**СЪОБЩЕНИЕ ЗА МЕДИИТЕ**

**1 – 7 август – Световна седмица на кърменето**

От 1 до 7 август 2020 г. отбелязваме **Световната седмица на кърменето**– глобална инициатива за насърчаване, подкрепа и защита на кърменето. През 1990 г. във Флоренция е приета Декларацията *Innocenti* на УНИЦЕФ, според която: „Световна цел за възможно най-добро здраве и хранене на майката и детето трябва да бъде всички жени да са в състояние да кърмят децата си изцяло и всички бебета през първите четири-шест месеца да бъдат хранени изключително с майчино мляко. След това трябва да получават подходяща за възрастта им и достатъчна храна, но да бъдат кърмени до двегодишната си възраст или дори по-дълго. Тази идеална форма на детското хранене може да бъде осъществена, ако жените бъдат подкрепяни от всички свои близки и от съответните власти да кърмят децата си.“ Кърменето дава **най-добрият старт в живота** на бебетата и има **дългосрочни ефекти** както за здравето, интелектуалното развитие и благополучието на детето, така и за кърмещата майка и за обществото като цяло. Кърменето е **оптималният начин за хранене** на бебетата: здравословен, екологично чист, незамърсяващ околната среда, икономически изгоден.

В много страни по света недохранването е реален проблем и е причина за 45% от детската смъртност на децата до пет години в световен мащаб. Подобряването на практиките, свързани с кърменето, има потенциала да спаси живота на над 800 хиляди деца и 20 хиляди жени и да подобри значително здравето на децата и майките в дългосрочен план. Необходими са спешни мерки, които да защитават, подкрепят и насърчават кърменето. Целта е до 2025 г. правителствата да предприемат действия, които да осигурят изключително кърмене през първите 6 месеца от живота на поне 50% от бебетата. За да се постигне тази цел са необходими общи усилия на всички заинтересовани страни.

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.