъчната тъкан, абсорбира калция, стимулира развитието на лактобацилус бифидус.
- ▶ **Минерали** – висока бионаличност!

Кърмене – ползи за цялото семейство

За *бебето*

- ▶ Правилен баланс на хранителни вещества и лесно усвояване.
- ▶ Майчина ваксина чрез антитела и по-рядка проява на заболявания.
- ▶ Психоемоционална подкрепа – умни и спокойни деца.
- ▶ *Доволно и щастливо бебе* 😊

За *майката*

- ▶ Удобно и безплатно
- ▶ Спокойствие
- ▶ Спомага инвулаторните процеси
- ▶ Превенция от рак на гърдата
- ▶ *Доволна и щастлива майка* 😊

Кърменето – мисия възможна



- ▶ **Гърдите** на майката са с основна функция да *произвеждат и отделят кърма.*
- ▶ **Бебето** се ражда с *вроден сукателен рефлекс*

<3 Кърменето е любов <3

Сукане – рефлекс и емоция

- ▶ Бебето трябва да засмуче ареолата, а не само зърното
- ▶ Бебето прави вакуум
- ▶ Бебето прави няколко сукателни движения и едно гълтателно
- ▶ Бебето има нужда от почивка
- ▶ Бебето суче и за удоволствие



Правилни пози за кърмене

- ▶ Класическа поза ЛЮЛКА
- ▶ Кръстосана люлка
- ▶ Странична поза
- ▶ Вертикална поза
- ▶ Кърмене в легнало положение



Подготовка на гърдите

- ▶ Физиологична подготовка по време на бременност.
- ▶ Грижа за кожата на гърдите
- ▶ Подготовка за потичане на млякото
- ▶ Освобождаване на гърдите

При всяка поява на дискомфорт от различно естество – търсете компетентна помощ!

Условия за добро кърмене

- ▶ Спокойствие и сигурност – *Мислете позитивно*
- ▶ Позиция и помощни средства – *Релаксирайте*
- ▶ Пълноценно хранене и почивка – *Хармония и баланс*
- ▶ Търсете помощ за всяка трудност – *Абстрахирайте се*
- ▶ Доверете се на партньора си – *Живота е любов*

Специалната роля БАЩА

- ▶ Аз съм баща ти
- ▶ Обичам те
- ▶ Сигурен съм, че ще се справим
- ▶ Бащинство