

**Circles
of Support**



Jenny Perez-Genge, ЛЛЛЛ лидер, Тайланд

Когато кърмеща майка се сблъска със стресова ситуация извън контрола ѝ, като природно бедствие, война или семейна криза, храненето на децата ѝ може да е тотално променено. Въпреки това, да започне да кърми или да продължи да кърми може да ѝ помогне да запази собственото си физическо и емоционално благополучие, както и това на семейството си.

По време на война и природни бедствия, международни хуманитарни организации подкрепят най-уязвимите хора, като кърмещите майки, техните бебета и малки деца. Тези организации осигуряват храна, вода, дрехи и подслон, където майките да могат да кърмят бебетата си. Много майки откриват, че единствената достъпна за бебетата им храна е тяхната собствена кърма.

Тези организации също така помагат, като НЕ насърчават употребата на хуманизирана бебешки млека, шишета или бебешка храна, нито приемат такива

дарения. Като се има предвид състоянието на водата и хигиената при бедствени ситуации, храненето с адаптирани млека е много рисково.

В извънредни ситуации хората се тревожат за недохранване на майката или са загрижени, че стресът може да намали кърмата ѝ. Всъщност, дори недохранената майка е способна да кърми. Тя се нуждае от храна, допълнителни течности и, най-важното, от подкрепа и окуражаване да кърми често бебето си. Стресът може да засегне притокът на мляко временно, така че като позволява на бебето да суче на поискване, ще помогне да се възстанови нормалният приток кърма. От ключово значение е да се осигури безопасна обстановка, стая за кърмене, място за малките деца да играят, и да се даде възможност на жените да се подкрепят една друга.

След като ураганът Мич удари Гватемала и Хондурас през 1998, ЛЛЛЛ лидери*** в Гватемала посетиха подслони и говориха с майки относно предимствата на кърменето, особено като средство за предотвратяване на респираторни и чревни инфекции, произхождащи от заразна вода и липса на хигиена. ЛЛЛЛ Хондурас спечели

Отговор на Криза или Извънредна Ситуация

стипендии да създаде дневни центрове в наводнените засегнати области, което осигури доход на жените, чиито съпрузи загубиха работата си при опустошаването на банановите плантации.

В Япония през 2004 наводнение от тайфун и последващо земетресение причини висок стрес сред кърмещите майки, които съобщиха за проблеми с кърменето. ЛЛЛ лидери подготвиха публикации и отговаряха на телефонни обаждания и и-мейли от жени, които търсеха помощ, заради усещането си за недостатъчно кърма и потиснат рефлекс на потичане на млякото. Основното съобщение, казано на тези жени, беше: „Продължете да кърмите!“

През 2005 ураганът Катрина удари крайбрежната ивица на САЩ и остави хиляди хора без дом. Отговорът на ЛЛЛ групи по цялата страна създаде вълна от солидарност с координирани усилия за събиране, съхраняване и разпределяне на дарения на дрехи, играчки и домашни пособия. В допълнение, ЛЛЛ лидери помогнаха на майките да преодолеят трудностите с кърменето. Освен това, ЛЛЛИ даде комплекти книги, информационни материали и офис консумативи на мястото на старите на лидерите и административния персонал, засегнати от урагана.

Майка от Мисисипи разказва, че по време на и след урагана, това, че е кърмила двете си деца (на 6 месеца и 3 години) им е помогнало да оцелеят и да намерят утеха един в друг: „Моето изключително кърмено бебе остана хидратирано в знойната жегата. Не трябваше да се тревожа за смесване на адаптирано мляко във време, в което не можехме да вземем душ или да пуснем водата в тоалетната.“ След това добавя: „Тригодишният ми син реши да суче отново за това кратко време и бяхме способни да споделяме тази утеха.“

След разрушителното земетресение в Китай през май 2008-ма, ЛЛЛ лидери превеждат и подготвят информация за кърмене в бедствени ситуации и истории

на майки, които да споделят с жените в Сечуан, едно от най-засегнатите места.

Когато травматична ситуация или медицинска криза наруши ежедневието на домашния живот, кърменето може да помогне на семейството като цяло да премине през трудните времена.

Майка от Доминиканската Република, активно ангажирана в ЛЛЛ ДР, разказва, че когато дъщеря ѝ била на осем месеца, дядото на бебето починал, причинявайки сътресение в семейството. Въпреки това, майката знаела, че кърменето може да събере и да дари утеха не само на кърмещата майка и бебето, но и на цялото семейство. Тя си спомня: „За съпругът ми тези малки моменти, когато тримата лягахме, докато дъщеря ми сучеше, бяха лекарство, което му помогна да премине през това трудно време.“ ЛЛЛ окуражава майките да продължат да кърмят, тъй като хормоните, освободени по време на кърмене, облекчават тревогата и успокояват и майката, и бебето.

ЛЛЛ лидер от Мексико, с опит в различни техники за мениджмънт на болка и безпокойство, описва в ретроспекция как е била способна да подкрепя семейства на жертви на минни експлозии и как е помогнала на майка, която е имала проблеми с кърменето. Работата на ЛЛЛ лидери в бедствени или критични ситуации, подразбира качества като емпатия, внимателно слушане и любящо ръководство. Тези качества са ценни във всяка ситуация, която изисква помощ, но става особено важна, когато се отнася за айки, които са уплашени, нервни или обезпокоени. ЛЛЛ лидерите знаят ценността на кърменето във всяка ситуация.

****Ла Лече Лига лидерът е майка, която е кърмила собственото си бебе за година или повече и която е преминала през допълнително четене и обучение, за да бъде акредитирана от Ла Лече Лига Интернешънъл. Тя черпи не само от собствения си опит, но и от богатството на информацията и данните от ресурсите на ЛЛЛ.*



Мисията
на ЛЛЛИ

Да помага на майки по целия свят да кърмят чрез подкрепа от майки за майки, окуражаване, информация и обучение, и да насърчава по-добро разбиране на кърменето като важен елемент от здравословното развитие на бебето и майката.

Ла Лече Лига Интернешънъл е световно призната, нестопанска организация, която присъства в над 68 страни. От 1956г. над 43,000 жени са станали акредитирани лидери, които помагат на други жени, които искат да кърмят бебетата си. За информация за кърмене, за да намерите ЛЛЛ лидер или ЛЛЛ група близо до вас, или да поръчате материали, посетете www.lalechebg.com или www.llli.org



Специални благодарности на Световния Алианс за Действие за Кърмене (World Alliance for Breastfeeding Action, WABA) за помощта за отпечатване и разпространение на тази публикация.