

Маємо права

в лактації

Плануєш грудне вигодовування або вже годуєш грудьми? Ти маєш на це право! Дізнайся, як польські та міжнародні закони підтримують та захищають лактацію



www.fundacjamatecznik.pl

[f/ FundacjaMatecznik](https://www.facebook.com/FundacjaMatecznik)

[i/ fundacja_matecznik](https://www.instagram.com/fundacja_matecznik)

У СВІТІ

За даними ВООЗ:

- грудне вигодовування являється способом забезпечення ідеальної їжі для здорового росту та розвитку немовляти,
- немовлят слід годувати виключно грудним молоком протягом перших 6 місяців життя,
- діти віком до двох років, або старше повинні продовжувати вживати грудне молоко при одночасному отриманні повновартісних і безпечних продуктів.

В ПОЛЬЩІ

Стандарт Організаційний Перинатальної Опіки (далі: Стандарт) містить рекомендації щодо поводження з вагітною жінкою, в післяпологовому періоді, породільою і новонародженим, в тому числі записи, що захищають природне вигодовування.

КОЛИ ТИ ВАГІТНА

► Ти маєш право на достовірні знання про природне вигодовування! Починаючи з 21 тижня вагітності Ти можеш користуватися безкоштовним навчанням для вагітних, яке проводить сімейна акушерка.

В навчальній програмі повинні бути висвітлені такі теми:

- грудне вигодовування,
- підтримка в лактації,
- інформація про те, як впоратися з проблемами природного вигодовування.

► Стандарт забороняє медичним установам, які проводять допологове навчання, рекламувати препарати та предмети, що використовуються для початкового годування немовлят. Це означає, що ані у Твого гінеколога, ані у акушерки не повинно бути ніяких листівок, плакатів або зразків про штучні суміші.

КОЛИ ТИ МАМА

У пологовому залі

- ▶ Ти маєш право на 2-годинний безперервний контакт шкіра до шкіри після пологів, який є відмінною можливістю для першого годування грудьми. У цей час Тебе повинні заохочувати до розпізнавання моменту, коли дитина готова смоктати груди. У разі труднощів маєш право розраховувати на допомогу з боку персоналу.
- ▶ Пам'ятай, що перший контакт може бути перерваний тільки при виникненні загрози життя або здоров'я Твого або Твоєї дитини!

У разі кесаревого розтину Ти також маєш право на контакт шкіра до шкіри. Дізнайся більше у пологовому відділенні.



У пологовому відділенні

У пологовому відділенні маєш право очікувати:

- навчання правильного прикладання дитини до грудей,
- спостереження і коригування Твоєї техніки годування,
- діагностика причини проблем,
- подавання дитині зцідженого молока, бажано за допомогою чашки або чайної ложки, якщо грудне вигодовування неможливе,
- забезпечення обладнання для збору молока,
- грудне молоко з Банку Молока, якщо Ти народила передчасно,
- допомоги, заснованій на сучасних медичних знаннях-серед іншого – не рекомендується використання пестушок, годування з пляшечки в період стабілізації лактації.

Пам'ятай, що годування штучними сумішами Стандарт визнає медичною процедурою, яка вимагає лікарської рекомендації або Твоєї згоди, після того, як Тобі заздалегідь надали інформацію про таке вигодовування.

Вдома

Після повернення додому, в лактації Тобі допоможе сімейна акушерка - та сама, яка вела Твоє навчання при вагітності:

- спонукатиме Тебе годувати природним шляхом,
- оцінить будову і зовнішній вигляд Твоїх грудей і рота дитини,
- оцінить, чи правильно Ти прикладаєш дитину до грудей,
- перевірить, чи правильно смоче Твоя дитина,
- переконається, чи годування ефективне,
- допоможе Тобі при запаленні молочної залози, тріщинах сосків, кандидозі тощо.

- Стандарт не визначає час, після якого закінчується лактаційна опіка акушерки. Неявно вона продовжується поки триває грудне вигодовування.



Допомога (платна) в лактації надається Міжнародними Сертифікованими Консультантами з питань грудного вигодовування IBCLC і Сертифікованими Консультантами з грудного вигодовування CDL. Їх список знайдеш на сайті www.laktacja.org.pl.

Грудне вигодовування в особливих ситуаціях

- Якщо Твоя дитина потрапить до лікарні - як годуюча мати, маєш право бути з нею 24 години на добу!
- Якщо потрапиш до лікарні Ти – продовження грудного вигодовування найчастіше є можливим і залежить від перебігу Твого лікування.
- При грудному вигодовуванні можеш приймати ліки, безпечні для дитини.

Детальніше можеш прочитати на нашому сайті.



Коли повертаєшся на роботу

Якщо працюєш і продовжуєш грудне вигодовування, підлягаєш особливому захисту.

Перелік робіт, заборонених годуючим жінкам.



Згідно з Трудовим Кодексом:

- якщо Ти працюєш більше 6 годин на день, маєш право на 2 півгодинні перерви на годування,
- при роботі від 4 до 6 годин на день - 1 перерва,
- якщо працюєш менше 4 годин на день-перерва Тобі не належить,
- 2 перерви можуть бути надані разом, в тому числі на початку або в кінці робочого дня.

Пам'ятай:

- перерви не зменшують зарплату,
- Кодекс не визначає максимальний вік дитини, яка перебуває на грудному вигодовуванні,
- роботодавець не має права вимагати додаткових довідок від лікаря – достатньо буде самої заяви від Тебе.

Коли Ти годуєш поза домом

Ти маєш право годувати свою дитину там, де хочеш! У ресторанах, торгових центрах, парках або в кіно. На думку Уповноваженого Уряду з питань Рівності та Омбудсмена:

- грудне вигодовування є частиною соціального життя,
- просити або змушувати годуючу жінку до зміни місця є незаконним.

Джерела (станом на вересень 2023 р.):

1. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej.
2. Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. Kodeks Pracy.
3. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 3 kwietnia 2017 r. w sprawie wykazu prac uciążliwych, niebezpiecznych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet w ciąży i kobiet karmiących dziecko piersią.
4. Globalna Strategia żywienia niemowląt i małych dzieci. WHO 2002 r.



**Ми навчаємо жінок, що вони
мають голос у пологовому залі,
і надаємо психологічну
та юридичну підтримку,
коли цей голос ніхто не слухає.**

**Хочеш дізнатися більше?
Ласкаво просимо на сайт
www.fundacjamatecznik.pl**

**Ти з Великопольська? Потрібна
юридична чи психологічна
підтримка? Напиши нам:
kontakt@fundacjamatecznik.pl**