**Кърмене на бебе. Какъв е интервалът на кърмене**

Интервалът между кърменията трябва да бъде на 3 часа.

**За колко време се изпразва стомахчето на бебето от кърмата?**

Стомахчето на бебето се изпразва след около 2 часа и половина от поетата кърма. Само за новородените се допуска през първия месец още едно кърмене в полунощ, което, разбира се не е задължително. От полунощ до сутринта трябва да се осигури почивка за детското стомахче и кърмещата майка. Ако през това време бебето заплаче/ което по-често се дължи на колики а не на глад, давайте му подсладена с 5 процента захар преварена вода.

**Колко течности да поема през интервалите между кърменията?**

Давайте и течности в интервалите между кърменето тяхното количество обаче не бива да надминава 50-100 мл, а през летните горещини 150 мл. Някои майки не устояват на плача на бебето и му предлагат гърдата си след полунощ. Запомнете, че бебе, което е научено да бозае през цялата нощ, запазва този навик и през следващите месеци и ще ви бъде много да го отвикнете тогава, отколкото да го приучите на ред още в началото. Никога не кърмете детето нощно време в леглото, защото можете да заспите и да задушите бебето.

Заб. Статията е само за ваша информация. Тя не представлява медицински съвет или ръководство за правилно хранене, което трябва да спазвате. Само вашият лекар-специалист може да определи какво е най-добро за вашето бебе!