

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia najlepszym pokarmem dla dziecka do szóstego miesiąca życia jest mleko matki. Karmienie piersią daje mnóstwo korzyści zdrowotnych i emocjonalnych. Bliskość podczas karmienia jest również niezwykle istotna w budowaniu relacji matka-dziecko.

Polskie Ministerstwo Zdrowia, w pełni zgadzając się z tą opinią, również rekomenduje wyłączne karmienie dziecka piersią do szóstego miesiąca. Po tym okresie i stopniowym wprowadzaniu innych pokarmów zaleca kontynuację karmienia piersią dodatkowo tak długo, jak będzie to możliwe, nawet do ukończenia przez dziecko drugiego roku życia i dłużej, w zależności od tego, czy będzie to odpowiadało dziecku i matce.

Ponadto eksperci zalecają, by karmić piersią na żądanie. Oznacza to, iż dziecko powinno być przystawiane do piersi tak często i tak długo, jak się tego domaga, zatem bez względu na porę dnia i miejsce, w jakim matka z dzieckiem w danej chwili się znajdują.

W praktyce oznacza to, że pora karmienia może zastać nas w różnych sytuacjach i rozmaitych przestrzeniach i nie da się jej ograniczyć wyłącznie do tradycyjnie rozumianej przestrzeni prywatnej, czyli domowej, zwłaszcza że wiele matek w dalszym ciągu aktywnie uczestniczy w życiu społecznym, towarzyskim. Karmienie piersią absolutnie nie może być powodem do ograniczania dostępu i korzystania z wszelkich ogólnodostępnych przestrzeni przez matkę i dziecko, a co za tym idzie, wykonywaniem podstawowych czynności związanych z karmieniem i higieną dziecka.

Przepisy polskiego prawa również tego nie zabraniają. Ministerstwo Zdrowia zaznacza, iż karmienie piersią w miejscach publicznych jest naturalną i właściwą częścią życia społecznego. Rzecznik Praw Obywatelskich również przyjął wyraźne i jednoznaczne stanowisko w tej kwestii. W jego ocenie zawstydzanie matki karmiącej dziecko w miejscu publicznym jest niezgodną z prawem formą nierównego traktowania ze względu na płeć. Wywoływanie w kobietach poczucia, że karmienie piersią w przestrzeniach innych niż domowa jest wstydlive i że nie powinny karmić w miejscu i czasie dogodnym dla siebie i dziecka, jest dyskryminacją. Przekłada się też na ograniczenie udziału kobiet w życiu społecznym i może być powodem znacznego skrócenia okresu karmienia piersią.

Nasuwa się tu jednak szereg pytań dotyczących zarówno szeroko rozumianego komfortu i poczucia prywatności matki karmiącej i dziecka, jak i pozostałych użytkowników przestrzeni znajdujących się w tym samym czasie w pobliżu, którzy chcąc nie chcąc stają się biernymi uczestnikami zaistniałej sytuacji. Mam na myśli osoby zróżnicowane wiekowo, kulturowo, emocjonalnie, podchodzące do rozmaitych kwestii często w mniej lub bardziej tradycyjny sposób. Nierzadko bywa, że karmienie w przestrzeni publicznej uznawane jest

jeszcze za brak taktu ze strony karmiącej. Zdarza się również widoczny brak umiejętności rozróżniania samego aktu karmienia od kobiecej fizyczności, która wiąże się z widokiem odsłoniętej piersi. Stąd problem karmienia piersią w miejscach publicznych jest nadal częstym tematem wielu dyskusji, kontrowersji i rozmaitych, nie zawsze pozytywnych odczuć z tym związanych. Tym bardziej że mówiąc o miejscach publicznych, mamy na myśli rozmaite przestrzenie ogólnodostępne, jak restauracje, centra handlowe, parki, place i tak dalej.

Przede wszystkim należy zatem dążyć do uświadamiania społeczeństwa i podkreślania, że karmienie piersią w miejscu i w czasie dogodnym dla matki i dziecka jest nie tylko zgodne z prawem, ale zupełnie naturalne, a przede wszystkim wygodne, praktyczne i co najważniejsze – zdrowe dla matki i dziecka.

Sama karmiąca może w dużym stopniu wpłynąć na to, aby karmienie piersią nie powodowało dyskomfortu poza domem i nie było problematyczne zarówno dla niej, jak i dla otoczenia. Rynek oferuje dziś mnóstwo specjalnie zaprojektowanych ubrań uszytych z myślą o karmieniu piersią. Od specjalnych rozpinanych biustonoszy i bielizny nocnej po bluzki, koszulki, sukienki. Pod względem cenowym czy estetycznym nie odbiegają na pierwszy rzut oka od standardowej odzieży. Ubrania tego typu wykonuje się zwykle z elastycznych i przewiewnych tkanin. Często są również dwuwarstwowe lub mają specjalne ukryte rozcięcia i zakładki oraz wygodne guziki lub napy do szybkiego rozpinania. Charakterystyczne są również luźne dekolty (na przykład w serek), umożliwiające w łatwy sposób odsunięcie, podwinięcie czy rozciągnięcie bluzki lub sukienki, by wyjąć pierś.

Spośród gadżetów ułatwiających karmienia piersią w miejscach publicznych warto wymienić specjalną pelerynę z regulowanym ramiączkiem na szyję i usztywnieniem w górnej części, co wytwarza pewnego rodzaju osłonę. Komfort i dyskrecję podczas karmienia zapewniają chusty do noszenia, ale też pieluszki tetrowe, dużych rozmiarów chusty, szale i poncza czy specjalne fartuchy. Można także karmić w nosidełku, co również chroni prywatność, a dodatkowo zapewni dziecku podparcie.

Korzystając z instytucji publicznych, kulturalnych, lokali usługowych i punktów gastronomicznych, które wspierają mamy karmiące piersią, warto sprawdzać, czy wybrane miejsca mają naklejkę umieszczoną na drzwiach, która o tym informuje. Często też takie informacje są zamieszczane w sieci, na stronie danego lokalu bądź instytucji.

Karmienie piersią w przestrzeniach publicznych jest istotną kwestią nie tylko Polsce. Świadczą o tym cieszące się coraz większym zainteresowaniem akcje promujące tę czynność, jak choćby obchodzony co roku od 1 do 7 sierpnia w ponad 120 krajach



Światowy Tydzień Karmienia Piersią.