

При извънредни ситуации и бедствия
най-чистата, най-безопасната храна,
която можете да дадете на бебето си,
е вашата кърма!
Кърменето може да спаси живот!

Кърмата помага на бебетата да се справят с болести като:

- Диария
- Ушни инфекции
- Пневмония

КЪРМЕНЕТО В ИЗВЪНРЕДНИ СИТУАЦИИ ГОТОВИ ЛИ СМЕ?

земетресения
пожари
жеги
наводнения
суша
газова криза
химически замърсявания



организатори:



партньори:



спонсори:



творчески
и комуникационен
партньор:

REMEMBRAND®

**СВЕТОВНА СЕДМИЦА
НА КЪРМЕНЕТО**
1-7 август 2009



В ситуации на несигурност, когато неочаквано се оказва, че няма вода, ток, добра хигиена, покрив, майчината кърма е единствена и спасителна за бебето. Решението на майката да кърми е неговата застраховка. Помощта за майката и бебето и това да не спира кърменето в такива моменти, могат да бъдат жизненоважни. Готови ли сме да ги подкрепим? Знаем ли как? Повече информация – www.kurmene.com

Кърменето в извънредни ситуации – готови ли сме ? Какво да правим?

Природните бедствия или предизвиканите от човека извънредни ситуации понякога поставят пред сериозни изпитания човешкия живот или налагат рязка промяна в условията и начина на живот. В такъв момент бебетата и малките деца са особено застрашени. Те се нуждаят от храна, подходяща за тяхната възраст и от допълнителна защита от инфекции поради незрялата им имунна система. Кърмата помага на бебетата да се справят с болести като: диария, ушни инфекции, пневмония. Чрез майчината кърма децата, които се кърмят получават необходимата им храна, течности и защита срещу инфекции в този критичен момент. Майчината кърма е единствената сигурна храна, която е винаги на разположение. В условията на несигурност и стрес кърменето носи спокойствие, нежност и защита на бебето, но то дава сила, мобилизация и възможности на майката да се грижи и защити своето дете. Заедно майката и бебето могат по-лесно да преодолеят трудностите.

Майките

При извънредни ситуации и бедствия най-чистата, най-безопасната храна, която можете да дадете на бебето си, е вашата кърма! Кърменето може да спаси живот!

1. Майките, които кърмят трябва да продължат да кърмят децата си толкова често и толкова продължително, колкото децата желаят.
2. Честото кърмене през деня и през нощта стимулира синтеза на кърма. Стресът и напрежението могат да подтиснат временно отделянето на вече синтезираната кърма. Честото поставяне на бебето на гърда ще помогне за преодоляване на този проблем. По време на кърмене се отделя хормон, намаляващ нивото на стреса.
3. Дори и при временен недостиг на храна или течности, майката може да продължи да кърми. Умереното недохранване в определени граници не влияе или има минимално влияние върху състава на кърмата. Във всеки един момент той отговаря най-точно на нуждите на бебето.
4. До 6 месечна възраст кърмачетата могат да получават само кърма. Ако бебето ви суче често и получава достатъчно кърма, то получава и достатъчно вода. Кърмата е около 87% вода. И това е чиста, незамърсена вода.
5. Ако по-голямото дете суче рядко, или съвсем е престанало, но не са минали повече от 6 месеца, чрез честото сукане и изцеждане на гърдите през 2 часа можете да възстановите отново продукцията на кърма /релактация/. Процесът отнема различно време. Колкото по-често суче бебето и колкото повече се изпразва гърдата, толкова повече мляко тя ще синтезира. С по-малки бейбета количеството мляко се увеличава по-бързо.



Семейството и околните

1. Подкрепете майките, които кърмят.
2. Направете всичко възможно майката и бебето да бъдат непрекъснато заедно.
3. Създайте условия за майките, които намаляват стреса доколкото е възможно – защитена зона, палатка за майки с бебета...
4. Потърсете и осигурете подкрепа от други жени или майки, които имат подходящ опит, знания и умения да се справят с проблеми с кърменето.
5. Вслушайте се в специалните нужди на майките.
6. Нахранете майките, за да можете да нахраните и бебетата. Осигурете с предимство храна и течности на майките.
7. Уверете се, че бебето продължава да суче, така че млякото да продължава да тече.

Спасителните екипи

1. Спасителните мероприятия трябва да започнат колкото е възможно по-бързо, за да се намали негативното влияние на бедствието върху храненето и здравето на кърмачетата и малките деца.
2. Кърмещите майки се нуждаят от особено внимание и подкрепа, за да могат да се справят със стреса и да продължат да кърмят и да се грижат за децата си.
3. При разпределението на ограничените хранителни ресурси кърмещите майки и малките деца трябва да имат приоритет.
4. Здравословното състояние на кърмачетата и малките деца трябва да се наблюдава внимателно, за да могат да сучат и да се хранят добре.
5. Всички травмирани жени имат нужда от специално внимание и подкрепа. Може да има традиционни практики, които възстановяват готовността на жената да кърми след сексуална травма. Кърменето понякога може да помогне на жените да се излекуват след физически и психически тормоз, но да се уважават и подкрепят решенията и нуждите им е приоритет.
6. Майките, които са захранили своите деца и са спрели да кърмят преди по-малко от 6 месеца трябва да се окуражат да започнат да кърмят отново.

Медиите

Как могат да помогнат журналистите?

Медиите играят важна роля при защита на бебетата и децата в условия на криза и бедствие, чрез разпространяване на информация, подкрепяща кърменето и изясняваща мястото на адаптираните млека при хранене на кърмачето. В своите репортажи те могат да включат важни послания като:

- Подкрепа на майките за продължаване на кърменето като най-сигурен начин за защита на кърмачето в извънредни ситуации.
- Майката може и трябва да продължи да кърми, независимо че е емоционално и физически напрегната и под стрес. И в тези ситуации майката може да синтезира достатъчно мляко за своето дете. Кърменето успокоява както майката, така и бебето и помага за тяхното оцеляване.
- Неправилната и ненужна употреба на адаптирани млека в условия на криза е особено опасно за бебето и може да доведе до сериозни заболявания.
- В условия на криза спасителните екипи се нуждаят предимно от храна и течности за кърмещите майки, а не от адаптирани млека за техните деца.

