

От раждането



СТАТИИ

Отговор на предразсъдъците за кърменето

Омръзнало Ви е да се налага слушате чуждото мнение, когато кърмите? Този списък включва какво да НЕ казвате на кърмеща майка. Въпреки че отговорът на всеки един въпрос може да бъде “Не е твоя работа!”, все пак сме описали как можете да отговорите на предразсъдъците

относно кърменето. Ето 5 начина, с които да се справите с досадните въпроси за кърменето.

2 минути За четене Окт. 12, 2022

1. Не искате ли да кърмите на по-уединено място?

Няма нищо срамно в кърменето на публични места! Напълно естествено е да храните бебето си, когато то е гладно. Мнението на хората по този въпрос е без значение. Отговорете с “Чувствам се по-добре тук, благодаря. Не е нужно да гледате.”

2. Не бихте ли искали да се покриете, докато кърмите?

Не, не искате. Това е още един класически начин да Ви накарат да се засрамите, когато кърмите на публични места! Зависи изцяло от Вас дали да използвате покривало за кърмене. Не е Ваша отговорност, ако това кара другите да се чувстват неловко. Това е техен проблем. Просто кажете “По-комфортно ни е така, благодаря. Чувствайте се свободни да се преместите на друго място, ако не ви харесва.”

3. Ако нахраните бебето с бутилка, нали знаете, че повече никога няма да иска да суче?

Напълно възможно е да кърмите и да храните бебето с бутилка едновременно. Техниката се нарича смесено хранене, при което на отделни хранения кърмите и давате на бебето мляко за кърмачета. Производството на кърмата зависи от това колко често храните бебето и затова е важно първо да определите режима на кърмене. Отговорете на въпроса с: “Следваме установен метод на смесено хранене и се справяме чудесно.”

4. Все още ли кърмите?

Някой решава да Ви осъди за това, че бебето Ви е твърде голямо,

за да го кърмите - много полезно... Световната Здравна Организация препоръчва кърменето да продължава до повече от 2 години. Можете да изберете да удължите кърменето, докогато Вие и бебето Ви искате. Отговорете: “Да, все още го кърмя. Не е ли прекрасно, че продължавам да храня и да се грижа за бебето си?”