



Karmienie piersią dla początkujących część 4: karmienie w miejscu publicznym

0-4 MIESIĄCE

ARTYKUŁ

WRZ 14, 2021

2 MIN.

Zastanawiasz się, czy i w jaki sposób karcić piersią w miejscach publicznych? Koniecznie zapoznaj się z naszymi cennymi wskazówkami!

Teraz, kiedy jesteś mistrzynią karmienia piersią w domowym

zaczynu, czas na kolejne przygody - karmienie w miejscach publicznych!

Karmienie piersią jest nie tylko bardzo korzystne dla zdrowia Twojego i maluszka, lecz także bardzo wygodne. Żeby komfortowo nakarmić dziecko poza domem, wystarczycie Ty, ono i kilka trafnych stwierdzeń. Praktyka w domu z pewnością pozwoli Wam obojgu odkryć, jakie pozycje do karmienia sprawdzają się w Waszym przypadku. Kiedy już opanujecie przystawianie i odstawianie od piersi, będziecie wykonywać te czynności rutynowo. Oto kilka stwierdzeń, które pozwolą Ci poczuć się komfortowo podczas karmienia piersią w miejscach publicznych:



- 1. Nie musisz się bać o to, jak zostanie odebrane karmienie piersią w miejscu publicznym. Masz do tego prawo, śmiało dawaj więc swojemu dziecku to, co najlepsze, wszędzie tam, gdzie zaskoczy je głód.**

Karmiąc maleństwo piersią, zaspakajasz jego głód i zapewniasz zaopatrzenie w składniki odżywcze. Żeby poczuć się pewniej, warto wybrać znajome miejsce lub towarzystwo innych karmiących.

Karmienie piersią
to nic więcej niż
dawanie jedzenia
głodnemu maluchowi.
To takie proste.

2. Karmienie piersią w miejscu publicznym to nic więcej niż dawanie jedzenia głodnemu maluchowi. To takie proste.

Niektóre mamy, karmiąc naturalnie, mogą czuć się zażenowane lub obawiać się negatywnych reakcji osób postronnych. Pamiętaj, że karmienie piersią w miejscach publicznych to nic więcej niż tylko zaspokajanie głodu malucha. Wraz z upływem czasu i kolejnymi próbami pewnie poczujesz się bardziej komfortowo, co jest absolutnie normalne. Badania pokazują, że karmiące mamy prawie nie spotykają się z negatywnymi komentarzami czy spojrzeniami.



3. Karmienie piersią w miejscach publicznych czasem jest niezbędne do tego, by w najbardziej naturalny - i odżywczy - sposób zaspokoić głód malucha.

Jeśli nie czujesz się pewnie, pamiętaj, że robisz dla swojego dziecka to, co najlepsze: budujesz więź i podajesz pokarm bogaty w składniki odżywcze.



4. Twoje piersi są stworzone do karmienia - w miejscu publicznym także. Zaufaj swojemu ciału.

Czujesz się niepewnie? Posłuchaj rad innych karmiących mam, a może nawet poproś, by dotrzymały Ci towarzystwa podczas pierwszego karmienia poza domem. Noś ubrania, które zapewniają łatwy dostęp do piersi. Jeśli chcesz, żebyście oboje z maluszką czuli się pewniej, możesz wypróbować też kocyk do karmienia, specjalną osłonę do karmienia piersią w miejscach publicznych lub nosidło.

Źródła

<http://www.lalecheleague.org/faq/positioning.html> U.S. Department of Health and Human Services, Office on Women's Health. Your guide to breastfeeding. January 2011.

Sheeshka J, Potter B, Norrie E et al. Women's experiences breastfeeding in public places. J Hum Lact 2001; 17(1):31- 8.

<https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/breastfeeding-in-public.html> (dostęp w dniu 29 grudnia 2016 r.)

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.