

# Tata a karmienie piersią

## Gratulujemy nowej roli!

Posiadanie dziecka przynosi zarówno miłe chwile jak i obowiązki, ale nie ma jedynej słusznej metody wychowania dzieci, a kluczem do sukcesu okazuje się zwykła intuicja. Jednak, dostęp do informacji, otwarte rozmowy o uczuciach i tym jakie warunki chcecie zapewnić swojemu dziecku pomoże stworzyć spokojny i szczęśliwy dom.

## Korzyści z karmienia piersią:

Pokarm kobiecy zawiera przeciwciała, które pomagają chronić przed dużą liczbą zakażeń, ten życiodajny płyn (który nie może być sztucznie odtworzony) zawiera aktywne komórki zwalczające bakterie i wirusy. U niemowląt karmionych sztucznie występuje więcej infekcji i doświadczają częściej hospitalizacji niż dzieci karmione piersią. Dzieci karmione piersią mają większą odporność na szereg dolegliwości, od infekcji ucha, alergii, otyłości, stwardnienia rozsianego do zawału serca w późniejszym wieku. Mleko kobiece zmienia swój skład zaspokajając zarówno pragnienie jak i głód dziecka. Doskonale dostarcza odpowiednią ilość witamin, białka, tłuszczu, laktozy i innych składników niezbędnych do zapewnienia prawidłowego rozwoju. Nawet najdoskonalsze mleko modyfikowane nie sprosta tej roli. Badania wskazują, że karmienie piersią może pozytywnie wpłynąć na rozwój mózgu dziecka i jego IQ. Karmienie piersią przyczynia się do optymalnego rozwoju jamy ustnej i zmniejszenie ryzyka próchnicy.

A korzyści nie kończą się tylko na dziecku - matka karmiąca piersią obniża swoje ryzyko zachorowania na kilka rodzajów nowotworu. U kobiet, które karmią piersią występuje mniejsze ryzyko wystąpienia lęku i depresji poporodowej, gdyż karmienia piersią wyzwała i uwalnia oksytocynę, co może ułatwić odstresowanie i zmniejszyć napięcie psychiczne. Mama karmiąca piersią może odzyskać figurę sprzed ciąży szybciej niż matka, która karmi swoje dziecko sztucznie. Karmienie piersią pomaga uruchomić zapasy tłuszczu i spalić do 500 kalorii dziennie (karmiąc butelką, mama musiałaby przepłynąć 30 okrążeń basenu lub jeździć na rowerze ponad godzinę, by osiągnąć podobne rezultaty!).

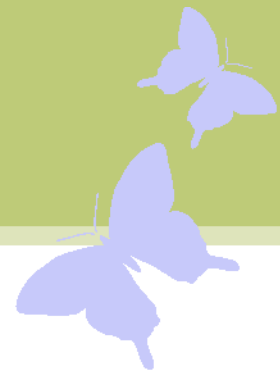
Jeśli dziecko jest karmione piersią nie trzeba wstawać w nocy aby sterylizować butelki. Mleko kobiece jest zawsze w odpowiedniej temperaturze, gotowe do podania zawsze i wszędzie, karmienie poza domem nie wymaga więc noszenia ze sobą ogromnych toreb ze niezbędnym „ekwipunkiem”. Mleko kobiece nic nie kosztuje! Nawet jeśli dziecko jest karmione odciągniętym pokarmem i musisz zainwestować w odpowiednie akcesoria (laktator, woreczki lub butelki do przechowywania odciągniętego pokarmu), zaoszczędzisz dużo pieniędzy, które można będzie przeznaczyć na inne przyjemności – na przykład wspólne, rodzinne wakacje.



## Jak możesz pomóc?

Dziewięć na dziesięć kobiet, rezygnuje z karmienia piersią w ciągu pierwszych sześciu tygodni po urodzeniu dziecka. Często przyczyną jest brak wsparcia i informacji, a postawa ojców odgrywać może znaczącą rolę. Chociaż często słyszy się jak kobiety twierdzą, że "nie mogą" karmić piersią, możesz być zaskoczony tym, że tylko mniej niż 3% kobiet faktycznie fizycznie nie może tego robić. Karmienie piersią jest nową umiejętnością wymagającą nauczania się, a rolą partnera jest zachęta i dodawanie otuchy. Należy pamiętać, że karmienie piersią jest szczególnie ważne w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka, a siara (pierwszy pokarm), zawiera przeciwciała, ma niską zawartość tłuszczu, jest bogate w węglowodany i białko i bardzo lekkostrawne. Ponadto ma działanie łagodnie przeczyszczające, przyczyniając się do szybszego wydalenia smółki (pierwszej kupki), oraz bilirubiny (podwyższonej w przypadku żółtaczki fizjologicznej, która pojawia się tuż po urodzeniu), usuwanej z organizmu poprzez stolec.

Praktyczna pomoc jest bardzo ważna. Niektóre kobiety mogą na początku mieć problemy z karmieniem piersią, może pojawić się nawał pokarmu i obrzęk piersi, któremu można zapobiec poprzez stosowanie na przemian zimnych i ciepłych kompresów, kilka razy dziennie na 20 minut przed rozpoczęciem karmienia i odciąganiem pokarmu. Sposobem na uniknięcie podrażnienia brodawek piersi jest odpowiednia pozycja w jakiej dziecko przystawiane jest do piersi. Być może Twoja partnerka będzie potrzebowała fachowej porady ze strony wykwalifikowanego doradcy laktacyjnego.



Upewnij się, że rozumiesz co może się zdarzyć i co można zrobić, aby zapobiec problemom i złagodzić objawy - ona naprawdę odwdzięczy się za pomoc! W pierwszych dniach musisz być pod ręką, aby służyć pomocą w codziennych czynnościach. Kobiety karmiące mają większe pragnienie, więc zaproponuj szklankę wody podczas karmienia i zachęć ją do stosowania zrównoważonej diety. Możesz dokonać sprawiedliwego podziału prac domowych, tak aby miała czas niezbędny do karmienia dziecka w sprzyjającym otoczeniu. Jeśli Twoja partnerka czuje się niekomfortowo czy niepewnie karmiąc piersią w miejscach publicznych, możesz jej pomóc, upewniając się, że nikt jej nie obserwuje i uspokajając ją, że wszystko jest w porządku. Mleko kobiece jest lekkostrawne a żołądek noworodka jest mniej więcej wielkości orzecha włoskiego, więc maluch na początku potrzebuje szczególnie częstego karmienia. Może Ci się wydawać, że dziecko jest przy piersi przez cały czas, bo w istocie karmienie może odbywać się nawet około 8-12 razy na dobę.

Jeśli palisz papierosy, pięknym prezentem dla Twojego dziecka będzie pożegnanie z tym nałogiem, lub przynajmniej ograniczenie palenia. Nigdy nie pal w obecności dziecka. Badania pokazują, że Zespół Nagłej Śmierci Łóżeczkowej może być spowodowany właśnie nałogiem nikotynowym rodzica.

Niektórzy mężczyźni obawiają się, że jako ojcowie zejną na dalszy plan, a więź między matką a dzieckiem będzie dużo silniejsza niż między ojcem a dzieckiem. Nic bardziej mylnego – nowoczesny tata jest nierównany w pielęgnacji dziecka i tak naprawdę prócz karmienia piersią nie istnieją czynności jakich przy dziecku nie mógłby wykonać: zmiana pieluszki, kąpiel, usypianie i kołysanie wychodzenie na spacer, wspólna zabawa – wszystko to wymaga wprawy, ale może sprawić niezwykłą frajdę, a mamie zapewnić zasłużony odpoczynek.

Zachowanie relacji intymnych jest bardzo ważne po urodzeniu dziecka. A nie zawsze łatwo jest wykraść odrobinę czasu sam na sam. Eksperymentowanie z nowymi sposobami kontaktów intymnych choć wymaga kreatywności i cierpliwości może okazać się wspaniałym doświadczeniem. Każda mama po ciężkim dniu opieki nad maluchem ma prawo czuć się bardzo zmęczona - nie ma się co dziwić. Jednak nie oznacza to, że nie chce być dotykana i przytulana. Potrzebuje może nawet więcej czułości i na pewno wyrozumiałości. Pielęgnowanie wspólnych, partnerskich relacji i właściwa komunikacja między rodzicami to klucz do sukcesu.

Twoja pomoc jest nieoceniona w budowaniu zaufania i zapewnieniu partnerce poczucia bezpieczeństwa. Badania wykazały, że istnieje większe prawdopodobieństwo kontynuacji karmienia piersią jeśli kobieta otrzymuje od swojego partnera wsparcie. Pochwal ją, że radzi sobie świetnie (na pewno czuje się trochę niepewnie w nowej roli), zadbaj o spokojną, serdeczną atmosferę, nie zapomnij o miłym słowie, komplementach – przecież oprócz tego, że jest matką Twojego dziecka, jest też nadal piękną i atrakcyjną kobietą, którą darzysz szczególnym uczuciem. Pamiętaj o drobiazgach – bukiet kwiatów, czuły SMS, lub e-mail potrafią zdziałać cuda.

## Płatny urlop ojcowski

Urlop tacierzyński przysługuje wszystkim osobom, które są objęte ubezpieczeniem chorobowym, nie tylko pracownikom. Prawo do zasiłku mają więc tak zleceniobiorcy, jak i pracownicy, czy przedsiębiorcy. Ważne więc czy ojciec jest ubezpieczony.

Wymiar urlopu ojcowskiego wynosi odpowiednio:

- od 1 stycznia 2010 r. do 31 grudnia 2011 r. – 1 tydzień
- od 1 stycznia 2012 r. – 2 tygodnie

Ojcu wychowującemu dziecko będzie przysługiwał zasiłek nie dłużej, niż do ukończenia przez dziecko 12 miesiąca życia. Oznacza to, że o urlop tacierzyński będą mogli wnioskować również ojcowie dzieci urodzonych przed 1 stycznia 2010 r., które nie skończyły jeszcze pierwszego roku życia.

Jeśli więc na przykład dziecko urodziło się 1 czerwca 2009 r., to jego ubezpieczony ojciec może złożyć wniosek o tygodniowy urlop tacierzyński, trwający maksymalnie do 31 maja 2010 r.

W celu udzielenia urlopu ojcowskiego i otrzymania za ten czas zasiłku, tata będzie musiał złożyć pisemny wniosek swojemu płatnikowi zasiłku (pracodawca, ZUS), minimum na 7 dni przed rozpoczęciem korzystania z tego urlopu. Otrzyma zasiłek odpowiadający macierzyńskiemu, a więc obliczany w ten sam sposób (100% podstawy wymiaru zasiłku, którym jest średnie wynagrodzenie z ostatnich 12 miesięcy, pomniejszone o 13,71% składek finansowanych przez ubezpieczonego).

Podstawa prawna:

Kodeks pracy

Ustawa z dnia 25 czerwca 1999 r. o świadczeniach pieniężnych z ubezpieczenia społecznego w razie choroby i macierzyństwa

## Więcej informacji:

[www.pip.gov.pl](http://www.pip.gov.pl)

## Przydatne adresy:

Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią

[www.laktacja.pl](http://www.laktacja.pl)

Centrum Nauki o Laktacji

[www.kobiety.med.pl/cnol/](http://www.kobiety.med.pl/cnol/)