

Майчината кърма е най-добрия начин за хранене на бебето по време на своите първи шест месеца от живота си и заедно с другите храни, най-малко до своята двегодишна възраст.

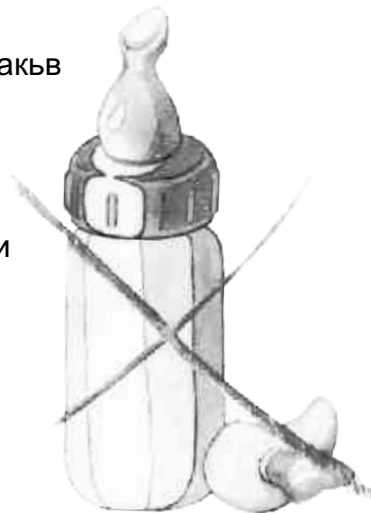
Майчината кърма допринася за доброто физическо и психическо състояние на майката и бебето.

Добре е кърменето да започне още от първия час, след раждането на бебето и майката и бебето да бъдат заедно

Забрави за храненето под определен час и за дозата, която трябва да приеме бебето. Всяко едно бебе притежава свой собствен ритъм и е нормално да бозае и през нощта.

Гърдите не се нуждаят от специално почистване, нито от поставянето на някакъв крем. Достатъчен е ежедневния душ.

Не използвайте шишета с допълнителни храни и избягвайте биберона, докато имате достатъчно кърма.



Кърменето не причинява болка. Безпокойствието може да се избегне със заемането на правилна позиция.

С устата си бебето обхваща гърдното зърно частта около него.



Картина от брошура за Майчината кърма на Анбалусийската Здравна организация



Бебето обхваща само гърдното зърно

Брошурата е изработена за "VIALACTEA" по случай честването на Световната седмица на Майчината кърма за 2003г. Също така, искаме да кажем своето "Добре дошли!" на всички майки, пристигащи в Арагон от своите държави.

# МАЙЧИНАТА КЪРМА

Idioma: búlgaro

Правилно положение на тялото  
Гърбът изправен  
Раменете отпуснати  
Да се приближи бебето към майката, двамата трябва да бъдат едно цяло.



Срещи, беседи и лекции свързани с с Майчината кърма  
Първите дни на бебето  
Какво да правим когато плаче?  
Значението от правилната поза по време на кърмене  
Кърмене и работа  
Справочник на "VIA LACTEA" можеш, да намериш в Здравния център

Срещи  
В Сарагоса- Къща на жената  
ул. D. Juan d Aragon 2- всеки  
понеделник от 17:30 до 19ч.  
тел. 976 32 28 03

В Уеска- IAM- Арагонски женски  
институт- всеки четвъртък  
от 17:30 до 18:30ч.  
тел. 974 22 21 44

В Алканис- Районна болница- всеки  
вторник от 15:30 до 17ч.  
тел. 978 87 02 96



<http://www.vialactea.org>



## Vía Láctea

Службна група за  
защита и подкрепа на  
Майчината кърма от 1987г.

Via Lactea предлага безплатни  
дейности обявени в "Санитарния  
интерес" за Губерния Арагон  
**Сарагоса, Алканис, Уеска**



Перевод Искра Николова

