



1-7 август – СВЕТОВНА СЕДМИЦА НА КЪРМЕНЕТО

Началото е поставено през 1992 година, а инициативата се организира от WABA – Световен алианс за активна подкрепа на кърменето, и се подкрепя от Световната здравна организация и УНИЦЕФ (Детски фонд на Обединените нации). Кърменето е естественият начин на хранене на новороденото, който му осигурява нормален растеж и развитие. Това е едно от изключителните предимства на естественото хранене. Майките произвеждат антитела срещу всяка болест, което прави кърмата специална в борбата със заболяванията, на които детето също е изложено. Кърменето осигурява в различна степен и защита срещу въздействието на голям брой инфекциозни заболявания, 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.

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.

Защо кърмата е най-добрата храна за бебето?

Естествената кърма е натурален продукт за храненето на бебето. Тя има много предимства пред всеки заместител. Голямо преимущество на кърменето е това, че кърмата е винаги чиста и от нея бебето не може да получи чревна инфекция. Кърмата съдържа балансирано количество хранителни вещества във форма, която е най-подходяща за усвояване от бебешкия организъм.

Основни предимства на кърменето:

Кърмата е естествен продукт и като такъв е лесносмилаем от бебето, всички знаем, че храносмилателната система на новороденото все още не е добре развита;

Хранителни вещества: човешкото развитие зависи най-вече от развитието на мозъка и мозъчната дейност, майчиното мляко е най-добрата храна за развитие на нервната система на бебето. Провеждани са изследвания с бебета, които са кърмени и такива, които се хранят със заместители. Според резултатите кърмените бебета имат и по-добре развито зрение. Това се дължи най-вече на наличието на специални мазнини, съдържащи се в кърмата, но не и в изкуствено създадени храни. Въглехидратите и протеините също се усвояват лесно от бебето и подпомагат развитието му. Кърмените бебета получават допълнителни количества витамин D – важен компонент за развитието на костната система.

Противовъзпалителни свойства: кърмата е единствената храна за бебета, която съдържа вещества, които имат противовъзпалително действие. Според изследвания кърмените бебета много по-рядко страдат от болести на храносмилателната, дихателната и отделителната система. Антителата, които се съдържат в кърмата, предпазват бебето от инфекции. Освен това кърмата спомага развитието на стомашно-чревна бактериална флора, както и за развитието на собствена имунна система при бебето.

Има множество ползи от кърменето както за майката, така и за бебето, които трудно биха се постигнали при хранене с мляко за кърмачета. По хранителен състав кърмата превъзхожда всяка друга храна, която може да осигури на своето бебе, а имунната защита, която Вашето бебе получава от нея, е важна, за да расте то здраво и щастливо.

Допълнителна информация по темата от сайта на НЦОЗА

https://ncpha.government.bg/uploads/pages/3001/AF_wbw2021-bulgarian-version_final.pdf