

## 1-7 АВГУСТ СВЕТОВНА СЕДМИЦА НА КЪРМЕНЕТО

„Да преодолеем препятствията – подкрепа за  
кърмене за всички!“

Това е темата на световната кампания за 2024 г., организирана от Световния алианс за подкрепа на кърменето - мрежа от лица и организации, които работят за защита, подкрепа и насърчаване на кърменето – СЗО, УНИЦЕФ, Международната конфедерация на акушерките, Международната организация на труда, неправителствени организации. Кърменето със своите здравни, психологически и икономически предимства може да бъде фактор за преодоляване на неравенства и всички да имат достъп до подходящи услуги и допълнителна подкрепа.

Основни послания на кампанията са:

- Липсата на подкрепа за кърмене през критичната първа седмица се отразява отрицателно върху цялостните намерения за кърмене;
- Нерегламентирано даряване на млека за кърмачета, съчетано с липсата на достъп до чиста и безопасна вода по време на извънредни ситуации, излага кърмачетата и малките деца на по-висок риск от недохранване и смърт;
- Кърменето може да е фактор за изравняване на старта в нашето общество и трябва да се положат усилия, за да се гарантира, че всеки има достъп до подкрепа и възможности за кърмене;
- Инвестициите в кърменето за преодоляване на тези неравенства са жизненоважни и могат да



помогнат за намаляване на социалната неравнопоставеност.

- Защитата, подкрепата и насърчаването на кърменето са насочени към преодоляване на неравенствата, които възпрепятстват устойчивото развитие.

Въпреки, че подкрепата за кърмене е много важна на индивидуално ниво, кърменето трябва да се приема като проблем на общественото здраве и изисква инвестиране на всички нива, което включва здравните системи и широката общественост.

Основната цел е да се насърчи изключително кърменето за първите 6 месеца от живота на бебетата, тъй като то носи множество ползи за здравето. Лекарите са категорични, че кърменето има много доказани ползи за здравето както на майката, така и на кърмачето.

Кърмата превъзхожда всяка друга храна и съдържа всички хранителни вещества, от които бебето се нуждае през първите шест месеца от живота. Кърменето подпомага имунната система, предпазва от диария и често срещани детски заболявания. Намалява риска от автоимунни болести и затлъстяване през детството. Също така създава изключително близка връзка между майката и бебето, стимулира психическото и интелектуалното развитие на детето.

Кърмата предпазва от вируси по много различни и взаимно допълващи се начини и най-вероятно има потенциал за превенция и лечение на някои от най-разпространените съвременни патогенни заплахи. Кърмата е важна предпоставка за правилното развитие на костите и зъбите при детето. Кърменето е полезно и за майката. То помага за бързо и правилно възстановяване след бременността и раждането. Намалява кървенето, забавя възвръщането на менструацията и загубата на

кръв с нея. Кърменето забавя овулацията като намалява риска от ранна следваща бременност. Кърмещите жени по-лесно възстановяват теглото си от преди забременяването. Кърменето е идеалният начин за профилактика на рак на гърдата, на матката и на яйчниците. То е най-икономичният и най-лесният начин за хранене на бебето – за него не е нужно да се приготвят шишета с храна.

Ако жена се разболе, докато кърми, особено важно е тя да не прекратява директното кърмене. Бебето вече е било изложено на вируса на майка си и/или членовете на семейството и за него най-полезно ще бъде да продължи да суче директно от гърдата.

Прекъсването на кърменето може да доведе до няколко проблема:

- ✓ Значителна емоционална травма за кърменото бебе или дете;
- ✓ Намаляване на кърмата заради нуждата да се изцежда млякото;
- ✓ На по-късен етап, отказ на бебето да суче заради въвеждането на шишета;
- ✓ Намаляване на защитните имунни фактори заради липса на директно кърмене и изцедена кърма, несъответстваща на нуждите на бебето в това време;
- ✓ Повишен риск за бебето да се разболе, заради липса на имунната подкрепа от директното кърмене.

**РЗИ – Русе** ежегодно отбелязва Седмицата на кърменето с провеждане на информационна кампания с провеждане на дискусии със заинтересовани групи, бременни жени и бъдещи майки, разпространяват се здравно-информационни материали. Тази година **на 06.08.2024 г. от 16 ч.**, ще се проведе съвместна инициатива със спортен център „Рени Бахчеванова“, с която ще се акцентират ползите от кърменето и спорта за възстановяване на женската фигура.