

ЛЛЛ



информационен е-журнал

# Новини

брой 2

Ла Лече Лига България празнува четвърти рожден ден!

С новия ЛЛЛ лидер се появи и нова ЛЛЛ група!

Предстоящи събития

Как можете да помогнете на ЛЛЛ?

Кърмене след цезарово сечение

Кърмене и вегетарианство

Съветите за кърмене – помощ или



щастливи майки  
кърмени бебета



## Ла Лече Лига България празнува четвърти рожден ден!

През м. април, 2010 се навършиха четири години от съществуването на Ла Лече Лига в България. За тези няколко години заедно успяхме да достигнем много майки - лице в лице, по телефона и он-лайн; проведохме много кърмачески срещи в над 10 града; издадохме много и полезни брошури; създадохме уеб-сайт, посещаван от стотици родители всеки ден; много майки изявиха интерес и се обучават за ЛЛЛ лидери, за да помогнат на други майки на свой ред да почувстват радостта от кърменето.

По случай юбилея, пред вас е и новият брой на информационния е-журнал.

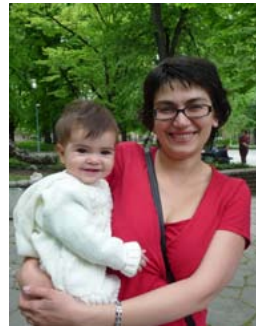
Мисията на Ла Лече Лига е проста и ясна: да достигне до възможно повече родители и да осигури подкрепа, информация и обучение на всички майки, които искат да кърмят бебетата си, най-вече чрез помощ от майки за майки, както и да насърчи по-добро разбиране на кърменето като важен елемент в здравословното развитие на

бебето и майката.

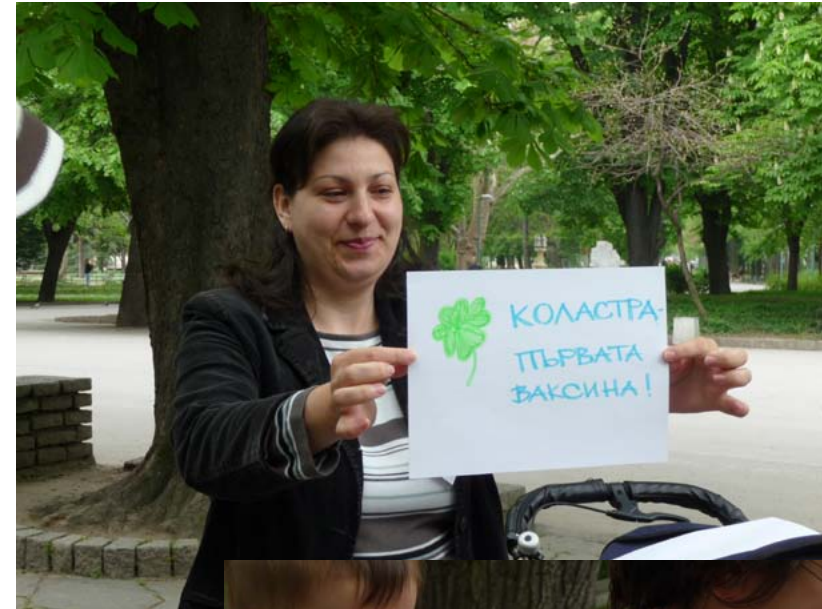
Искам още да кажа: благодарение на това, че работим заедно и се подкрепяме, успяваме. Много се радвам, че имам възможността да ви опозная, а ентузиазма и усилията ви със сигурност са високо ценени от майките, които се облагодетелстват от тях!

Благодаря ви!

*Таня*



Юбилейната ЛЛЛ среща в Пловдив беше среща 1 от серията срещи, а темата ѝ: 'Предимства и факти на кърменето'. Разделени на няколко групи, майките твориха плакати за предимствата на кърменето, които после показаха на останалите. Срещата беше много весела, а предимствата се оказаха толкова много, че нямаше нито една повтаряща се идея!



# Ла Лече Лига България празнува четвърти рожден ден!



## С новия ЛЛЛ лидер се появи и нова ЛЛЛ група!

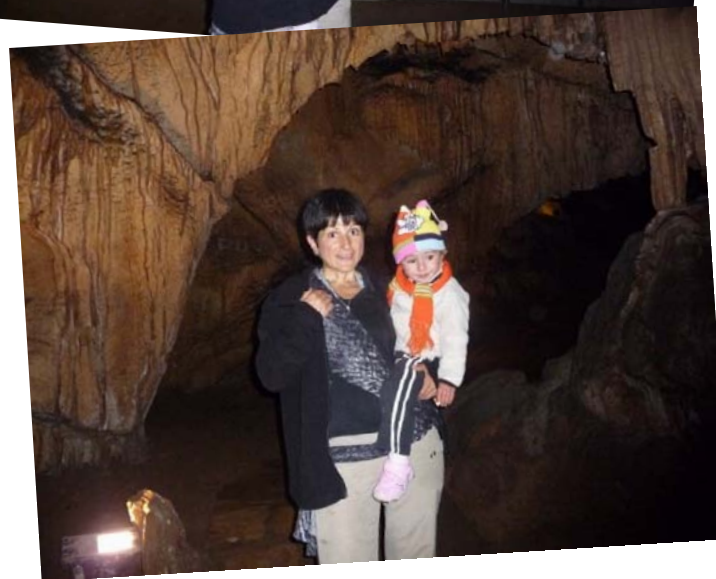
С радост ви представяме новия ни международно акредитиран Ла Лече Лига Лидер: Елена Гвоздейкова! Елена, известна още като *Else* във форумите на Бг-мама, живее в Пазарджик и може би сте я виждали на неформалните срещи и лекции в Пазарджик и Сливен, както и на ЛЛЛ срещите в Пловдив. Елена получи международна акредитация в края на май и е насреща за всеки, който има нужда, на лични, по телефон или на живо!



Елена има дъщеря Станимира, на 2,5 години. Тя е запален природолюбител и алпинист, а също така е особено умела в носене на слинг :)

Елена ще е лидер не в една, но в две местни групи - Пазарджик и Сливен! Въпреки че живее в Пазарджик, сравнително често пътува до Сливен и има възможност да води местна ЛЛЛ група с ентузиазирани майки от града.

Добре дошла, Елена!



## Предстоящи събития



### ЛЛЛ СРЕЩИ

Тема: Изкуството на кърменето „Въпроси, които майките задават“

Кога: 5 юни 2010, събота, 10:30 ч.

Къде: **гр. Пазарджик**, Острова

Тема: Изкуството на кърменето „Често задавани въпроси“

Кога: 19 юни 2010, събота, 10:30 ч.

Къде: **гр. Сливен**, Градската градина  
(лекция по темата, последвана от ЛЛЛ среща)

Тема: Изкуството на кърменето „Родителски грижи през нощта“

Кога: 26 юни 2010, събота, 10:30 ч.

Къде: **гр. Пловдив**, Градската градина, централния площад

### ЛЕКЦИИ

Тема: Често задавани въпроси за кърменето

Кога: 6 юни 2010, неделя, 11 ч.

Къде: **гр. София**, къщата на ТУК-ТАМЕ, ул. Плачковски манастир 12

Тема: Избягване и преодоляване на често срещани проблеми и трудности

Кога: 12 юни 2010, събота, 10 ч.

Къде: **гр. Варна**, Майчин дом, ул. “Мир” No. 1

Тема: Често задавани въпроси за кърменето

Кога: 24 юни 2010, четвъртък, 10:30 ч.

Къде: **гр. Добрич**, на тревата пред “Изида”

Тема: Хранене на бременната и кърмачката. Захранване на бебето.

Кога: 26 юни 2010, събота, 10 ч.

Къде: **гр. Варна**, Майчин дом, ул. “Мир” No. 1

Тема: Защо да кърмя? Как да кърмя успешно бебето си?

Кога: 02 юли 2010, петък, 17:30 ч.

Къде: **гр. Варна**, Младежки дом – гр. Варна, зала 17

## КАК ДА ПОМОГНЕМ НА ЛА ЛЕЧЕ ЛИГА?



### Ла Лече Лига е за вас, ако:

- Очаквате бебе и искате да знаете повече за това, как да кърмите
- Вече кърмите и искате помощ за някои предизвикателства
- Имате нужда от информация за въвеждане на твърдите храни или отбиване
- Искате да срещнете други кърмещи майки и да споделите опит
- Интересувате се да прочетете повече за кърменето, раждането и родителството
- Искате да помагате на други кърмещи майки

### Вашето годишно членство

- Ви носи редовно получаване на е-бюлетин за членове
  - Помага да се платят разноските в групата
  - Помага да се поддържа библиотеката на групата
  - Помага да се поддържа ЛЛЛ на национално и международно ниво
  - Помага да се закупуват информационни листовки
  - Помага да се публикуват нови брошури и памфлети
  - Помага да се обучават нови ЛЛЛ Лидери, което помага на други майки
- Всички Лидери са майки, които са кърмили бебетата си, обучени и акредитирани са от ЛЛЛИ и всички те са доброволки.



### Месечни срещи

Това са приятелски дискусии, не лекции, и покриват цялостно въпросите за кърмене, от предимствата на естественото хранене, подготовка за раждане, ранните дни с кърменето бебе, изкуството на кърменето и избягване на трудностите, до хранене и отбиване. Винаги се опитваме да нагодим срещите към нуждите на майките, които ги посещават, затова не си тръгвайте с неотговорени въпроси, дори да изглежда, че не пасват на темата на срещата.

Ще чуете много гледни точки; нуждите на семейството и ситуацията на всеки са различни. Само Лидерите говорят от името на Ла Лече Лига. Просто изберете идеите, които смятате, че ще са от полза за вас и вашето семейство.

## Кърмене след цезарово сечение

София се появи на бял свят четири седмици преди термин със секцио по спешност, което бе извършено, когато тя заседна в родилния канал и сърдечният ѝ ритъм започна опасно да спада. Като предпазна мярка, тя беше в кувъз през първия час от живота си.

Да кърмя бебе София не беше лесно, както беше с кърменето на двете ми по-големи деца. В болницата ѝ даваха шише с предтекста, че е гладна, докато все още нямам мляко. Като се завърнахме у дома, бебето ми спеше много и сучеше малко. На консултацията на три седмици педиатърът ми каза, че бебето едва е наддало, защото нямам достатъчно мляко. Бях посъветвана да дохранвам с адаптирано мляко. Като си тръгнах от лекарския кабинет, бях обезкуражена. Получих също така добронамерен съвет от някои роднини и приятели, които също казаха, че кърмата ми е недостатъчна и трябва да давам адаптирано мляко на дъщеря си.

По време на всичко това съпругът ми, Гуидо Прието, ме подкрепяше да продължа да давам на дъщеря си само моето мляко. Той ме свърза с Ла Лече Лига Лидери, които предложиха как мога да подобря техниката си на кърмене. В допълнение, смених педиатъра си.

Гледната точка на съпругът ми е следната. „За мен важното на кърменето е предпазването, което предлага на бебетата от много болести – дъщеря ми е силна и здрава. Също така, връзката между майката и бебето се заздравява. Това е причината да оказвам подкрепа на съпругата си, да поддържам самочувствието ѝ, защото млякото ѝ е добро и е достатъчно да изхрани дъщеря ни.”

Сега бебето ми е наистина пухкаво, здраво и щастливо, когато ѝ давам най-доброто, което мога да ѝ дам – моята кърма!

*Лиз Марисол Морено / Парагвай*

*Адаптирано от разказ в WABA Група за Подкрепа на Майки – Е-бюлетин*



## Кърмене и вегетарианство

автор: Мел Уок

От: Leaven, 1997, юни-юли

Вегетарианското хранене е няколко типа:

**Веганска диета** – нищо животинско – без месо, риба, млечни продукти и яйца.

**Ово-лакто вегетарианска диета** – без месо и риба, млечни продукти и яйца са позволени.

**Ово-вегетарианска диета** – без месо, риба и млечни продукти, позволени са яйца.

**Лакто-вегетарианска диета** – без месо, риба и яйца, разрешени са млечни продукти.

При вегетарианско хранене, което не съдържа никакви животински протеини, може да се наложи допълнителен прием на витамин В12, за да се избегне недостиг при майката или бебето. При бебетата симптомите на недостиг могат да бъдат липса на апетит, забавяне на развитието на моториката, летаргия, атрофиране на мускулите, повръщане или кръвни аномалии. Възможно е симптомите да се проявят само при бебето.

Майките, които са вегани и не ядат животински продукти, могат да избират между няколко възможности. Могат след консултация с лекар да приемат витамин В12 в добавка или да прибавят ферментирани соеви храни и мая (и двете съдържат витамин В12) към менюто си. Друга възможност е да попитат педиатъра си дали бебето им има нужда от допълнително витамин В12.

Въпреки че едно изследване показва, че майките вегетарианки консумират по-малко калций от останалите майки, това не се отразява на нивата на калций в млякото им. Предполага се, че това се дължи на факта, че вегетарианците приемат по-малко протеини и затова имат нужда от по-малко калций.

Майките вегетарианки, които не ядат мляко и млечни продукти, трябва да са сигурни, че приемат храни, богати на калций. Една

купичка (227 гр.) готвено китайско зеле съдържа 86% от калция в чаша мляко (240 мл). Половин купичка (113 гр.) смян сусам съдържа три пъти повече калций от чаша мляко (240 мл). Източници на калций са също тофу, броколи, спанак, бадеми и бразилски ядки.

Въпреки че според същото изследване при майките на вегетарианска диета нивата на витамин D са по-ниски, обикновено не се препоръчва допълнителен прием, тъй като повечето майки и бебета си го набавят с излагане на слънчева светлина. Изследванията показват, че жени с потъмна кожа или такива, които носят традиционни дрехи, покриващи цялото тяло и ограничаващи достъпа на слънчевата светлина до кожата, може да се нуждаят от добавки витамин D за себе си и за бебетата си.

В млякото на майките вегетарианки има по-малко от замърсителите, които попадат в околната среда, отколкото на останалите майки. Замърсителите на околната среда се задържат предимно в мазнините. При вегетарианското хранене по принцип се приемат по-малко мазнини, отколкото при храненето с месо, така че по-малко от тях отиват в майчиното мляко.

Вегетарианското хранене не е пречка за кърмене на вашето бебе.



<http://www.llli.org/llleaderweb/LV/LVJunJul97p69.html>

## Съветите за кърмене – помощ или пречка

автор: Барбара Берман

[http://www.breastfeeding.com/reading\\_room/hindrance.html](http://www.breastfeeding.com/reading_room/hindrance.html)

Много фактори влияят на вашето решение да кърмите, как ще започнете, как ще го поддържате и колко дълго ще го правите. Дори и да твърдите, че не се влияете от чуждото мнение, вашият опит, знания и ценности все пак са повлияни от по-широката култура и от обществото, в което живеете.

А как решавате кого и какво да слушате? Представете си, че искате да пътувате до Италия. Ще разчитате ли за съвет на някого, който току-що е прекрачил границата? Ще четете ли рекламни брошури за Италия от френска туристическа агенция? Ще отидете ли при вашата туристическа агенция, която се е специализирала в пътувания във вашата страна? Може би, но колко може да разчитате на тях да ви бъдат от помощ е под въпрос.

С кърменето не е много по-различно. Много от рекламните материали за кърмене са направени от компании, които произвеждат изкуствени храни. (Ще отидете ли при Пепси, за да питате защо да трябва да пиете Кока Кола?) На пръв поглед информацията може да изглежда благонадеждна, но ако малко се задълбочите може да се окаже, че не е точно така.

Ако сте заобиколени от близки и приятели, които успешно са кърмили, това е страхотно! Но какво ако не са? Как реагирате, когато ви питат „Трябва ли да го храниш пак? Току-що яде!“ „Горкото, то плаче. Мислиш ли, че млякото ти не е достатъчно?“ „Кога ще го отбиеш това дете? Зъби има вече!“

Повечето от нас ценят мнението на хората, които ни обичат. Но с всичките митове и погрешни схващания за кърменето, които са толкова разпространени в нашето общество, ако трябва да позволим на някой да влияе на мнението ни, може би ви трябват хора, които

Повечето от нас ценят мнението на хората, които ни обичат. Но с всичките митове и погрешни схващания за кърменето, които са толкова разпространени в нашето общество, ако трябва да позволим на някой да влияе на мнението ни, може би ви трябват хора, които са минали през това.

Това се отнася дори за лекарските съвети. Някои лекари и сестри, например, знаят много за кърменето и могат много да помогнат на майките. Но само защото някой е педиатър или семеен лекар, това не го прави експерт по кърмене. Всъщност, проучванията показват, че учебниците по медицина по въпроса често са пълни с грешки и невярна информация. Много лекари спокойно признават, че нямат знанията, не са обучени и им липсва опит, за да консултират адекватно кърмачките.

В резултат често се получават противоречия. Една майка, например, срещнала трудности да кърми след цезарово сечение. Тя си спомня: „На всеки няколко часа сестрата се сменяше. Едната ми каза, не се притеснявай; следващата каза, че трябва да изпразвам гърдите си с помпа и същевременно да храня бебето с адаптирано мляко; следващата твърдеше нещо съвсем различно. Една от сестрите каза, че причината е, че не държа бебето правилно. Сякаш нямаше стандартно решение. Беше много разстройващо.“



И така, как разбирате към кого да се обърнете? Как знаете на кого и на какво може да се вярва? Ето пет предложения:

### Основни принципи

1. Не разчитайте на литература, която идва от хора с противоположни интереси. Това означава, че всяка информация за кърменето от компаниите за изкуствени храни вероятно не мисли най-доброто за вас и вашето бебе.

2. Ако четете списание или нещо друго, което разчита на рекламите от компаниите за изкуствени храни, редакцията може да бъде ограничена в представянето на определена информация.



3. Ако имате партньор, той очевидно не е кърмил (освен ако не е жена, разбира се). Това не означава, че не трябва да уважавате неговото (нейното) мнение. Но е важно да споделяте информация помежду си, за да може да стигнете заедно до едно и също мнение. Той (тя) може да бъде невероятно подкрепящ/а по всички възможни начини, но може да му/й бъде неловко от кърменето, може да има притеснения за кърменето на обществени места, може да не иска бебето в спалнята или пък може да ви убеждава да отбиете бебето по-рано, отколкото ви се иска. За щастие може да се учите заедно.

4. Разберете къде може да отидете за помощ преди да родите. Запишете си телефонните номера на хората и ги вземете с вас в болницата. Не всички консултанти по кърмене са еднакво обучени и някои от тях може да нямат сертификата.

5. Изберете болница, която подкрепя кърменето. Само да кажат, че подкрепят кърменето, не е достатъчно. Вижте дали в болницата се рекламират изкуствени храни. Проверете предварително дали семейният ви лекар или педиатър може да ви препоръча някой, който да ви помогне с кърменето и се уверете в опита му. Може да ги питате също така какъв процент от техните майки с новородени бебета кърмят.

### Правете каквото е добре за вас

Струва ми се, че най-добрият съвет идва от една моя позната, която вече е баба. Тя казва: „Каквото и да е културният климат в определено време, трябва да правите каквото искате, тъй като няма правилно или грешно. Трябва да правите това, което е добре за вас. Ако може да сте доволни, това е чудесно. Ако може и вие и детето да сте доволни? Ау! И съпругът? Невероятно! И после искате цялото общество да е доволно? Забравете го. Вие трябва да сте щастливи от това, което се случва, тъй като няма един единствен начин и всеки човек и всяка ситуация са толкова уникални.“

## Идеи? Мнения? Критики? Дайте ги на насам!

Споделете темите, за които бихте искали да прочетете повече в новото издание на е-журнала **ЛЛЛ Новини!**  
Пишете мнения, забележки, критики, насърчения, желаниа за материали и оди за възхвала на [lalechebg@gmail.com](mailto:lalechebg@gmail.com)  
Искате да споделите на страниците на е-журнала своя снимка или история? **Направете го!**

### Рекламирайте тук!

Срещу малка сума, която ще допринесе за издаването на е-журнала, можете да рекламирате на страниците му. Научете повече за изискванията от Тая Русева, [t\\_ruseva@yahoo.com](mailto:t_ruseva@yahoo.com)



#### ВАШАТА ИСТОРИЯ

Ла Лече Лига България ще се радва да споделите вашите истории за кърмене - темата е по ваш избор: може да е за началото на кърменето на бебето ви, за преодолени трудности, за радващи ви моменти, отбиване, захранване, съчетаване на кърмене и работа, съвместни преживявания, моменти, в които кърменето ви е помогнало... Разкази за раждането ви като прелюдия към успешно кърмене са също добре дошли. Може да придружите историята със снимка, която не е задължително да е кърмаческа - може да е във връзка със споделената история, или да е на вас с бебето ви (или семейството ви). Не забравяйте да укажете името на фотографа, вашето име и град, както и името на детето.

Изпращайте историите на адрес: [lalechebg@gmail.com](mailto:lalechebg@gmail.com)



#### СНИМКИ

Ла Лече Лига България търси високо качествени цифрови фотографии, които да бъдат използвани в различни материали. Сюжетът на снимките е свободен: може да включва бременни, кърмене, бебе с баща, майка, братя и сестри и цялото семейство. Ако желаете да предоствите своя снимка, може да ни изпратите цифров файл с резолюция 300 dpi и размери 13 см x 18 см. Не забравяйте да укажете името на фотографа, вашето име и град, както и името на детето.

(Заплащане на снимките: Освен в случай на изрично договарване с ЛЛЛ, снимките не се закупуват. Ако снимката Ви бъде използвана, изрично ще бъде упоменат авторът.)

Изпращайте файловете на адрес: [lalechebg@gmail.com](mailto:lalechebg@gmail.com)



#### ЛЮБИМИ РЕЦЕПТИ

Проектът на няколко доброволци от Ла Лече Лига за здравословно хранене, **МАМА ЗНАЕ**, търси рецепти, които мислите, че са подходящи по време на бременост, кърмене или за захранване. По възможност може да изпратите рецептата с хубава снимка на неутрален фон.

Изпращайте рецептите на адрес: [lalechebg@gmail.com](mailto:lalechebg@gmail.com)