



Karmienie piersią w miejscach publicznych

0-4 MIESIĄCE

ARTYKUŁ

LIST 2, 2016

4 MIN.

Karmienie piersią w miejscu publicznym czasem bywa uznawane za brak taktu ze strony mamy. Jak zatem powinna zachować się kobieta karmiąca piersią, gdy jest poza domem, a jej maluszek domaga się jedzenia? Podpowiadamy, co zrobić, aby sytuacja nie była krępująca zarówno dla mamy, jak i dla osób z jej otoczenia.

Karmienie piersią w miejscach publicznych nie musi być problematyczne. Sprawdź, co zrobić, aby karmić swojego maluszka bez większego skrępowania. Skorzystaj z naszych wskazówek i przystawiaj dziecko do piersi, gdy zgłodnieje.

Karmienie piersią w miejscach

publicznych - tak czy nie?

Mleko mamy to najlepszy pokarm dla maluszka. Ma wyjątkowy skład, który zmienia się jakościowo oraz ilościowo, dopasowując się do potrzeb żywieniowych rosnącego dziecka. Choć to najbardziej naturalny sposób żywienia niemowląt, często bywa powodem skrzepowania dla świeżo upieczonej mamy. Dodatkowo zdarza się, że osoby które widzą kobietę karmiącą piersią, nie potrafią odróżnić samego aktu karmienia od kobiecej fizyczności, która wiąże się z widokiem odsłoniętej piersi.

Karmienie piersią to wygodne, praktyczne i przede wszystkim zdrowe rozwiązanie dla mamy i jej maluszka. Każda mama ma prawo do karmienia piersią w miejscach publicznych. Przepisy polskiego prawa tego nie zabraniają. Można karmić w restauracji, centrum handlowym czy na ławce w parku. Nie należy rezygnować z karmienia naturalnego podczas spotkań z przyjaciółmi czy wyjścia do sklepu na zakupy. Coraz częściej obserwuje się, że karmienie w miejscach publicznych to nieodłączna część życia społecznego. Wystarczy, że świeżo upieczona mama będzie skorzystała z kilku wskazówek, a karmienie piersią poza domem nie będzie problematyczne dla niej i dla otoczenia.

Ważne

Aby zachęcić mamy do karmienia piersią, Ministerstwo Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia przygotowało kampanię „Mleko mamy ma moc”. Materiały, które można znaleźć w opracowanych broszurach i magazynie, bazują na wiedzy medycznej oraz zaleceniach WHO. Wśród przygotowanych informacji i artykułów można znaleźć również porady dotyczące karmienia piersią w miejscach publicznych. Ten temat jest istotny na całym świecie, o czym świadczą cieszące się zainteresowaniem akcje promujące karmienie piersią (m.in. międzynarodowy tydzień karmienia piersią – obchodzony co roku w pierwszym tygodniu sierpnia).

Karmienie piersią w miejscu publicznym - wsparcie dla mam

Kobiety, które karmią dzieci piersią w miejscach publicznych, mogą liczyć na wsparcie wielu instytucji i lokali publicznych, w których znajdują się specjalne pokoje dla rodziców z dziećmi. Zdarza się, że właściciele tego typu miejsc przygotowują oprócz przewijaków także wygodne fotele właśnie dla mam. W tak zaaranżowanej przestrzeni kobieta może nakarmić swoje maleństwo w wygodnym i higienicznym miejscu, w spokoju – bez obaw o spojrzenia osób, którym może to przeszkadzać.

Ważne

Jeżeli w miejscu publicznym naruszono Twoje prawa, prosząc Cię o zaprzestanie karmienia piersią, możesz złożyć skargę na podstawie przepisów Ustawy z dnia 3 grudnia 2010 roku o wdrożeniu niektórych przepisów Unii Europejskiej w zakresie równego traktowania. Takie zachowanie jest uznane za przejaw dyskryminacji ze względu na płeć. W takiej sytuacji może nawet przysługiwać roszczenie o odszkodowanie (art. 12).

Szukając instytucji publicznych, kulturalnych, lokali usługowych i punktów gastronomicznych, które wspierają mamy karmiące piersią, patrz czy wybrane miejsca mają naklejkę umieszczoną na drzwiach, która o tym informuje. Lista przyjaznych miejsc, którą znajdziesz w sieci, stale się powiększa. To tylko podkreśla, że świadomość społeczna w tym temacie i akceptacja karmienia piersią w miejscach publicznych rośnie!



Jak karmić piersią w miejscach publicznych? Zainwestuj w odpowiednią odzież!

Aby podczas karmienia nie eksponować odsłoniętej piersi i zapewnić sobie prywatność, możesz pomyśleć o specjalnych ubraniach. Wiele mam korzysta z sukienek czy bluzek uszytych z myślą o karmieniu piersią. Są one wykonane z elastycznych i przewiewnych tkanin. Mają specjalne rozcięcia, wygodne guziki lub

napy, które szybko się rozpinają.

Odzież tego typu ma też luźne dekolty (np. w serek), dzięki czemu można z łatwością odsunąć, podwinąć czy rozciągnąć bluzkę lub sukienkę, by wyjąć pierś. Warto też mieć elastyczny biustonosz z odpinanymi ramiączkami, aby karmienie w miejscu publicznym było dla Ciebie jeszcze łatwiejsze.



Gadżety dla mamy karmiącej piersią w miejscu publicznym

Ciekawym pomysłem jest peleryna do karmienia piersią w miejscach publicznych. Trzeba tylko wybrać model z regulowanym ramiączkiem na szyję i usztywnieniem w górnej części, dzięki któremu materiał nie zakrywa buźki dziecka i nie utrudnia mu oddychania oraz jedzenia. Mama może dzięki niemu monitorować karmienie, zerkając na maluszka przez dyskretne wcięcie.

Z peleryny można również skorzystać w sytuacji, gdy trzeba wymienić wkładkę laktacyjną lub odciągnąć pokarm z piersi. Maluszka można też dyskretnie nakarmić, kiedy jest zawinięty w chustę do noszenia. Mamy, które chcą zagwarantować sobie intymność, sięgają także po pieluszki tetrowe oraz duże chusty.



Karmienie piersią daje mnóstwo korzyści zdrowotnych i emocjonalnych. Bliskość podczas karmienia jest też bardzo ważna w budowaniu relacji mama - maluszek. Jeżeli Twoje dziecko jest głodne i domaga się jedzenia, a Ty jesteś poza domem - bez obaw możesz karmić w miejscu publicznym. Gwarantuje Ci to prawo, z którym możesz się zapoznać dla zwiększenia swojej pewności. Jeżeli nie czujesz się komfortowo, skorzystaj z odzieży do karmienia, gadżetów dla mam karmiących piersią oraz wygodnych technik przystawiania dziecka do piersi.



Pomóż swojemu partnerowi odnaleźć się w roli ojca

Przygotowaliśmy dla niego dużo przydatnych materiałów na Strefie Taty.

[Sprawdź >](#)

Nestlé FamilyNes umożliwia konsumentom wystawianie opinii o swoich produktach i zapewnia dostęp do wystawianych przez konsumentów opinii o swoich produktach, jednakże na ten moment Nestlé FamilyNes nie może zapewnić, czy publikowane opinie pochodzą od konsumentów, którzy używali danego produktu lub go nabyli.