

Gdy wracasz do pracy

Jeśli pracujesz i karmisz piersią, podlegasz szczególnej ochronie.

Wykaz prac wzbronionych kobietom karmiącym.



Według Kodeksu Pracy:

- jeśli pracujesz więcej niż 6 godzin dziennie przysługują Ci 2 półgodzinne przerwy na karmienie,
- w przypadku pracy od 4 do 6 godzin dziennie - jest to 1 przerwa,
- jeśli pracujesz poniżej 4 godzin dziennie - przerwa Ci nie przysługuje,
- 2 przerwy mogą być udzielane łącznie, także na początku lub na końcu dnia pracy.

Pamiętaj:

- przerwy nie zmniejszają wynagrodzenia,
- Kodeks nie określa maksymalnego wieku dziecka karmionego piersią,
- pracodawca nie ma prawa wymagać dodatkowych zaświadczeń od lekarza - musi mu wystarczyć Twoje oświadczenie.

Gdy karmisz poza domem

Masz prawo karmić swoje dziecko tam, gdzie chcesz! W restauracjach, centrach handlowych, parkach czy w kinie. Zdaniem Pełnomocnika Rządu ds. Równego Traktowania i Rzecznika Praw Obywatelskich:

- karmienie piersią jest częścią życia społecznego,
- wypraszenie karmiącej kobiety lub nakłanianie jej do zmiany miejsca jest bezprawne.

Źródła (stan na czerwiec 2024 r.):

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.



Wzmocniamy kobiety w ciąży i po porodzie. Uczymy je, że mają głos. Budzimy w nich wilczyce - silne, odważne i głośne!

Wilczyca, by mogła poczuć swoją moc, potrzebuje watahy, która ją wesprze, ochroni, doda odwagi. Bo wilki są silne siłą stada.



Dołącz do naszej watahy! Razem z nami pomóż kobietom odkrywać ich dziką i waleczną naturę!



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH NOWEFIO NA LATA 2021-2030

MAMY PRAWA w laktacji

Planujesz karmić lub już karmisz piersią? Masz do tego prawo!

Dowiedz się, jak polskie i międzynarodowe przepisy prawne wspierają i chronią laktację.



www.fundacjamatecznik.pl

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

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

[in/ fundacja-matecznik](https://www.linkedin.com/company/fundacja-matecznik)

[@/ @fundacjamatecznik](https://www.tiktok.com/@fundacjamatecznik)

NA ŚWIECIE

Według WHO:

- karmienie piersią „złotym standardem” odżywiania niemowląt i małych dzieci, zapewniającym im idealne warunki do zdrowego wzrostu i rozwoju;
- niemowlęta powinny być karmione wyłącznie piersią przez pierwszych 6 miesięcy życia, z rozszerzaniem diety w drugim półroczu i kontynuowaniem karmienia do 2-go roku życia lub dłużej, jeżeli odpowiada to matce i dziecku.

W POLSCE

Standard Organizacyjny Opieki Okołoporodowej (dalej: Standard) zawiera wytyczne dotyczące postępowania z kobietą w ciąży, w położu, rodzącą oraz noworodkiem, w tym także zapisy chroniące naturalne karmienie.

GDY JESTEŚ W CIĄŻY

- ▶ Masz prawo do rzetelnej wiedzy o karmieniu naturalnym! Od 21. tygodnia ciąży możesz korzystać z bezpłatnej **edukacji przedporodowej** prowadzonej przez położną rodzinną.

W programie edukacji powinny znaleźć się takie tematy jak:

- pierwszy kontakt „skóra do skóry” po porodzie i inicjacja laktacji,
 - karmienie piersią - dlaczego jest takie ważne,
 - rozwiązywanie problemów i wsparcie w karmieniu piersią.
- ▶ Standard zabrania podmiotom leczniczym prowadzącym edukację przedporodową reklamowania preparatów i przedmiotów służących do początkowego żywienia niemowląt. Oznacza to, że ani u Twojego ginekologa, ani u położnej nie powinnaś znaleźć żadnych ulotek, plakatów ani próbek dotyczących sztucznych mieszanek.

GDY JESTEŚ MAMĄ

Na sali porodowej

- ▶ Masz prawo do 2-godzinnego, nieprzerwanego kontaktu skóra do skóry po porodzie, który jest świetną okazją do pierwszego karmienia piersią. Powinnaś być w tym czasie zachęcana do rozpoznania momentu, kiedy Twoje dziecko jest gotowe do ssania piersi. W razie trudności masz prawo oczekiwać pomocy ze strony personelu.
- ▶ **Pamiętaj, że pierwszy kontakt może być przerwany tylko w sytuacji wystąpienia zagrożenia życia lub zdrowia Twojego lub Twojego dziecka!**

W przypadku cięcia cesarskiego także masz prawo do kontaktu skóra do skóry. Dowiedz się więcej.



Na oddziale położniczym

Na oddziale położniczym masz prawo oczekiwać:

- nauki prawidłowego przystawiania dziecka do piersi,
- obserwacji i korekty Twojej techniki karmienia,
- diagnozy przyczyny problemów,
- podania dziecku Twojego odciągniętego pokarmu, najlepiej za pomocą kubeczka lub łyżeczki, jeśli karmienie piersią jest niemożliwe,
- zapewnienie sprzętu do pozyskiwania mleka,
- mleka kobiecego z Banku Mleka, jeśli urodziłaś przedwcześnie,
- pomocy opartej na aktualnej wiedzy medycznej, która m.in. nie zaleca używania smoczków uspokajaczy i dokarmiania butelkami noworodków w okresie stabilizacji laktacji. Karmienie przez nakładki powinno być stosowane wyjątkowo, po konsultacji z doradczynią laktacyjną.

Pamiętaj, że dokarmianie sztucznymi mieszankami Standard uznaje za procedurę medyczną, wymagającą zlecenia lekarza lub Twojej zgody, po uprzednim udzieleniu Ci informacji o takim żywieniu.

W domu

Po powrocie do domu w laktacji pomoże Ci położna rodzinna - ta sama, która prowadziła Twoją edukację przedporodową w ciąży:

- zachęci Cię do karmienia naturalnego,
 - oceni budowę i wygląd Twoich piersi i jamy ustnej dziecka,
 - oceni, czy prawidłowo przystawiasz dziecko do piersi,
 - sprawdzi, czy Twoje dziecko prawidłowo ssie,
 - upewni się, czy karmienie jest skuteczne,
 - pomoże Ci przy zapaleniu piersi, poranionych brodawkach, grzybicy itp.
- ▶ **Standard nie określa czasu, po którym kończy się opieka laktacyjna położnej. Możesz się do niej zgłaszać po pomoc tak długo, jak trwa karmienie dziecka piersią.**



Odpłatną pomoc w laktacji świadczą Międzynarodowe Certyfikowane Konsultantki Laktacyjne IBCLC oraz Certyfikowane Doradczynie Laktacyjne CDL. Ich listę znajdziesz na stronie www.laktacja.org.pl.

Karmienie piersią w sytuacjach szczególnych

- ▶ Jeśli do szpitala trafi Twoje dziecko - jako matka karmiąca masz prawo być z nim 24h na dobę!
- ▶ Jeśli do szpitala trafiasz Ty - utrzymanie karmienia piersią najczęściej jest możliwe i zależy od przebiegu Twojego leczenia.
- ▶ Karmiąc piersią, możesz przyjmować leki, które są bezpieczne dla dziecka.

Więcej przeczytasz na naszej stronie.

