

## READINESS OF MOTHERS TO BREASTFEED

**Aneta Rasheva**

Sofia University " St. Kliment Ohridski" -Sofia, Bulgaria, [anirasheva@abv.bg](mailto:anirasheva@abv.bg)

**Diana Ivanova**

Sofia University " St. Kliment Ohridski" -Sofia, Bulgaria, [dkg@mail.bg](mailto:dkg@mail.bg)

**Abstract:** The benefits of breastfeeding are not only for the baby, but also for the mother. A mother's physical fitness is not enough to be ready to breastfeed her child. Of particular importance is the mother's motivation and desire to breastfeed, initiation of breastfeeding early after birth, providing moral and emotional support from relatives and society, and help/support in the event of a breastfeeding-related problem.

The aim of the present study is to find out in the first days after birth whether mothers are prepared to breastfeed and if "not are" what are their recommendations to encourage breastfeeding.

Material and methods: 46 people (women, aged 18 to 42 years) were studied in the first three days after giving birth in II AG hospital "Sheynovo" SBALG - Sofia, in the period January-March 2023. A Survey was used for this purpose.

Results: 47% of women encountered difficulties related to breastfeeding, 30% - have not yet tried to breastfeed for various reasons, 12% - do not know if their baby is breastfeeding and 11% have not encountered any difficulties.

The obtained results show that despite the received information about breastfeeding and the trainings carried out during pregnancy, future mothers are not completely ready to breastfeed, they are not prepared for the problems they may face while breastfeeding, which is indicated by the discrepancy between expectations and reality.

**Keywords:** breastfeeding, readiness for breastfeeding, recommendations

## ГОТОВНОСТ НА МАЙКИТЕ ДА КЪРМЯТ

**Анета Рашева**

СУ „Св. Климент Охридски“ - София, България, [anirasheva@abv.bg](mailto:anirasheva@abv.bg)

**Диана Иванова**

СУ „Св. Климент Охридски“ - София, България, [dkg@mail.bg](mailto:dkg@mail.bg)

**Резюме:** Ползите от кърменето са не само за бебето, но и за майката. Физическата подготовка на майката не е достатъчна, за да бъде тя готова да кърми своето дете. От особено важно значение е мотивацията и желанието на майката да кърми, инициране на кърмене рано след раждането, оказване на морална и емоционална подкрепа от близки и обществото и помощ/ подкрепа при възникване на проблем, свързан с кърменето.

Целта на настоящето изследване е да се установи в първите дни след раждането подготвени ли са майките да кърмят и ако не са какви са техните препоръки, за да се насърчи кърменето.

Материал и методи на изследване: Изследвани са 46 лица (жени, на възраст от 18 до 42 години), в първите три дни след раждане във II АГ болница „Шейново“ СБАЛГ - гр. София, в периода януари-март 2023 година. За целта бе използвана Анкета.

Резултати: 47% от новородилите жени са срещнали трудности, свързани с кърменето, 30%- не са пробвали все още да кърмят, поради различни причини, 12%- не знаят дали бебето им суче и 11% не са срещнали никакви затруднения.

Получените резултати показват, че въпреки получената информация за кърменето и проведените обучения по време на бременността бъдещите майки не са напълно готови да кърмят, не са подготвени за проблемите, с които могат да се сблъскат кърмейки, за което говори разминаването между очакванията и реалността.

**Ключови думи:** кърмене, готовност за кърмене, препоръки

### 1. ВЪВЕДЕНИЕ

Тялото на бременната жена се подготвя за кърменето още в началото на бременността.

Според Vahlquist (WHO, G.,1981) репродуктивният цикъл включва бременност и кърмене. Много години значението на кърменето е било до голяма степен пренебрегвано в медицинската практика, тъй като се предполага, че кърмата може да бъде заменена с изкуствени продукти без важни вредни последици за бебето. Съвременната епидемиология и биология доказват, че отказът от кърмене има големи дългосрочни ефекти върху здравето, храненето и развитието на детето, както и здравето на жените. Световните изследвания

показват (Kohlhuber M. et al, 2008) ;( Labbok M, Taylor E.,2008); (Blondel, B. et al.,2003) ;( Oakley LL et al.,2014); (Al-Sahab B. et al., 2010); (Almqvist-Tangen G. et al.,2013), че над 80% от новородените получават кърма в почти всички страни поне в първите месеци след раждането. Въпреки това, само около половината се поставят на гърдата в рамките на първия час, въпреки че такава е препоръката от СЗО, издадена преди повече от 25 години. Краткосрочните ползи от кърменето са добре установени. Сред кърмачетата на възраст 0–5 месеца рискът от смъртност по някаква причина е 14 пъти по-висок при некърмените бебета в сравнение с изключително кърмените бебета (Horta, B. L. ,2019).

Рандомизирани проучвания показват, че насърчаването на кърменето предотвратява някои стомашно-чревни заболявания, най-вероятно поради изключване на патогени, тъй като защитата се намалява или губи, след като отбиването започне (Yoon PW et al.,1997). Смята се, че кърмата осигурява всичко, от което се нуждае бебето:

- Хранителни вещества, необходими за бързото развитие на мозъка и тялото;
  - Защита срещу болестотворни вируси, бактерии и паразити;
  - Физически и емоционален контакт с майката, за да се чувства бебето сигурно, обичано и спокойно;
  - Достатъчна хидратация на бебето
- Ползите от кърменето са не само за бебетата, но и за майките ( Prentice, A. M. , 2022). При кърмещите жени се наблюдава:
- По-слабо кървене след раждане и по-бърза инволюция на матката;
  - Малка вероятност за развитието на постродилна депресия;
  - Силна емоционална връзка с бебето;
  - По-нисък риск от развитието на сърдечно - съдови заболявания, артериална хипертония и захарен диабет тип 2;
  - Отлична профилактика срещу рака на гърдата;
  - Превенция срещу остеопороза;
  - Бързо сваляне на качените по време на бременността килограми.

В последните години Обществения здравни организации подновяват усилията си за увеличаване на честотата и продължителността на кърменето. Един от разглежданите начини за насърчаване на кърменето е удължаването на отпуска за майчинство. Проучванията показват обаче, че удължаването на платения отпуск по майчинство може да увеличи продължителността на кърменето, но не е задължително да намали заболяемостта ( Baker, M., & Milligan, K. ,2008).

Според Лаурънс ( Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. ,2021) за да бъде подготвена физически майката за кърмене още след забременяване гърдите започват да стават по-големи. Това нарастване на гърдите е съпроводено с болки в тях, особено първите седмици, поради бурното нарастване на млечните алвеоли и удължаването на каналчетата. Физическата подготовка на майката не е достатъчна, за да бъде тя готова да кърми своето дете. От особено важно значение е мотивацията и желанието на майката да кърми, благодарение на съзнателно и активно отношение към проблема, формирано още по време на бременността в резултат на умело провеждана здравна подкрепа. Инициране на кърмене рано след раждането, оказване на морална и емоционална подкрепа от близки и обществото и помощ, и подкрепа при възникване на проблем, свързан с кърменето (Горанова- Спасова Р. et al., 2019), защото затрудненията с кърменето, изпитвани от майките в първите месеци след раждането ако няма кой да им помогне е една от причините за ранното прекъсване на кърменето (Gianni, M. L. et al., 2019).

## 2. МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Целта на настоящето изследване е да се установи в първите дни след раждането подготвени ли са майките да кърмят и ако не са какви са техните препоръки, за да се насърчи кърменето.

**Материал и методи на изследване:** Изследвани са 46 лица (жени, на възраст от 18 до 42 години), в първите три дни след раждане във II АГ болница „Шейново“ СБАЛГ- гр. София, в периода януари-март 2023 година. За целта бе използвана **Анкета**, състояща се от 10 въпроса, които разглеждат актуалното емоционално и физическо състояние на пациентките; затруднения, свързани с кърменето; какво знаят за процеса на кърмене, съвпадат ли очакванията за кърменето с реалността; информираност по отношение на кърменето и препоръки за повишаване мотивацията и желанието за кърмене.

## 3. РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Данните в настоящето изследване са получени чрез индивидуално попълване на Анкетата от пациентките в Родилно отделение на II АГ болница „Шейново“. Участието на пациентките е доброволно, след взето

информирано съгласие. В статията са представени резултатите само на имащите отношение към нея въпроси.

На въпроса „Имахте ли предварителна информация за кърменето?“ 72% от изсл. лица са отговорили с „да“, 10% -не и 18%-частично. Данните показват, че жените са се интересували и имат предварителна информация за кърменето. Това вероятно се дължи на многото безплатни инициативи на Националната асоциация „Подкрепа за кърмене“ и други организации включително информацията от Интернет под формата на форуми, клипове и статии, посветени на кърменето.

На въпроса „ Откъде взехте информация за кърменето“ 41% от респондентите са получили информация от други хора (близки, приятелки, роднини, майка и други родилки) , 34% са ходили на Училище за бременни и там е била включена лекция за кърменето,а 25% са намерили информация в източници от Интернет (вж.Фиг.1).

**Фиг.1 Процентно разпределение на отговорите на въпроса:  
„Откъде взехте информация за кърменето?“**



Интересен и очакван е фактът, че жените преди раждането предпочитат да се информират за кърменето от други жени, които са раждали и имат опит, а не да намират сами информация от други източници. Сравнително високият процент на жени участващи в Училище за бременни от своя страна показва желанието на жените да получават информация от специалисти в тази област, както и отговорно отношение към предстоящото майчинство.

На въпроса „Съвпадат ли очакванията Ви за кърменето с реалността?“ 89% от изследваните лица са отговорили с „не“, като: 58% от тях- защото не очаквах толкова да ме боли; 22%- много ми е трудно и 9%- въобще не искам да кърмя, правя го заради близките ми. С „да“ са отговорили 11% от жените (вж.Фиг.2).

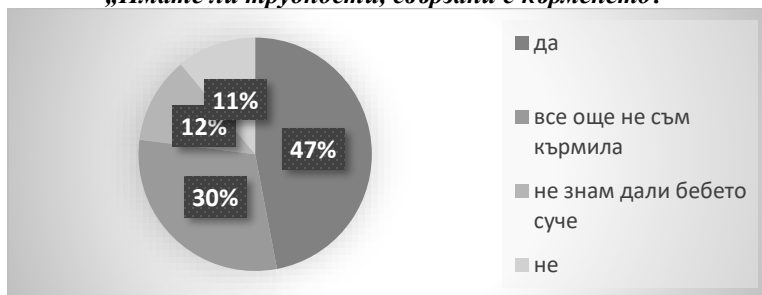
Получените резултати показват разминаване между очаквания и реалност, което може да се дължи на „идеализиране на кърменето“ като „много приятен и удовлетворяващ акт“ без да бъдат споменати усещанията, съпътстващи кърменето през първите дни след раждането или на недостатъчно и адекватно обучение на бъдещите майки по време на пренаталния период (Бикова, П. At al.,2019). Следователно е необходимо целенасочено обучение на бъдещите майки, свързано с кърменето още по време на бременността, за да се намали разликата между очакванията и реалността. Въпреки, че е малък процента на кърмещите не по свое желание е важно да се подчертае, че натискът върху жената да кърми може да окаже негативен ефект върху психическото и' състояние и да повлияе негативно на емоционалната връзка с бебето. Жените, които са отговорили с „да“ вероятно имат личен опит с кърменето, тъй като това не е първо раждане.

**Фиг.2** Процентно разпределение на отговорите на въпроса:  
„Съвпадат ли очакванията Ви за кърменето с реалността?“



На въпроса „Имате ли трудности, свързани с кърменето?“ 47% от новородилите жени са срещнали трудности, свързани с кърменето, 30%- не са пробвали все още да кърмят, поради различни причини, 12%- не знаят дали бебето им суче и 11% не са срещнали никакви затруднения (вж.Фиг.3). Притеснително е, че 47% от респондентите са срещнали трудности при кърмене в първите три дни след раждането. От една страна това е нормално, тъй като жената е уморена след раждането, няма опит, притеснява се дали ще се справи, не е имало кой да покаже как да държи бебето, какво да прави, имала е проблеми с гърдите(плоски или хлътнали зърна), но от друга страна обаче говори за недостатъчни познания за кърменето като процес, за проблемите при кърмене и необходимостта от упоритост и последователност за справяне с тях. За да се редуцират тези трудности трябва да се обърне внимание на здравно-промотивните и образователни дейности в пренаталния период, по време на бременността.От много голямо значение за възможността за кърмене и успеха на кърменето изобщо са препоръките за хранене на новородените в родилното отделение.

**Фиг.3** Процентно разпределение на отговорите на въпроса:  
„Имате ли трудности, свързани с кърменето?“



#### 4. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Получените резултати показват, че въпреки получената информация за кърменето и проведените обучения по време на бременността бъдещите майки не са напълно готови да кърмят, не са подготвени за проблемите, с които могат да се сблъскат кърмейки, за което говори разминаването между очакванията и реалността.

Насърчаването на кърменето трябва да включва обучение на майките относно различни поведения, особено правилното приготвяне на храна за нея и бебето, различните пози за кърмене, емоционалната настройка преди кърмене и подготовка на гърдите за кърмене.

Кърменето зависи от много фактори, поради което за да се насърчи повече и по-продължително да кърмят жените са необходими много подкрепящи мерки на различни нива:политически и правни директиви, промяна на социалната нагласа и ценности,свързани с условията на заетост и работа на жените и предоставяне на здравни услуги, касаещи кърменето.

**ИЗПОЛЗВАНА ЛИТЕРАТУРА**

- Бикова, П., Демирева, А., & Соколова, А. (2019). Нуждата от обучение по кърмене по време на, и след бременността. *Management & Education/Upravlenie i Obrazovanie*, 15(5).
- Горанова-Спасова, Р., Славчев, С., & Радев, Е. (2019). Промоция на естественото хранене като елемент на социалната отговорност за здравето. *ЕИПОВА* 77.
- Almquist-Tangen G, Stromberg U, Holmen A, et al. (2013). Influence of neighbourhood purchasing power on breastfeeding at four months of age: a Swedish population-based cohort study. *BMC Public health*; 13(1), 1-7.
- Al-Sahab, B., Lanes, A., Feldman, M., & Tamim, H. (2010). Prevalence and predictors of 6-month exclusive breastfeeding among Canadian women: a national survey. *BMC pediatrics*, 10(1), 1-9.
- Baker, M., & Milligan, K. (2008). Maternal employment, breastfeeding, and health: Evidence from maternity leave mandates. *Journal of health economics*, 27(4), 871-887.
- Blondel, B., Supernant, K., du Mazaubrun, C., & Bréart, G. (2003). Ministère des solidarités, de la santé et de la famille. Enquête nationale périnatale.
- Gianni, M. L., Bettinelli, M. E., Manfra, P., Sorrentino, G., Bezze, E., Plevani, L., ... & Mosca, F. (2019). Breastfeeding difficulties and risk for early breastfeeding cessation. *Nutrients*, 11(10), 2266.
- Horta, B. L. (2019). Breastfeeding: investing in the future. *Breastfeeding Medicine*, 14(S1), S-11.
- Kohlhuber, M., Rebhan, B., Schwegler, U., Koletzko, B., & Fromme, H. (2008). Breastfeeding rates and duration in Germany: a Bavarian cohort study. *British Journal of Nutrition*, 99(5), 1127-1132.
- Labbok, M., & Taylor, E. (2008). Achieving exclusive breastfeeding in the United States: findings and recommendations. Washington, DC: United States Breastfeeding Committee.
- Lawrence, R. A., & Lawrence, R. M. (2021). *Breastfeeding: a guide for the medical professional*. Elsevier Health Sciences.
- Oakley, L. L., Henderson, J., Redshaw, M., & Quigley, M. A. (2014). The role of support and other factors in early breastfeeding cessation: an analysis of data from a maternity survey in England. *BMC pregnancy and childbirth*, 14, 1-12.
- Prentice, A. M. (2022). Breastfeeding in the modern world. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 78(Suppl. 2), 29-38.
- WHO, G. (1981). Contemporary patterns of breast-feeding; report on the WHO Collaborative Study on Breast-feeding.
- Yoon, P. W., Black, R. E., Moulton, L. H., & Becker, S. (1997). The effect of malnutrition on the risk of diarrheal and respiratory mortality in children < 2 y of age in Cebu, Philippines. *The American journal of clinical nutrition*, 65(4), 1070-1077.