

## Добри причини за един период на кърмене без тютюнопушене или поне намалено пушене

- Вашето дете е по-спокойно.
- Вашето дете е по-защитено, например срещу астма, алергии и бронхит.
- Вашето тяло произвежда толкова мляко, колкото има нужда Вашето бебе.

## Добри причини за кърмене

- Има положително въздействие върху здравето на Вашето бебе в продължение на много години.
- Гори калории.
- Намалява рискът от рак на гърдата.

**Кърменето е задружна работа, нужно е време и поддръжка докато се получи – вярвайте в това! Допитайте се до вашата акушерка.**

[www.wenigeristmehr.org](http://www.wenigeristmehr.org)



# Кърмене и пушене

Майчиното мляко е естествената и затова най-здравословната храна за Вашето бебе. За Вас и Вашето бебе е най-добре да не пушите докато кърмите.

Вие спряхте ли да пушите по време на бременността? Поздравяваме Ви. Много жени използват периода на кърменето за да продължат да не пушат и след това.

А Вие сега не искате ли да спрете да пушите? Дори и в този случай кърменето е свързането с много предимства, ако успеете да спазите няколко правила. Във всеки случай би трябвало да пушите колкото се може по-малко.



### Вярно ли е, че при пушене никотинът и други отровни вещества се предават на майчиното мляко?

Да. Това е много вредно за Вашето бебе, защото то още е в периода на развитие. От друга страна кърменето има много предимства за Вашето бебе. Майчиното мляко снабдява Вашето дете с всичко необходимо и го предпазва от заболявания през целия му живот.



### Достатъчно ли е да проветря стаята след пушене?

Не. Отровните вещества, които се образуват при пушене, се насляват по пода, мебелите и тапетите. Децата поемат твърде много от тези отровни вещества и те вредят на организма им. Ако искате да пушите, излезте навън без Вашето бебе. Не пушете и във Вашата кола. Имайте грижата и други хора да не пушат в присъствието на Вашето бебе.



### Мога ли да пуша навън?

Не. Когато пушите много от отровните вещества се насляват по Вас. Затова се препоръчва при пушене да облечете една допълнителна връхна дреха, която след това да оставите да се проветри навън. Измивайте след пушене задължително ръцете и лицето си. Добре би било да измиете и зъбите си.



### По-добре ли е да кърмя преди да пуша?

Да, това е най-подходящото време. Никотинът се предава при пушене бързо на майчиното мляко. След около 1,5 часа то съдържа все още половината от поетия никотин. Затова трябва след пушене да са минали най-малко 2 часа, преди да започнете да кърмите.



### Какво още мога да направя?

Бebetата са застрашени от внезапна смърт, когато по време на бременността или след раждането им са изложени на влиянието на тютюнев дим. За да се намали този риск Вашето бебе би трябвало да спи по гръб в отделно легло в спалнята на родителите си, в която не се пуши.



### Кърменето не създава стрес, то свързва майката и детето

Кърменето създава в майката и детето чувството, че те си принадлежат. Вашето тяло произвежда хормони, които успокояват организма Ви и създават добро настроение. Най-добре е да кърмите около 6 месеца. Чак след това Вашето бебе се нуждае от допълнителна бебешка храна.