Karmienie piersią poza domem

Wychodzenie z domu z dzieckiem karmionym piersią jest proste - musisz ze sobą wziąć niewiele, jedynie pieluszkę na zmianę i butelkę wody dla siebie, jako że pokarm dla dziecka będzie zawsze pod ręką. Jeśli się spóźniasz, nie musisz się martwić o dodatkowe butelki, możesz po prostu przystawić dziecko do piersi. Dobrym pomysłem może być wstrzymanie się z karmieniem piersią poza domem, do momentu aż nabierzesz całkowitej wprawy. Wtedy wyjście z maluchem z domu nie będzie stanowiło problemu.

Karmienie w miejscach publicznych

Wiele matek odwiedza znajomych lub stara się karmić w miejscach takich jak „Pokój matki i dziecka", który można spotkać w centrach handlowych, większych sklepach. Pamiętaj, że karmienie piersią nie oznacza konieczności izolacji i zamknięcia w domu. Jeśli karmisz piersią w miejscach publicznych nie musisz czuć się skrępowana - większości kobiet udaje się karmić piersią bardzo dyskretnie. Robisz po prostu to, co jest całkowicie naturalne i dobre dla dziecka.

Bliskości pomiędzy matką i dzieckiem karmionym piersią pomaga stworzyć niesamowitą więź, zapewniając dziecku poczucie komfortu i bezpieczeństwa. Mleko kobiece jest lekkostrawne i zapewnia niezbędne składniki odżywcze, witaminy, białka, tłuszcze i przeciwciała, dzięki którym dziecko może rozwijać się fizycznie i psychicznie. W rzeczywistości badania wykazały, że mleko kobiece zawiera czynniki immunologiczne, które nie mogą być wytwarzane sztucznie. Badania pokazują, że karmienie piersią pomaga chronić dziecko przed alergią, zmniejsza ryzyko wystąpienia poważnych chorób i zwiększa odporność dziecka.

Niektóre matki czują się w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka niepewnie, ale z czasem nabierają wprawy i pewności siebie, a wszystkie przeciwności zostają przezwyciężone. Wiele matek ćwiczy najpierw w domu przed lustrem, więc są świadome tego co inni ludzie mogą zobaczyć. Dobrze jest nauczyć się rozpoznawać sygnały dziecka , tak aby można było się przygotować siebie i zacząć swobodnie karmić dziecko zanim zacznie płakać i przyciągać uwagę innych.
Dobrym pomysłem jest noszenie rozpinanych bluzek w okresie karmienia piersią, tak by można je było rozpiąć lub podciągnąć do góry od pasa w górę. Ponieważ dziecko będzie zakrywało swoim ciałem dolną część piersi i brodawkę, Twoja pierś nie będzie widoczna. W chłodniejsze dni, możesz nosić bluzeczkę na ramiączkach, bez ramiączek i luźną koszulką; można ją ściągnąć wraz ze stanikiem, przykrywając tym samym brzuch. Specjalna odzież zaprojektowana z myślą o matkach karmiących jest obecnie powszechna i łatwodostępna.

Jeśli nosisz specjalny biustonosz może się okazać, że wolisz taki, który można pociągnąć w górę lub rozpiąć jedną ręką. Matki z większymi piersiami twierdzą, że trudniej jest im nie pokazywać chociaż fragmentu piersi, ale niektórzy sugerują dobór dobrze dopasowanego biustonosza ze specjalnym wycięciem na brodawkę.

Niektóre matki używają nosidełka dla dziecka, aby mogły dyskretnie nakarmić dziecko w ruchu lub w różnych pozycjach.

Jeśli nie czujesz się komfortowo karmiąc piersią w miejscach publicznych, możesz poczuć się pewniej, gdy przyłożysz dziecko i zajmiesz się czytaniem jakiegoś czasopisma nie zwracając uwagi na otoczenie. Siedzenie w kącie daje więcej prywatności; a jeśli jesteś z kimś, możesz tę osobę poprosić o upewnienie się, że nikt was nie obserwuje.

U niektórych matek problemem może być wyciekanie pokarmu.

Problem rozwiąże stosowanie dobrych jakościowo wkładek laktacyjnych – jednorazowego lub wielorazowego użytku. W okresie karmienia piersią możesz tez nosić wzorzyste ubrania, na których plamy są mniej widoczne niż w przypadku jednolitych tkanin. .

Wyłączny dystrybutor
Lansinoh w Polsce
SensiMed
ul. Jaworowa 84
05-830 Nadarzyn

T: +48 603 458 603
T: +48 501 062 212
T: +48 22 739 94 04
W: www.lansinoh.pl
E: lansinoh@lansinoh.pl

LANSINOH®

Miejsca przyjazne matce karmiącej

Niektóre miejsca publiczne zapewniają oczywiście, wyznaczone pomieszczenia, w których matka może karmić piersią w odosobnieniu. Czasami jednak głodne dziecko nie będzie chciało czekać do czasu aż znajdziesz odpowiednie miejsce by je nakarmić! Pamiętaj, że toaleta nie jest miejscem odpowiednim zarówno do karmienia piersią jak i butelką.

National Childbirth Trust (NCT), działające w Wielkiej Brytanii przeprowadza kampanię "MOŻESZ to robić tutaj!", która informuje kobiety, że w danym miejscu mogą karmić piersią. Wiele lokalnych oddziałów NCT jest przyjazna dla matek karmiących, a w niektórych miejscach władze samorządowe również wyznaczyły takie miejsca.

Pomimo, istnienia wielu szeroko nagłośnionych przypadków kobiet, które napotykały trudności przy karmieniu piersią w miejscach publicznych, należy pamiętać, że krajowe badania opinii publicznej (NOP) na temat stosunku społeczeństwa wobec karmienia piersią wykazały, że 84% dorosłych nie ma z tym problemu, jeśli matki robą to dyskretnie.
Matki, zaspokajały potrzeby dzieci poprzez karmienie piersią poza domem przez tysiące lat. Maluchy można łatwo zabrać ze sobą wychodząc z domu używając chusty, nosidła czy wózka, karmić i usypiać, wiedząc że znajdują się blisko.

Karmienie piersią a prawo

Wiele kultur na całym świecie przywykło do widoku matki karmiącej dziecko i traktują to jako coś zupełnie naturalnego. Staje się to również codziennym zjawiskiem w Wielkiej Brytanii a tamtejszy rząd pracuje nad przepisami wspierającymi karmienie piersią.

Szkocja

Na mocy Ustawy nt. karmienia piersią (Szkocja) z 2005 roku, przerwanie karmiącej matce lub zabronienie jej karmienia w miejscu publicznym lub w lokalu, w którym może przebywać dziecko stanowi wykroczenie. Dziecko wg tej ustawy oznacza osobę do drugiego roku życia. Wykroczenie jest zagrożone karą grzywny w wysokości do 2500 funtów. Jeśli dana osoba postępuje tak w trakcie zatrudnienia, pracodawca także ponosi odpowiedzialność, bez względu na to czy wykroczenie miało miejsce za wiedzą lub pozwoleniem pracodawcy.

Anglia

W Anglii podobna kampania również nabiera tempa w celu ochrony prawa matki do karmienia swojego dziecka piersią w miejscach publicznych. Rząd opublikował dokument mający doprowadzić w przyszłości do objęcia całego kraju ustawą, zwaną The Single Equality Bill. Ustawa ta, zakłada między innymi, ochronę kobiet w ciąży i młodych matek przed dyskryminacją wynikającą z przepisów prawa pracy. Plany pozwoliłyby matkom dzieci w wieku do jednego roku życia, na dyskretne karmienie dziecka w przestrzeni publicznej. Kara dla próbujących temu zapobiec wynosiłaby 2500 funtów.

Przydatne adresy:
Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią
www.laktacja.pl
Centrum Nauki o Laktacji
www.kobiety.med.pl/cnol/

Wyłączny dystrybutor
Lansinoh w Polsce
SensiMed
ul. Jaworowa 84
05-830 Nadarzyn

T: +48 603 458 603
T: +48 501 062 212
T: +48 22 739 94 04
W: www.lansinoh.pl
E: lansinoh@lansinoh.pl

LANSINOH®