

АРЛИН АЙЗЕНБЪРГ, ХАЙДИ Е. МЪРКОФ,  
САНДИЙ Е. ХАТАУЕЙ

---

**КАКВО ТЕ ЧАКА ПРЕЗ ПЪРВАТА ГОДИНА НА ДЕТЕТО**



*Arlene Eisenberg, Heidi E. Murkoff, Sandee E. Hathaway*

**WHAT TO EXPECT THE FIRST YEAR**

Copyright © Workman Publishing Company, Inc., 708 Broadway, New York, NY 10003

---

*Арлин Айзенбърг, Хайди Е. Мъркоф, Сандий Е. Хатауей*

**КАКВО ТЕ ЧАКА ПРЕЗ ПЪРВАТА ГОДИНА НА ДЕТЕТО**

Превод: *Анжела Петрова* (I част), *Красимира Матева* (II и III част)

Корица: *Борис Драголов*

© ИК „Емас“, София

---

**Всички права запазени!**

АРЛИН АЙЗЕНБЪРГ, ХАЙДИ Е. МЪРКОФ,  
САНДИЙ Е. ХАТАУЕЙ

---

# Какво те чака през първата година на детето

---

*Превели от английски: Анжела Петрова  
Красимира Матева*

*Консултант: д-р Елена Георгиева*

ИК „ЕМАС“  
София

---

---

# ПОСВЕЩЕНИЕ

---

---

*На Ема и Уайът, Рейчъл и Етън  
за забравките вълшебни първи години,  
които всеки от тях ни подари.*

*На нашите съпрузи Хауард, Ерик и Тим,  
без които не бихме преживели тези първи години.*

*Забележка: Всяко дете е уникално и тази книга не е предназначена да замести съветите на педиатъра или на друг лекар, който би ви консултирал, особено ако бебето има симптоми на заболяване или необичайно поведение.*

*Авторите*

---

---

## МНЕНИЕТО НА ЛЕКАРЯ

---

---

Всяка новородена рожба носи радост и въодушевление, но редом с това и немалко безпокойства. Цялата стряскаща тежест и напрежение на родителската отговорност лумва ослепително пред нас още от самото начало. Но макар и естествена, тази постоянна напрегната угриженост може да бъде овладяна с помощта на ценен съвет, на достъпно поднесена информация и от време на време – с добра доза нощен сън. „Какво те чака през първата година на детето“ осигурява първите две условия и именно заради това с удоволствие я използвам като помощен материал в консултантската си практика с родители на новородени.

Възхитен съм от професионалната компетентност на авторите и от сполучливия начин, по който медицинската терминология е превърната в понятни практически съвети, предавани от една майка на друга. Водещи в педиатрията се явяват подготвителните напътствия по отношение на храненето, коликите, общата безопасност и критичните моменти от ежедневието. По време на бременността сигурно сте намирали търсените от вас отговори и окуражителни напътствия в книгата „Какво те чака, когато чакаш дете“. Настоящата книга е пряко нейно продължение – чрез нея ще научите точно какви познания са нужни и полезни през всеки отделен месец от растежа на бебето.

В педиатрията настъпиха коренни промени от времето преди двадесет и пет години, когато сам започнах практиката си на лекар и преподавател в „Албърт Айнщайн Медикъл Сентър“. Не става дума само за високотехнологичните методи за диагностика, лечение и контрол на заболяванията. Промяна-

та се вижда и у самите родители, с които се срещам днес – техните питания са далеч по-всестранни, по-детайлизирани и по-задълбочени. Именно на такива родители един педиатър би препоръчал тази толкова интересна, изчерпателна и полезна книга.

С радост приех да направя рецензия на настоящата работа, когато от Американската академия по педиатрия се обърнаха именно към мен, в качеството ми на медиен представител на Академията. Едната от трите авторки на книгата вече си има внуче и е станала баба, но нима днешните педиатри не изпълняват именно такава роля. Вярно е, че обикновено предпочитаме да сме ангажирани с една от най-интересните страни в професията на педиатъра – търсенето на правилни решения при трудни диагностични казуси. Но в действителност практиката на нашето ежедневие ни поставя именно в ролята на грижовни баби. Вече не съществуват предишните многочленни семейства с представители на няколко поколения – днешните баби спортуват, творят, играят голф, пътуват, отдават се на нови професионални кариери. И тъй като в наше време липсват подготвителните напътствия на някогашната баба, родителите се обръщат за съвет към педиатрите на своите деца.

Даването на подобни напътствия се е превърнало в такава неразделна част от нашата практика, че миналата година, при едно мое пътуване до Китай за проучване и оценка на тамошния педиатричен опит, останах безкрайно удивен от липсата на подобни напътствия от страна на педиатрите. Споделих това с моите колеги-домакини:

– Прави ми впечатление, че не дава-

те указания по отношение грижите за децата или проблемите в ежедневието на майките.

Изгледаха ме с невероятно учудване:

– Естествено – отвърна по-възрастният, – прекалено сме заети, за да се занимаваме и с това.

Едва когато същият този човек ме покани на обяд в дома си и по време на чаената церемония от горния етаж сялзоха цели два комплекта баби и дядовци, разбрах всичко.

– Ето го значи отговорът – възкликнах аз към моята съпруга. – Китайските родители няма защо да търсят педиатрите, за да им искат съвети за начините на хранене или за добиването на хигиенни навици. Та нали до себе си постоянно си имат баби.

С радост ще отбележа обаче, че съветите и наставленията в „Какво те чака през първата година на детето“ са далеч по-съвременни, изчерпателни и компетентни от бабините. Никога досега не съм виждал по-успешна разработка на темата за храненето в рамките на популярната педиатрия. Тук намират идеална нагледна илюстрация всички препоръки от заседанията на Американската академия по педиатрия по въпросите на храненето и ранното детство, с новите концепции върху холестерола, наднорменото тегло и здравословния начин на живот. Идеална помощ ще получавате от информацията в раздела „Уменията на вашето бебе през

този месец“. А напътствията в областта на трите основни конфликтни зони в отношенията родители-деца (сън, хранене и привикване към ползване на гърнето) действително са поднесени със заслужаващото от тях внимание във възможно най-подробна и прецизна форма – нещо, за което малцина днешни педиатри отделят нужното време, за да ви го представят по такъв начин.

Казано по-накратко, щастлив съм, че най-сетне бе издадена толкова изчерпателна и полезна книга – книга, която най-вероятно ще се превърне в неразделен наръчник на майките от 80-те и 90-те години, точно каквато беше книгата на доктор Спок за майките от 50-те и 60-те години. Щастлив съм наистина, и то знаете ли колко? Дотолкова, че ще връчвам тази книга в ръцете на всяка майка на новородено, която прекрочва прага на моя кабинет.

Прочетете я. Няма да съжелявате. Спокойно можете да ѝ вярвате и да се ползвате от съветите в нея. „Какво те чака през първата година на детето“ е първокласна книга, написана от майки. Тя няма да замести нуждата от педиатър, но ще свали от неговия гръб ред излишни занимания, а на вас самите ще ви спести множество тревоги.

*Хенри Харис, д-р мед.,  
преподавател в Американската  
академия по педиатрия към Албърт  
Айнщайн Медикъл Сентър, Ню Йорк*

---

---

## КАК СЕ РОДИ ИДЕЯТА ЗА ТАЗИ КНИГА

---

---

Всичко изглеждаше толкова просто и толкова ясно. Влизам в болницата бременна, излизам оттам вече майка. Та нали хиляди поколения жени преди мен естествено са поемали на гърба си тази роля – значи тя със сигурност щеше да дойде също толкова естествено и при мен: нужно беше просто по-грижовно отношение към моите ендокринни жлези и щях по някакъв чудотворен начин да получа не само цялото мляко за изхранване на бебето, но и цялата ми потребна вещина, за да се грижа за детето си.

Едва-що бяха отрязали пъпната връв на Ема, когато за първи път изпитах вредата от споменатото схващане – то беше, най-мекото казано, погрешно. Моите майчински чувства към току-що родената ми дъщеря бяха не просто удавени от обилни количества околплодна течност и кръв, не просто малко позистинали от очакването – те бяха толкова немощни и съмнителни, колкото никога не съм си представяла. Защо не ме привличаше? Защо и тя самата сякаш не ме чувстваше толкова близка? И защо – о, защо наистина – не спираше да плаче? Грешките на моето предишно схващане изпъкнаха с още по-голяма сила, когато вдигнах дрехата си и насочих подпухналото лице на Ема към моята гърд. Стана повече от ясно, че и двете бяхме лишени от всякакви вродени инстинкти за тази цел. Напълно безуспешни се оказваха всички мои опити да насочвам гърдата си към нейната уста; също толкова безплодни излизаха и нейните опити да поеме зърното, за да засуче (тя непрекъснато ту го улавяше, ту го изпускваше).

Връщането ни у дома с нищо не подобри положението – моята неподготве-

ност и непохватност беше повече от видима навсякъде и във всичко. И когато сменях пелените, и когато ѝ помагах да се оригва, и когато се опитвах да я храня или приспивам, и когато я къпех и обличах. През последвалите няколко седмици самата аз плаках не помалко от Ема. А тя имаше всички основания за това, ако не забравяме нейните колики.

Бях най-най-некадърната майка, която някога се е раждала. Или поне така ми се струваше – поне докато не започнах да разговарям и с други майки. Не по-слабо чувство за непохватност се ширеше сред всички жени, правещи своите първи стъпки като майки. Същото се отнасяше и за наличието на постоянни притеснения и безпокойства (аз мислех, че и по този показател пак държа първенството): вечно безпокойство, че бебето не яде достатъчно или че спи прекалено много; неспирни притеснения заради петната по бебешката кожа и заради изхождането по голяма нужда; страхове при всеки контакт на бебето с непознати хора, носители на микроби, както и опасенията от рисковете, съпътстващи имунизациите.

Подобно на всички други неопитни майки, аз също не спирах да търся помощ и напътствия от всевъзможни източници – книги за бебета, списания, поопитни родственици и приятели, преминали през всичко това. Всеки имаше да ми каже по нещо, но общото количество информация (която и без друго беше доста противоречива) не даваше отговор дори на една стотна част от всички мои питания. Педиатрите, които наблюдаваха моето бебе, сигурно можеха да отговорят на почти всички мои въпроси, но по нищо не личеше някой от тях

## УМЕНИЯТА НА БЕБЕТО ПРЕЗ ТОЗИ МЕСЕЦ

Всички родители искат да знаят дали децата им се развиват добре. Проблемът е там, че когато сравнят своите бебета със „средностатистическото“ бебе на същата възраст, най-често установяват, че собствените им деца или изпреварват средните норми, или изостават от тях – рядко се срещат деца, идеално отговарящи на установения средностатистически стандарт. С цел да ви помогнем да установите дали капризните стойности в развитието на вашето бебе се вписват в широкия обхват на нормалното, а не в ограничените рамки на „средностатистическото“, сме подготвили и представили широка гама от реални месечни показатели, към които да се съотнасят уменията на почти всяко бебе, и тези показатели са на базата на резултатите от *Denver Developmental Screening Tests* и *The Clinical Linguistic Auditory Milestones (CLAMS)*. През всеки отделен месец близо 90% от бебетата развиват уменията, изброени в първата категория: „Нормални умения на бебето“. Около 75% от бебетата успешно усвояват уменията от втората категория: „Възможни умения на бебето“. Някъде около половината бебета придобиват описаното в категорията: „Предполагаеми умения на бебето“. И около 25% от бебетата постигат успех с избраното в категорията: „Нестандартни умения на бебето“.

Повечето родители ще забележат, че през

всеки отделен месец децата им се вписват в няколко различни категории. Не са много родителите, които ще открият, че потомството им строго се придържа все към една и съща категория. Някои ще забелязват и известна неравномерност в развитието на тяхното бебе: по-забавено през един месец, но с резки скокове през следващия. Всички обаче ще намират утеха в мисълта, че бебето им се развива съвършено нормално.

Едва когато детето започне трайно да се отклонява от категорията „нормални умения на бебето“ за съответната възраст, родителят трябва да прояви загриженост и да се консултира с лекар. Но дори и тогава не е задължително да се открие наличието на някакъв проблем.

Сами изберете дали ще ползвате главите от книгата, озаглавени „Уменията на бебето през този месец“, за да проверявате ежемесечните показатели в развитието на вашето дете. Никога обаче не прибягвайте до тях, за да гадаете бъдещите способности на детето. Това не са пророчески показатели. Ако подобни справки само ще внасят в душата ви излишен смут, вместо нужното успокоение, по-добре изобщо не ги ползвайте. Даже и да не поглеждайте към написаното там, вашето бебе пак ще си расте и ще се развива, а нищо чудно и вие да изпитате попълно удовлетворение.

да има желание да бъде неотлъчно до мен, до Ема и до моя съпруг Ерик.

И точно както книгата „Какво те чака, когато чакаш дете“ се роди вследствие потребността от полезна, лесно достъпна, ежемесечна информация и ежедневна подкрепа по време на деветмесечния период на бременност, точно такава наложителна потребност от постоянни напътствия през първите дванадесет месеца след поемането на родителската роля доведе на бял свят и настоящата книга.

Тя е предназначена да направи първата година малко по-лесна (нищо, че

никога не може да бъде съвсем лесна), да напътства вас и вашия съпруг, както и по-големите ви деца, по пътя през стотиците проблеми, кризи и промени, които са неразделна част от първата година. Да ви води напред посредством подкрепата и съпричастието на хора, преминали вече през всичко това, както и посредством резултатите от последните медицински проучвания.<sup>1</sup> Целта на

<sup>1</sup> За удобство на читателите в Първа, Двадесет и втора, Двадесет и трета, Двадесет и четвърта и Двадесет и пета глава повтаряме част от информацията, вече изложена в „Какво те чака, когато чакаш дете“. – Бел. авт.



настоящата книга е да се отчетат индивидуалните различия между майките и бебетата – и тук, също както през периода на бременност, съществуват множество форми на „нормални“ състояния. Не сме забравили и различните стилове на родителско обгрижване, защото в крайна сметка трудно можем да говорим за „правилен“ подход по отношение подбора на грижите за бебето.<sup>1</sup> Отнасяме се с уважение към майчиния инстинкт, но без да забравяме, че самата майка често пъти не се доверява на своя инстинкт. И най-важното, тази книга ясно показва, че почти всичко и в емоциите на майката, и в поведението на бебето е в рамките на нормалното, без значение дали вашата съседка и нейното бебе правят същото.

Аз лично успях да понеса първата година. Всъщност, с напредването на дните, с натрупването на опит в новата ми

роля, двете с Ема започнахме да се чувстваме все по-приятно – взех дори да откривам доста радости в майчинството. До такава степен, че скоро след това реших отново да стана майка. Пет години по-късно (заедно с моята съвторка и сестра, Сандий, която за този период също бе успяла на два пъти да се справи с пътешествието през първите дванадесет месеца), ясно осъзнах колко вярно е твърдението, че хубавите неща в живота – децата като едно от най-хубавите сред тях – не идват лесно, но пък със сигурност си заслужават усилията.

В името на тези усилия, както и в твоето име, читателко – заради това, че си събрала смелостта да ги положиш, ние написахме книгата „Какво те чака през през първата година на детето“.

*Хайди Е. Мъркоф,  
Ню Йорк Сити*

---

<sup>1</sup> Естествено, когато става дума за подбор на терапевтични подходи, майките не винаги са най-компетентните лица – ето защо дори при наличието на такава книга, не бива да влизате в ролята на лекари. Консултирайте се с медицинското лице, отговорно за вашето дете, преди взимането на всяко решение по отношение здравето на бебето. – Бел. авт.

Напомняме на читателките, че тази книга е преводна. Авторките са американки и е естествено изложението да отразява американската действителност. Някои улеснения в бита все още липсват у нас; някои подходи не са ни привични, но запознавайки се с тях, на младите майки ще им хрумнат нови идеи и нищо чудно да станат инициатори за въвеждането на редица полезни практики. За да не се налага „да откриват колелото“ обаче, в това издание данните в календара за имунизациите, лекарствените препарати за сваляне на температура и таблицата за височината и теглото на бебето отразяват българските стандарти.

*Българският издател*

Д-р Елена Паскалева-Георгиева, консултант на настоящето българско издание, е завършила ВМИ „Ив. П. Павлов“, Пловдив. Шест години е работила като участъков педиатър в Благоевград и София, а от 1989 г. е педиатър в детското отделение на УМБАЛ „Св. Анна“ в София. Специализирала е „Педиатрия“ и „Хомеопатия“ в „БОАРОН“ – ЦОРХ, България. Майка е на три деца.

*Българският издател*

Какво те чака  
през  
първата година  
на детето



ПЪРВА ЧАСТ

*Първата  
година*

---

---

## ПЪРВА ГЛАВА

---

---

# *Време е да се подгответе, Време е да се настроите*

---

**Е**то че след почти девет месеца очакване най-сетне в края на тунела се забелязва светлина (а нищо чудно в края на шийката да се забелязва изтъняване и разширение). Но дали само седмици, предшестващи съдбовния ден, вие вече сте стигнали до нужните решения преди решителната поява на вашето бебе? Подготвена ли сте за появата на бебето, след като вече виждате приближаващото му пристигане?

Дори жена с голям опит и познания е невъзможно да се подготви изцяло – както физически, така и психически – за времето, когато детето ще стане на три (или повече) години. Съществуват обаче безчет предвари-

телни решения – като например подборът на най-удобното креватче и най-подходящият лекар, изборът между кърмене или изкуствено хранене, решението дали да ползвате памучни пелени или памперси, необходимостта да подгответе за събитието не само себе си, но дори и домашното куче – това са все неща, които могат да направят промяната по-спокойна и по-естествена. Понякога вероятно ще виждате нещо направо налудничаво в цялата суматоха по подготовката около раждането, но впоследствие всички тези приготовления ще ви се сторят доста уместни на фона на още по-трескавия ритъм на живот, който ви предстои по-нататък.

---

---

---

---

## ХРАНЕНЕ НА БЕБЕТО: Кърма или шише?

---

---

**М**ного жени нямат никакви колебания по този въпрос. Нужно е само да притворят очи и да върнат мечтаните образи на майката, родени в собственото им въображение, и веднага виждат или кърмещата майка, или майката, която нежно прегръща новородената си рожба, сучеща мляко от поредното шишенце. Независимо дали тези представи са плод на емоционални, здравни или чисто рационални подбуди, решението за типа на хранене се оформя трайно и категорично още в самото начало на бременността, а понякога дори и преди това.

За други жени обаче картината всъщност не е така избистрена. Те не виждат себе си като кърмачки, но същевременно толкова много са слушали за предимствата на майчиното мляко, че за тях и изкуственото хранене също не е крайното решение. Случва се собствените им майки да ги насърчават да ползват шишето с мляко, докато приятелите им настояват да избере кърмата. Възможно е всъщност такива жени да имат желанието да опитат с кърмене, но да се боят, че това ще бъде доста нецелесъобразно, защото възнамеряват да се върнат на работното си място скоро след раждането. Не е изключено тези колебания на предстоящата майка да идват и от противоречивите чувства на бъдещия баща.

Без значение какво точно предизвиква подобно раздвоение или объркване, най-успешно ще изясним картината, ако се вгледаме последователно във фактите, без обаче да пропуснем да отчетем чувствата и интересите на всеки от участниците. Но нека първо да започнем с фактите. Какви са те?

### **АРГУМЕНТИ В ПОЛЗА НА КЪРМЕНЕТО**

Педиатри, акушери, медицински сестри, та дори и производителите на бебешки смески – всички са единодушни, че нищо не е по-добро от кърменето. Независимо колко напред вървят технологиите, винаги ще се изправяме пред превъзходството на природата. Това важи и за определената от природата най-полезна бебешка храна, както и за начина на осигуряването ѝ, който носи полза не само за бебетата, но и за самите майки. Или както преди повече от век е казал Оливър Уендъл Холмс, баща: „В изкуството по създаване на питателна течност за бебета, чифт мозъчни полукълба, било то и на най-ерудирания професор в света, не могат изобщо да се мерят с чифт пълни млечни жлези, дори на най-обикновената кърмачка.“

Предимствата на кърменето са следните:

#### **Мляко, съобразено с вашето бебе.**

Млякото от човешка гърда съдържа поне стотина съставки, които липсват в кравето мляко и не могат да бъдат синтезирани в лабораторни условия. Нещо повече, за разлика от адаптираните млека, съставът на майчиното мляко се променя непрекъснато в съответствие с постоянно изменящите се потребности на бебето: сутрешният му състав е по-различен от състава му привечер; съставът през първия месец е по-различен от състава през седмия месец; съставът му при недоносени деца е по-различен, отколкото при износени деца.

**По-добра форма на храносмилане.**  
Майчиното мляко е специално съобра-

зено с чувствителната, развиваща се храносмилателна система на новороденото дете, а не на новороденото теле. Неговите протеини (главно лакталбумин) и мазнини се усвояват доста по-лесно от бебето, отколкото протеините (главно казеин) и мазнините на кравето мляко. Крайният резултат: кърмените бебета обикновено страдат от по-малко колики, газове и повръщане.

**Намалено количество натрий и белтък.** В сравнение с кравето мляко, тези две съставки са в по-ниско количество при майчиното мляко, поради което то осигурява по-леко натоварване за крехките бъбреци на новороденото.

**По-добро усвояване на калция.** Повишеното усвояване вероятно отчасти се дължи на по-ниското равнище на фосфор в кърмата – минералът, който, ако е в големи количества, възпрепятства използването на калция.

**По-малък риск от алергия.** Бебетата почти никога не са алергични към майчиното мляко. Дори новороденото да е с повишена чувствителност спрямо нещо, консумирано от майката и попаднало в кърмата (в това число и краве мляко), то почти винаги понася добре майчиното мляко. От друга страна, повече от едно на всеки десет бебета още с първото хранене показват алергични реакции към състава на адаптираното краве мляко. (Проблемът обикновено се решава чрез преминаване към соево или хидролизирано мляко, макар че в сравнение с кравето мляко техният състав се отдалечава още повече от кърмата.<sup>1</sup>)

**Няма проблеми със запек или разстройство.** Вследствие на естествения

лаксативен ефект на майчиното мляко кърмените бебета са изключително продуктивни по отношение на изхожданията и при тях проблемът със запек е почти непознат. Но въпреки доста честите изхождания, диарията също е крайно рядък проблем при тях. Майчиното мляко понижава рисковете от храносмилателни смущения по два начина: първо, като пряко унищожава множество вредни микроорганизми-причинители на проблемите; второ, като възпира техния растеж и стимулира растежа на полезни микроорганизми, контролиращи тези процеси.

**По-малък риск от обриви и възпаления.** Изпращанията на кърменото бебе са с много по-приятна миризма и далеч по-рядко водят до характерните обриви и възпаления, но това тяхно предимство (както и поносимата им миризма) изчезват веднага след въвеждането на немлечни хранителни съставки.

**По-добро здравословно състояние на бебето.** При всяко кърмене от гърдите на майката – от най-първото чак до последното – бебето поема стабилна доза антитела, укрепващи имунната му система. Погледнато в по-общ план, появата на настинки, ушни инфекции и други заболявания са по-редки при кърмачетата, отколкото при децата на изкуствено хранене, а и процесът на тяхното възстановяване също е значително по-ускорен и с доста по-малко усложнения. Освен това случаите на хоспитализация при кърмачетата са много по-редки. Едно от последните изследвания показва също, че при кърмените бебета се намалява рискът от туморни заболявания в по-късна детска възраст.

**Избягване на затлъстяване.** Доста често кърмачетата се оказват не чак толкова топчести, колкото техните връстници на изкуствено хранене. Това

<sup>1</sup> Соевите *млека* обаче не притежават нужните хранителни стойности и не бива да се използват за хранене на пеленачета. – Бел. авт.



отчасти се обяснява с факта, че поетата кърма е в пряка зависимост от естествения апетит на бебето. При храненето с биберон бебето обикновено се оказва принудено да поема цялото мляко до дъното на шишето. Нека да отбележим също, че при кърмата фактически съществува регулирана обща калоричност. Финалната доза, тоест млякото в края на кърменето е с по-висока калоричност, отколкото млякото в самото начало, и това стимулира у детето чувството на засищане, което пък на свой ред е вид знак за прекратяване на сученето. Не бива обаче да забравяте, че ако майчината гърд се предлага твърде често на едно кърмаче – при всяко негово проплакване например, – при него също може да се получи ускорено наддаване в теглото.

#### **По-голямо удоволствие от сукането.**

Дори при празна гърда бебето пак може да продължи да суче, ако това му е приятно, което обаче е невъзможно при празно шише с биберон.

#### **Подобрена обмяна на холестерола.**

Изследванията все още не дават категорични доказателства, но данните сочат, че кърмените деца имат по-ниски нива на холестерол в зряла възраст, вероятно поради по-добра обмяна на холестерола.

#### **По-пълноценно развитие на устата.**

Между майчините зърна и бебешките устни съществува перфектно съответствие (въпреки че често пъти, при първите опити на майката и детето за взаимодействие, това остава незабелязано). Даже и при научно най-усъвършенствената имитация на майчино гърдно зърно, челюстите, венците и зъбите на бебето пак не извличат същата полза, както при контакт с истинска майчина гърд – една незаменима закаливаща за развитие и укрепване на устната кухина. И

понеже при кърмене езикът не се изтласква напред, както е характерно при сукане от биберон, кърмените деца имат по-малко проблеми със зъбите, отколкото децата, хранени с биберон.

**Удобство.** Кърмата е на постоянно разположение – готова за употреба, винаги чиста и с перфектна температура. Това е възможно най-удобната за ползване храна. Тя няма нищо общо с адаптираната смеска, която ту свършва, ту трябва да се купува, ту се налага да я мъкнете със себе си – при кърмата не ви е нужно да стерилизирате или да пълните шишета, не ви се налага да отваряте буркани, нито да затопляте храната. Където и да се намирате – било в леглото, на път, в ресторанта, на плажа – цялата храна, необходима за бебето, е винаги на разположение, винаги готова за употреба. Ако случайно се наложи бебето да бъде отделено от майката за една нощ, за един ден или дори за цял уикенд, кърмата може да бъде предварително изцедена и поставена на съхранение в хладилник или фризер, за да се даде на детето чрез шише с биберон.

**По-малко разходи.** Кърмата е безплатна, докато храненето с биберон се оказва доста скъпа работа (пък и придружена с твърде много отпадъчен продукт, защото често пъти наполовина пълни шишета или вече разпечатани, но неоползотворени кутии с храна, в крайна сметка се изливат в мивката). Истина е, че кърмещата майка има нужда от повече храна, но разходите за едно поизобилно хранене съвсем не са толкова високи. Ако се набляга най-вече на пълноценните хранителни съставки в режима на майката, както всъщност е редно да бъде, тогава разходите ви могат да се окажат дори по-ниски от обичайните. Една опаковка нискомаслено мляко е по-евтина от кутия кока-кола без ко-

феин; купичка пшеничени ядки и пресен плод са по-евтини, отколкото парче сметанова торта; домашно приготвен плодов концентрат е по-евтин от промишлено произведен сок, обилно подсладен със захар.

**По-бързо възстановяване на майката.** Кърменето е от по-голяма полза и за организма на майката. Когато насочвате предпочитанията си към кърменето като начин за хранене на бебето, не бива изцяло да забравяте себе си във вашата мотивировка при подобен избор. Понеже кърменето е част от естествения цикъл бременност-раждане-майчинство, то има предназначението да е полезно не само за бебето, но и за вас. То ще подпомогне матката по-бързо да се свие до нормалното ѝ състояние (именно това са учестените спазми през послеродовия период, които майката усеща при кърмене на бебето), което пък на свой род води до рязко намаляване на лохиите (лохиалното течение). Редом с това ще успеете да свалите излишните килограми, натрупани по време на бременността, защото ежедневно ще изразходвате над 500 калории повече от обичайното. Няма да е лошо да си припомните, че част от тези килограми се натрупват под формата на допълнителни мастни запаси именно за да се подпомогне отделянето на кърма – ето че сега ви се дава шанс да се освободите от тях. (Внимавайте обаче да не се получи прекалено рязко изгаряне на мазнини, вж. с. 688.)

**Известно предпазване от ново забременяване.** В продължение на месеци след раждането кърмещата майка обикновено получава известен отдих от проблемите, характерни за „онзи специален период от месеца“. При повечето кърмещи жени настъпва пауза в овулацията и менструацията – поне до захранването на техните бебета с по-значително

количество добавъчна храна (било то под формата на адаптирано мляко или немлечна храна), често пъти чак до самото отбиване, а при някои това явление продължава дори и няколко месеца след отбиването. (Което, за жалост, не означава, че сте предпазена от ново забременяване. Нищо чудно първата фаза от послеродовия период да е била безшумно изпреварена от някоя неусетна овулация и затова никога не е сигурно, че кърменето ще ви предпази от ново забременяване, само защото кърмите. За повече информация по въпроса за средствата против забременяване вж. с. 726.)

**Голяма вероятност за снижаване на риска от тумор на гърдата.** Кърменето не ви осигурява гарантирана защита срещу онзи тип тумор на гърдата, който възниква обичайно след менопаузата, но въпреки това наличните данни показват, че то понижава риска от появата на такива тумори в по-ранни етапи на възрастта.

**Принудителна почивка.** Най-вече в самото начало кърменето осигурява чести паузи през деня (много пъти доста по-чести, отколкото ви се иска). Без значение дали според собствената ви преценка имате време за почивка, този тип отдих, към който ви принуждава кърменето, със сигурност е потребен на тялото ви през следродовия период.

**По-лесно нощно хранене.** Даже и родителите, които денем са лишени от възможността да се радват достатъчно дълго на своите прекрасни бебета, пак не очакват с особен възторг срещите с тях в 2,00 ч. след полунощ (или в някой друг час между полунощ и ранното утро). Но събужданията на бебето могат да станат далеч по-поносими (та дори и приятни – като време за по-особен тип близост), когато всичко опира

до вашата гърд и не е нужно да тичате чак до кухненския хладилник да топлите мляко и да пълните шишето. (Всичко става дори още по-лесно, ако таткото изважда бебето от креватчето и го носи до гърдата на мама, после го връща обратно.)

**Дълбока връзка между майката и бебето.** Всяка майка с опит на кърмачка ще сподели, че най-ценното предимство на кърменето е връзката, която то създава между майката и детето. Кърменето осигурява най-непосредствения, пряк и естествен контакт помежду ви – то ви дава възможност да гушкате и да гукате на новородената си рожбичка в изключително специфична атмосфера. Вярно е, че при шишето с биберона пак ще се насладите на същите удоволствия, но тогава са нужни доста по-съзнателни и целенасочени усилия (вж. с. 84), а и преумората често пъти ще ви изправи пред изкушението да си намирате заместник или да закрепвате шишето, ако в този момент ви се налага да вършите и нещо друго.

---

## **АРГУМЕНТИ В ПОЛЗА НА ШИШЕТО С БИБЕРОН**

Ако шишето с биберон си нямаше своите специфични предимства, никоя жена, способна да кърми, никога не би прибягнала към ползването на адаптирани млека. Тези предимства обаче съществуват и за някои майки (та дори и бащи) вземат връх над множеството предимства на кърменето:

**По-трайно насищане на бебето.** Адаптираното краве мляко е по-трудно смилаето, отколкото кърмата – то образува едри, жилави съсиреци в стомаха на бебето и така му дава усещане за

ситост в продължение на няколко часа, което пък разрежда интервалите между отделните хранения и ги удължава на три-четири часа още от самото начало. Тъкмо заради лесното и бързо смилане на кърмата, много кърмачета се хранят твърде често – понякога създават впечатление, че са едва ли не постоянно залепени за майчините гърди. И макар учестеното кърмене да не е безполезно, защото стимулира производството на мляко и увеличава наличните количества, то все пак може да бъде доста изтощително.

**Лесен контрол на количеството поета храна.** Винаги сте наясно точно колко поема бебето, хранено с биберон. Женските гърди не са приспособени да отчитат количеството на поеманото мляко, поради което кърмещите майки често пъти се притесняват, че новородената им рожба не се храни достатъчно. Този проблем обаче не съществува при майките, използващи биберон – само един поглед към шишето е достатъчен и вие с точност научавате желаната информация. (Това обаче може да се окаже и недостатък – особено за по-непокойните, настоятелни майки, които често пъти не се съобразяват с желанията на бебето и го принуждават да поема повече.)

**Повече свобода.** Шишето с биберон не задължава майката да бъде неотлъчно до бебето. Искате ли да отидете на ресторант или на шоу-спектакъл заедно с вашия съпруг? Или дори да си позволите един романтичен уикенд заедно с него? За бабата сигурно ще бъде истинско щастие да остане при бебето и да поеме задължението да го нахрани. А може би имате намерение да започнете работа на непълнен работен ден, когато бебето стане на три месеца? Няма да е нужно да го отбивате или да цедите кърма. Просто кажете на чове-

ка, който ще остане до детето, къде точно са шишетата и млечният концентрат и вече сте свободна.

**По-голямо участие на бащата.** При използването на шише с биберон татковците също могат да споделят удоволствието от храненето – нещо, от което са лишени при кърменето на детето. (Някои татковци дори се чувстват отритнати, когато бебето е на кърма.)

**По-активно участие на по-големите деца в семейството.** Едва ли нещо друго би накарало по-голямото братче или сестриче да усети, че се грижи за „новото ни бебе“, както поднасянето на шишето с биберона.

**По-малко неотменими ангажименти.** Когато една жена е изтощена от трудна работа, за нея е истинско облекчение да не се буди за среднощно хранене или дори за храненето в 6,00 ч. сутринта. Бащата, бабата, бавачката – или който и да било друг в дома – може да поеме тези задължения до укрепване на нейните сили. Освен това общото физическо изтощение на майката е по-малко, когато не ѝ се налага да произвежда кърма.

**Възможност да сте в тон с модата.** Жената, която използва шише с биберон, може да се облича, както пожелае. Дрехите на кърмачката не са толкова ограничени, колкото през периода на бременността, но въпреки това тя почти винаги е изправена пред необходимостта да избира най-вече удобни, а не в тон с модата облекла. Предстои ли да кърмите, откажете се от рокли, които не се закопчават отпред. (Опитайте се да накърмите гладно бебе, като вдигнете цялата рокля над главата си, и веднага ще разберете защо.)

**По-голям избор на средства против**

**забременяване.** Кърмачката е принудена да ограничи избора на контрацептиви само в рамките на онези начини, които не биха нанесли вреда на бебето (вж. с. 726), докато за майката, избрала шишето с биберона, няма подобни ограничения.

**По-малко изисквания и ограничения относно храната.** Щом ползва шише с биберон, на майката не ѝ е нужно да се храни за двама. За разлика от кърмачката, тя спокойно може да спре да взема допълнителни количества протеин и калций, както и да забрави за грижите си от преди раждането по допълнителното приемане на витамини. (Освен ако не става дума за някой от редките случаи на жени със затруднения в храненето и в поддържането на нормално тегло – такава жена може и да не се почувства особено щастлива да се лиши от малко допълнителни калории, на които се радва кърмачката до времето на отбиване.) Позволено ѝ е също така да си пийне чашка-две на някое приятелско събиране, да си вземе аспириин при главоболие или антиалергичните медикаменти, предписани от лекар, както и да си похапва от любимите пикантни храни, без да се притеснява, че това би оказало някакво евентуално въздействие върху бебето. Отминат ли първите шест седмици от следродовия период (но не и по-рано, защото организмът все още се възстановява), тя може да се подложи на строга, но разумна диета, за да свали излишните килограми, останали от бременността. При кърмачката това е забранено чак до отбиване на бебето – като се имат предвид обаче калориите, изразходвани при отделянето на кърма, тя често постига тази цел и без никакви диети.

**По-малко притеснения пред чужди погледи.** Когато ползвате шише с бибе-