**Jak pracodawca, partner i rodzina mogą wspierać karmiącą mamę?**

**Eksperci są zgodni – karmienie piersią ma korzystny wpływ na przyszłość dziecka. Praca, dom, rodzina… Choć nie jest łatwo pogodzić codzienne obowiązki z karmieniem piersią, jest to możliwe i na pewno warto spróbować, by wspierać prawidłowy rozwój dziecka. Kto i jak może wesprzeć kobietę karmiącą piersią?**

Kobiecy pokarm tonie tylko ekologiczny i najtańszy sposób żywienia niemowląt, ale i istotny element profilaktyki zdrowotnej. Dzięki niemu zapewniamy dziecku ochronę immunologiczną i zmniejszamy ryzyko jego zachorowania na szereg chorób dietozależnych w przyszłości. Jeszcze długo po narodzinach, w okresie karmienia piersią rozszerzenia diety dziecka, intensywnie rozwija się jego mózg, kształtuje się układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy oraz programuje się jego metabolizm. To także moment, w którym kształtują się pierwsze nawyki żywieniowe niemowlęcia. W tym czasie najbardziej wartościowym pokarmem dla dziecka jest mleko matki. **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby niemowlęta były karmione wyłącznie piersią do końca 6. miesiąca życia.** Dlatego niezwykle ważne jest wsparcie, aby mimo trudności, które przysparza kobiecie życie codzienne czy zawodowe, nie rezygnowała ona z karmienia piersią swojego dziecka.

**Wsparcie rodziny i partnera**

Poza prawnymi regulacjami nieocenioną pomocą dla kobiet karmiących jest przede wszystkim **wsparcie psychiczne**, które płynie ze strony najbliższego otoczenia, rodziny oraz partnera. Pomoc przy codziennej opiece nad dzieckiem i obowiązkach domowych bywa niezwykle potrzebna. Wsparcie w odnalezieniu się w nowej życiowej roli, **zrozumienie oraz wskazówki w nauce codziennych czynności** są bardzo wartościowe, szczególnie w momentach kryzysów (gdy kobieta ma poczucie, że ma zbyt mało pokarmu lub w chwili, gdy w zakłopotanie wprawia ją konieczność karmienia dziecka w miejscach publicznych). Ważne jednak, aby rady skierowane do karmiącej matki były oparte na rzetelnych źródłach i nie przybierały charakteru kolejnych pouczeń. Wyniki przygotowanego przez Fundację NUTRICIA raportu, dotyczącego „Oceny sposobu żywienia i stanu odżywienia matek karmiących piersią dzieci w wieku powyżej 2 miesięcy”, pokazują, że kobiety szukają informacji na temat okresu ciąży i laktacji przede wszystkim w internecie. Sugeruje to, że wciąż potrzebują one merytorycznego wsparcia w tym zakresie.

**Kobieta pracująca (i karmiąca)**

Powrót do pracy po urlopie macierzyńskim wiąże się z całkowitą reorganizacją dnia kobiety karmiącej. Często mamy nie mają świadomości, że jeśli swoje obowiązki zawodowe wypełniają dłużej niż 4 godziny dziennie, **zgodnie z regulacjami kodeksu** **pracy przysługują im tzw. „przerwy na karmienie”**. Mogą one zostać udzielone na wniosek pracownicy lub na podstawie oświadczenia kobiety, że karmi dziecko piersią[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=27041&hash=e37bda52146e6bd039b9f944490cb38c#_ftn1). Długość wspomnianej przerwy uzależniona jest od kilku czynników:

l W sytuacji, **gdy czas pracy karmiącej mamy nie przekracza 6 godzin dziennie, mamie przysługuje jedna przerwa** na karmienie dziecka.

l W przypadku **pracy na cały etat kobieta karmiąca ma prawo do dwóch półgodzinnych przerw w pracy** (wliczanych do czasu jej trwania).

l **Gdy kobieta karmi więcej niż jedno dziecko ma prawo do dwóch przerw w pracy trwających po 45 minut**.

W każdym przypadku przerwy te mogą być udzielane także łącznie. Jedynym warunkiem jest konieczność złożenia w tej sprawie odpowiedniego wniosku do pracodawcy[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=27041&hash=e37bda52146e6bd039b9f944490cb38c#_ftn2). Praktyka pokazuje, że pracujące **mamy częściej wykorzystują przerwy na karmienie łącznie**[**[3]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=27041&hash=e37bda52146e6bd039b9f944490cb38c#_ftn3), co umożliwia im zakończenie obowiązków zawodowych o godzinę (czy w przypadku karmienia więcej niż jednego dziecka, nawet półtorej godziny) wcześniej. Kodeks pracy nie reguluje długości okresu, w trakcie trwania którego przysługuje kobietom prawo do przerwy na karmienie. Obowiązuje ono przez cały czas karmienia dziecka piersią. Jest więc uzależnione od indywidualnej decyzji matki. Pracodawca może zażądać od pracownicy zaświadczenia lekarskiego potwierdzającego fakt karmienia naturalnego. Mimo przerw pracownica zachowuje także prawo do wynagrodzenia obliczanego jak wynagrodzenie za urlop.

**Przydatne akcesoria**

Decydując się na karmienie piersią, kobieta niekiedy musi zmierzyć się z szeregiem niedogodności, których negatywne skutki z łatwością można jednak zniwelować. Jednym ze sposobów jest zaopatrzenie się w kilka przydatnych akcesoriów, które ułatwiają mamie codzienne zmagania.

l **Praktyczny biustonosz** – zwróć uwagę na to, aby miał szerokie ramiączka (będzie wtedy lepiej podtrzymywać cięższy biust) oraz na jakość tkaniny, z której jest zrobiony. Powinien być więc przewiewny i elastyczny.

l **Wkładki laktacyjne** – miękkie waciki wkładane do biustonosza ochronią brodawki i wchłoną nadmiar mleka. Wkładki pomagają zadbać o higienę i komfort.

l **Odpowiedni laktator** – z jego kupnem warto zaczekać do chwili, w której okaże się on niezbędny. Wtedy najłatwiej będzie wybrać taki, który spełni wszystkie stawiane przed nim wymagania. Wybierając laktator, warto szukać przede wszystkim urządzenia jak najbardziej wydajnego.

Więcej informacji na temat karmienia piersią znaleźć można na stronie edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl).

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=27041&hash=e37bda52146e6bd039b9f944490cb38c#_ftnref1) K. Pietruszyńska, *Prawo pracy: informator dla kobiet w ciąży*, źródło: https://www.pip.gov.pl/pl/f/v/147883/PrawoPracy-InforKobCiaza-wyd2%20Intern.pdf

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=27041&hash=e37bda52146e6bd039b9f944490cb38c#_ftnref2) *Tamże.*

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=27041&hash=e37bda52146e6bd039b9f944490cb38c#_ftnref3) *Tamże*.