

## Международния ден на здравето, 7 април, 2010: 1000 града, 1000 живота

Тази година темата на **Международния ден на здравето** е насочена към предизвикателствата, заобикалящи растящото градско население. Световната здравна организация се обръща към градове по целия свят да се бъдат сред „1000-та града“, посветили се на подобряване на здравето в градските райони.

### Предизвикателствата

- Буквално цялото нарастване на населението в следващите 30 години ще бъде в градските райони.
- Бедните хора в градските райони страдат от по-широка гама заболявания и други здравни проблеми.
- Основните двигатели на здравето в градска среда са извън сектора на здравеопазването.
- Съществуват действия и решения, за да се намерят корените на градските здравни предизвикателства.
- Изграждане на партньорства с множество сектори на обществото, за да станат градовете по-зdrави.



### Кърменето: парадигма за промяна

Каква роля може да изиграе кърменето в отпращане на предизвикателствата и предлагане най-малкото на частично решение?

- Чрез предоставяне на естествено забавяне на нарастването на населението. Кърменето - изключително и често през деня и нощта в ранните месеци - действа като естествено семейно планиране, обичайно водещо до дведгодишен интервал между бебетата. Това не само позволява да се фокусира вниманието върху бебето, но също така - майката да се възстанови напълно от бременността и раждането преди да забременее отново. Градовете се възползват от по-бавно нарастване на населението.
- С превъзможване на бедността. Кърменето е най-добрият уравниовесител. Бебе, родено в бедност, което се хранят и обгрижва на гърдите на майка

си, получава същото начало като бебето, родено в охолство и хранено и обгрижвано по същия начин. Биологичните предимства на този прост акт не зависят от богатството и силата. Последниците от това изравняване се простира над новороденото, към семейството и общността като цяло, чрез запазване на скъпоценни ресурси, които иначе биха могли да бъдат използвани в производство, транспортиране, закупуване и приготвянето на храни за кърмачета. Да има здрави кърмени бебета означава, че майката има повече време да извършва други неща, като например да се грижи за бебето, за себе си, за семейството си и да участва в други дейности или социална активност. По този начин тя може да допринесе за домашната икономика и последниците от бедността могат да бъдат намалени.

- Чрез предоставяне на превозно средство, което да "кара" здраве към градските среди. Кърменето е едновременно извън "здравния сектор" и в същото време е крайъгълен камък за тази първична грижа за здравето. Бебетата, които не са кърмени, са изложени на по-голям риск от редица здравословни проблеми от различна величина, от малки до застрашаваща живота, в краткосрочен план и дългосрочен план. По подобен начин майка, която не кърми бебето си, е с повишен риск за здравето ѝ.
- Като предоставя почитано действие, което допринася значително за решаването на градските здравни предизвикателства. Кърменето, както и неговият потенциал за въздействие над здравето на цялата общност, е здраво стъпило на базата на научни доказателства. Жените кърмят децата си от хилядолетия, и съществуването на човечеството на планета е свидетелство за неговата ефективност.
- Организации, като WABA и ЛЛЛИ, са активни партньори в търсенето на здрави градове. Като работим в общностите, за да се осигури достатъчна подкрепа за кърмещи майки, кърменето се възстановява като световна културна норма.



### 1000 живота: Историята на местните здравни шампиони

Като част от тазгодишния Международен ден на здравето, СЗО ни призовава да определим местните здравни шампиони, които са "мощна сила в градската среда, която прави промени, носещи огромни ползи за здравето на всички ни." За тази цел, посрещнете "Ева"- Всяка една кърмеща майка.

- **Ева е майка на кърмено бебе.** От раждането, тя е хранила и обгрижвала детето си на гърдата, като предлага защита от болести, подслон от бурята и безусловна любов.
- **Здравето на детето на Ева предоставя косвена закрила за други.** Здравото кърмаче не разпространява болест, от която не боледува.
- **Парите, които Ева спестява от разходите за адаптирани млека и медицински разходи, могат да бъдат използвани за други цели.**
- **Простите действия на Ева са в помощ на екологията.** Кърменето е "зелено" и не разхищава ценни ресурси, не генерира тонове отпадъци на преливащите сметища.
- **Ева осигурява модел за подражание за други жени.** Жените се учат от други жени. Не само че учат 'основи' на кърменето като гледат как Ева кърми бебето си, но те също така се учат да ценят кърменето в културен аспект. Подкрепата от майка за майка също съществува от векове и е ефективно средство за споделяне на мъдрост в рамките на общността.
- **Ева предоставя здравни данни, базирани на доказателства, при всяко посещение на детската консултация при медицинския работник.** Успехът на Ева с кърменето и здравето на бебето ѝ като резултат са блестящи примери за здравните работници, които те посещават. Тези професионалисти могат да помогнат за разпространяването на това, което са научили от Ева, на други жени.
- **Като кърми, Ева осигурява защита за бебето си в извънредна ситуация.** Не само, че кърмата е удобен източник на храна, но и не изисква чиста вода, замразяване за съхранение, или вода за почистване на съдовете. Дори и в най-суровите условия, причинени от природни бедствия, бебето на Ева може да бъде в безопасност, на топло и добре нахранено.

### **Как можем да помогнем Ева?**

Макар че Ева е в състояние да кърми успешно, ние можем да гарантираме, че тя получава подкрепата, от която се нуждае:

- **Работа с местните власти като гаранция, че Ева може да кърми в рамките на законните си права дори и на обществено място.** Ако вашата общност не е толкова приятелски настроена към кърмещите жени, колкото трябва да бъде, то трябва да се работи за промяна социалните норми чрез прокарване на законодателство за защита на правата на Ева да кърми.
- **Покажете на Ева, че тя върши ценна работа за бебето си и за общността си.** Усмивка и няколко окуражителни думи ще ѝ покажат, че това, което прави, е важно.
- **Помогнете на Ева да продължи да кърми, ако работи извън дома си.** Оказвайте сътрудничество на работодатели в своята общност, така че те изцяло да подкрепят жени като Ева да продължат да кърмят след връщане на работа и да разберат, че те ще бъдат по-ефективни и отпадени служители в дългосрочен план.



**Ева е местният  
здравен шампион –  
Всяка жена,  
която кърми, е местен  
здравен шампион!**

Автор: Мелуса Кларкс Викърс

За повече информация, свържете се с:



ЛЛЛ България на <http://www.lalechebg.com>

ЛЛЛИ на <http://www.llli.org>

WABA на <http://www.waba.org.my/>



Ла Лече Лига Интернешънъл (ЛЛЛИ) е доброволческа организация, основана през 1956г. от седем жени, които искали да помогнат на други майки да кърмят бебетата си. ЛЛЛИ, най-големият ресурс в света за информация за кърмене и свързани с него теми, предлага подкрепа по цял свят чрез подкрепа от майки за майки и групи за подкрепа за кърмещи майки в 69 страни.



Световният Алианс за Активна Подкрепа на Кърменето е международна мрежа от индивиди и организации, заети с опазване, насърчаване и подкрепа на кърменето по цял свят, базирано на Innocenti Declarations, Десетте звена за отглеждане на бъдещето и Глобалната стратегия на СЗО/УНИЦЕФ за хранене на бебетата и малките деца. Основните ѝ партньори са ИБФАН (Глобалната мрежа за защита на детското хранене), Ла Лече Лига Интернешънъл (ЛЛЛИ), Международната Асоциация на Консултантите по Лактация (ILCA), Wellstart Интернационал и Академията за медицина за кърменето (АВМ). WABA поддържа консултативен статут към УНИЦЕФ и е НПО със специален консултативен статут към Икономическия и социален съвет към Обединените Нации (ECOSOC). Адрес: P.O. Box 1200, 10850, Penang, Malaysia. Tel: 604-6584816. Fax: 604-657 2655. Email: [waba@waba.org.my](mailto:waba@waba.org.my)