

1-7 АВГУСТ – СВЕТОВНА СЕДМИЦА НА КЪРМЕНЕТО

Ежегодната глобална инициатива за насърчаване, подкрепа и защита на кърменето ще се отбележи за 30-и път от 1 до 7 август в страни по целия свят.

„Да се застъпим за кърменето – обучение и подкрепа“ е темата на световната кампания през тази година. Тя ще е насочена върху необходимостта от укрепването на капацитета на всички участници, които трябва да защитават, насърчават и подкрепят кърменето на различни нива на обществото – правителства, системи за здравна грижа, работодатели и общности. Посланието на кампанията е, че всички участници във веригата трябва да бъдат информирани, образовани и овластени, за да могат да осигурят и поддържат благоприятна среда за семействата по отношение на кърменето. Кърменето е от ключово значение за стратегиите за устойчиво развитие след пандемията, тъй като подобрява храненето, гарантира продоволствена сигурност и намалява неравенствата както на национално ниво, така и между отделните държави.

Според медицинско проучване от 2021 г., кърмата има над 20 различни механизма на действие и стотици антивирусни и биоактивни съставки, включително наличие на антитела срещу коронавирус в над 80% от пробите на изследвана кърма при жени, преболели COVID-19.

Съветът на СЗО гласи: “През първите шест месеца от живота си кърмачето да се храни изцяло и единствено естествено. След този период, за да се задоволят растящите нужди, детето да се захранва, докато кърменето продължи до две години”. УНИЦЕФ също препоръчва изцяло кърмене през първите шест месеца: “Кърмата е най-добрата храна и течност за кърмачето. Никоя друга храна или течност не са необходими през първите шест месеца от живота на детето.”

Ползата от кърменето:

- За бебето кърмата е най-пълноценната храна, защото съдържа точното количество белтъчини, захари, мазнини, витамини, микроелементи и вода, от които се нуждае детето.
- Майчиното мляко се преработва по-лесно от детското стомахче, отколкото адаптираните млека.

- Кърменето влияе положително върху психическото състояние на бебето. Проучвания сочат, че кърмените деца в по-късен етап от живота си са по-уверени, устойчиви и имат по-бързо нервно-психическо развитие в сравнение с децата, хранени с адаптирано мляко.
- Кърменето подсилва имунната система на бебето, повишава ефективността на ваксините, осигурява имунитет към различни заболявания.
- Децата, които са били на изключително кърмене през първите 6 месеца от раждането, много по-рядко боледуват, по-рядко страдат от болести на дихателната и храносмилателната система, много по-рядко се развиват инфекции на дихателните пътища, пневмонии и алергии.

За майката храненето чрез кърмене е евтино и практично. То освобождава майката от грижите за набавяне и приготвяне на адаптирани млека и храни, от миене, стерилизиране и затопляне на шишетата и бибероните. Хормоните, които се отделят при кърмене допринасят за по-бързото свиване на матката и предпазват майката от кръвозагуби, възпаления и други следродилни усложнения. Кърменето забавя менструацията. Така майката не губи желязо с менструалната кръв, което намалява риска от желязодефицитна анемия. Освен това намалява риска от някои ракови заболявания на гърдата, на матката, на яйчниците. Кърменето подпомага връзката майка-дете, задоволява и укрепва нуждата на майката и детето да бъдат заедно. Честите кърмения предлагат много възможности за контакт между тях „кожа до кожа”, създавайки усещането, че са отново едно цяло.

Кърменето може да се приеме като специално преживяване за майката и бебето, имащо 3 аспекта: хранене, физическа и емоционална близост. Извършените през последното десетилетие медицински изследвания, доказват, че с повишаване степента на кърмене се оказва положителен резултат по отношение на общественото здраве, превенцията на хроничните незаразни болести и има безспорни ползи, както за бебето, така и за майката.

КЪРМЕНЕТО

5 нужди на
бебето, които
задоволява
кърменето

ЖАЖДА

Бебето търси кърма когато е жадно

ГЛАД

Бебето търси кърма когато е гладно

УСПОКОЯВАНЕ

Бебето търси кърма, за да му помогне да се успокои или да заспи

ЛЮБОВ

Бебето търси кърма когато има нужда от ласка, любов и зрителен контакт

РАЗВИТИЕ И ИМУНИТЕТ

Бебето търси кърма когато има нужда от хранителни вещества, за да расте, да заяква, да пази своята чревна и имунна система, или за да се възстанови от заболяване

НЕ Е САМО ЗАРАДИ МЛЯКОТО!



Глад и
жажда



Любов и
привързаност



Имунна
защита

Още причини да кърмите



Ще си осигурите
по-бързо
възстановяване



Ще намалите
риска от
сърдечно-съдови



Ще подобрите
съня и
емоционалното