

Praca zawodowa a karmienie piersią



Mimo, iż ponad 70% kobiet w Wielkiej Brytanii karmi piersią noworodki, 9 na 10 z tych, które rezygnują w ciągu pierwszych sześciu miesięcy deklaruje, że nadal chciałyby karmić piersią. Podczas gdy wiele młodych matek ma na początku jak najlepsze intencje, jednym z najważniejszych argumentów zaprzestania karmienia jest powrót do pracy zawodowej.

Jednak powrót do pracy nie oznacza, że musisz przerwać karmienie piersią. Możesz:

- Postarać się o bardziej elastyczne godziny pracy, dobrane pod kątem karmienia piersią
- Organizować opiekę nad dzieckiem w pobliżu miejsca pracy, tak abyś mogła karmić piersią w czasie przerw, jak również, gdy jesteś w domu
- Odciągać pokarm, byś nie zaburzyła laktacji i umożliwiła podawanie go Twojemu dziecku butelką.

Trzecie z proponowanych rozwiązań może czasami być wyzwaniem i wymaga zaangażowania oraz przygotowania. Jednakże, przy wsparciu ze strony pracodawcy i wykorzystaniu sprawnego laktatora, o odpowiednio dużym pojemniku na odciągnięty pokarm, może Ci się udać. Ważną rzeczą jest, abyś pamiętała dlaczego w ogóle zaczęłaś karmić piersią i przypominała to sobie w chwilach kryzysu.

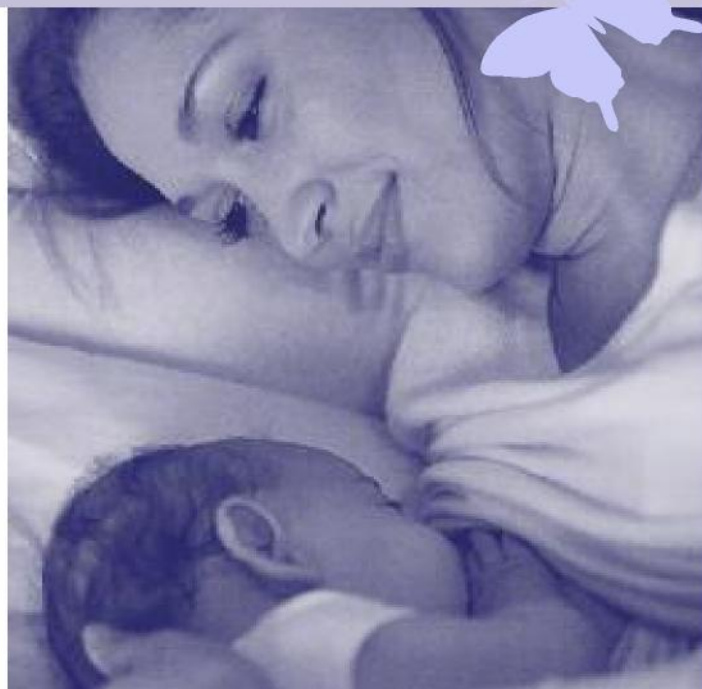
Nawet jeśli Ty i dziecko będziecie rozdzieleni przez większość dnia, będziesz mogła nadal cieszyć się chwilami z dzieckiem przy piersi na początku i pod koniec każdego dnia pracy i w dni, gdy będziecie razem – np. weekendy. Dobrym pomysłem może być rozplanowanie godzin karmienia Twojego dziecka w taki sposób, abyś zaraz po powrocie z pracy mogła je nakarmić piersią i czerpać radość z tej wyjątkowej chwili. Wtedy do woli będziecie mogli się poprzytulać i być blisko siebie po całym dniu rozłąki.

Przygotowania

Wiele matek zwleka jak najdłużej z powrotem do życia zawodowego. Jeżeli mogą, zmieniają swój wymiar pracy – korzystając z możliwości pracy w niepełnym wymiarze godzin. Odwlekają również karmienie butelką, aż do momentu powrotu do pracy. Przyzwyczajenie dziecka karmionego piersią do butelki może być trudne. Dziecko, które odmawia butelki zazwyczaj chętniej będzie piło mleka z kubka, dozownika, łyżki lub z suplementera. Karmienie w ruchu może pomóc. Często dzieci nie będą piły odciągniętego pokarmu z butelki, gdy w pobliżu jest matka, ale z przyjemnością przyjmą je od innego opiekuna w innym otoczeniu.

Zakup laktator

Większość matek uważa, że posiadanie dobrego laktatora jest istotne, zarówno dla utrzymania produkcji pokarmu jak i odciągnięcia go dla dziecka, gdy wrócisz już do pracy. Na pewno przyda się laktator, który zapewni Ci komfort – bez względu na to czy wybierzesz dla siebie laktator manualny czy elektryczny.



Odciąganie pokarmu wymaga praktyki, dlatego daj sobie czas na dojdęcie do wprawy. Wielu kobietom pomaga masaż piersi przed rozpoczęciem odciągnięcia, a także patrzenie na zdjęcie swojego dziecka w trakcie odciągnięcia pokarmu. Częstotliwości, jak i długość sesji pobudza organizm do produkcji mleka, więc nie omijaj sesji, nawet jeśli masz tylko kilka minut. Uważaj, aby nie pominąć odciągnięcia, gdy jesteś z dala od dziecka, ponieważ możesz doprowadzić do nagromadzenia pokarmu i zablokowania kanalików mlecznych. Jeśli Twoje piersi stają się bardzo pełne, wystarczy odciągnąć trochę pokarmu.

Utrzymaj laktację

Dobrym pomysłem jest, aby rozpocząć odciąganie i zamrażanie mleka, w oznakowanych pojemnikach z datą, już na około miesiąc przed powrotem do pracy. Pozwoli to na zgromadzenie zapasów, a także na przyzwyczajenie się do pracy z laktatorem. Zorientujesz się także ile czasu zajmuje Ci odciąganie pokarmu. Odciągaj pokarm jak tylko możesz, jeśli odciągniesz pełny posiłek pomiędzy karmieniem, możesz zacząć produkować zbyt dużo mleka i czuć się niekomfortowo. Mleko kobiece może być chłodzone lub zamrażane w jednorazowych pojemnikach tworzyw sztucznych lub szklanych pojemnikach z dobrze przylegającą pokrywką. Polipropylen jest preferowanym tworzywem sztucznych do przechowywania mleka kobiecego. Możesz również zakupić specjalne woreczki do przechowywania pokarmu wykonane z polietylenu bezpiecznego dla żywności, które są specjalnie zaprojektowane do stosowania w zamrażarkach. Mleko kobiece może być przechowywana przez okres do dwóch tygodni w sekcji zamrażalnika lodówki, przez trzy do czterech miesięcy w zamrażarce i do sześciu miesięcy głęboko mrożone w stałej temperaturze 0 ° F (-18 ° C).

Porozmawiaj z pracodawcą

W niektórych miejscach pracy mogą wystąpić czynniki, mogące mieć wpływ na zdrowie i bezpieczeństwo kobiet w ciąży i młodych matek. Warunki pracy powszechnie uważane za dopuszczalne nie muszą być odpowiednie dla kobiet w ciąży i karmiących piersią. Zarządzenia Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy z 1999 (MHSW) zawiera przepisy, które chronią zdrowie i bezpieczeństwo kobiet w ciąży i młodych matek. Pracodawca musi przeprowadzić ocenę ryzyka ogólnego, w tym wszelkich szczególnych zagrożeń dla kobiet w wieku rozrodczym, które są lub w przyszłości mogą być w ciąży, dla tych, które urodziły dziecko w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, lub dla karmiących piersią. Dodatkowo, każde naruszenie przepisów dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa w odniesieniu do młodych matek i kobiet w ciąży jest uważane automatycznie za dyskryminację z powodu płci, zgodnie z ustawą o przeciwdziałaniu dyskryminacji z 1975 roku. Nie określa się czasu trwania zagrożeń kwalifikujących się do tej ustawy, a także ustawa daje prawo do ochrony wielu pracowników, w tym pracujących na własny rachunek, pracowników tymczasowych, praktykantów i wolontariuszy, w zależności od charakteru umowy.

Ważne jest, aby poinformować pracodawcę na piśmie, że pracowniczka karmi piersią (najlepiej przed powrotem do pracy). Musi on lub ona następnie przeprowadzić ocenę ryzyka konkretnie dla pracownika, w oparciu o wstępną ocenę oraz wszelkie porady lekarza dostarczone przez lekarza rodzinnego lub innego pracownika służby zdrowia. Wszystkie zidentyfikowane czynniki ryzyka muszą zostać zminimalizowane lub zlikwidowane, jeśli jest to możliwe. Może to polegać na tymczasowej zmianie godzin pracy lub warunków pracy, tak, aby można było kontynuować karmienie piersią, lub zapewnienie innej pracy, jeśli jest dostępna.

Choć nie jest wymogiem prawnym, Health and Safety Executive (HSE) zachęca pracodawców do organizowania prywatnego, zdrowego i bezpiecznego środowiska dla karmiących matek, aby mogły odciążać i przechowywać pokarm. Toaleta nie nadaje się do tego celu. Pracodawcy są prawnie zobowiązani do zapewnienia odpowiedniego miejsca odpoczynku dla pracownic, które są w ciąży lub karmią piersią. Przydatne dla pracodawcy mogą okazać się publikacje HSE: „Młode matki i kobiety w ciąży w miejscu pracy: Poradnik dla pracodawców”.

Nie stanowi wymogu prawnego dla swojego pracodawcy, zapewnienie płatnych przerw w pracy na odciążanie pokarmu - choć ustawa i tu zezwala na pewną ochronę. Można wskazać na korzyści dla pracodawcy, takie jak zmniejszenie absencji. Badania w Ameryce (Cohen i inni 1995) wykazały, że jednodniowe nieobecności u matek karmiących sztucznie były trzykrotnie częstsze niż u matek karmiących piersią.

Jeśli czujesz się tym faktem skrupowana, nie musisz informować swoich współpracowników, że odciążasz pokarm w czasie przerw w pracy, jednak Twój przełożony powinien być o tym poinformowany i musi mieć pewność, że nie będzie przeszkadzać Ci to w pracy. Dobrym pomysłem jest trzymanie dodatkowych bluzek i wkładek laktacyjnych w pracy, na wypadek gdyby okazały się potrzebne.

(Artykuł jest zaczerpnięty ze źródeł brytyjskich, dlatego niektóre z przytoczonych przepisów i ustaw mogą nie obowiązywać w Polsce).



Postaraj się pozytywnie myśleć o swoim powrocie do pracy, tak by Twój pracodawca wiedział jak bardzo cenisz sobie swoje zajęcie, chcesz je nadal wykonywać nie rezygnując jednocześnie z karmienia piersią.

Przechowywanie odciągniętego pokarmu

Ważne jest, aby przechowywać mleko kobiece w miejscu, które jest sterylne i bezpieczne. Jeśli istnieje ogólnodostępna lodówka w miejscu pracy, należy przechowywać mleko z przyklejoną etykietką z Twoim imieniem lub przechowywać je w torebce, tak by nie zostało pomylone z mlekiem krowim. Woreczki do chłodzenia z lodem mogą stanowić alternatywę. Mleko kobiece może być przechowywane w lodówce (4-10 ° C) do 72 godzin, w lodówce (0-4 ° C) do 8 dni.

Przydatne adresy:

Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią

www.laktacja.pl

Centrum Nauki o Laktacji

www.kobiety.med.pl/cnol/