

VADEMECUM KULTURY KARMIENTA PIERSIĄ W MIEJSCACH PUBLICZNYCH DLA MAM I OTOCZENIA – GALERIA HANDLOWA

Wskazówki dla mamy

- Droga mam, jeżeli chcesz nakarmić dziecko piersią podczas wizyty w galerii handlowej, możesz to zrobić w każdym momencie i w każdym miejscu, które uznasz za najwygodniejsze
- Droga mam, możesz się osłonić jeżeli tego potrzebujesz przy użyciu chusty lub pieluszki. Nie musisz tego robić, jeżeli nie czujesz takiej potrzeby, lub jeżeli dziecko tego nie lubi
- Droga mam, w galeriach handlowych często znajduje się miejsce do karmienia piersią oznaczone specjalnym symbolem, jeśli chcesz z niego skorzystać zwróć się do obsługi galerii
- Droga mam, karmienie piersią jest Twoim i dziecka prawem, zadбай o to żeby było Ci wygodnie i żebyś czuła się bezpiecznie. Nie musisz uciekać i nerwowo szukać specjalnego miejsca do karmienia, jeżeli Twoje dziecko jest niespokojne lub płacze a ty chcesz je nakarmić
- Droga mam, jeżeli nie czujesz się komfortowo w czasie karmienia w miejscach publicznych, to możesz wybrać specjalną odzież do karmienia, która pozwoli ci na komfortowe nakarmienie dziecka
- Droga mam, pamiętaj, że toaleta nie jest dobrym miejscem do karmienia dziecka i odciągania pokarmu. Ze względów sanitarnych nie powinnaś w niej karmić dziecka
- Droga mam, pamiętaj, że nikt nie ma prawa wysłać cię do toalety lub zmuszać do zmiany wybranego przez siebie miejsca, w którym karmisz piersią. Jeżeli ktoś będzie Wam przeszkadzał możesz odmówić przeniesienia się i poprosić, żeby dana osoba ciebie nie niepokoiła
- Droga mam, jeżeli czujesz się niekomfortowo, bo ktoś zwraca Ci uwagę, że karmisz piersią, to możesz poprosić o wsparcie lub pomoc ochronę obiektu lub innego przedstawiciela zarządcy obiektu

Wskazówki dla otoczenia – czyli klientów Galerii Handlowej

- Drogi kliencie galerii, karmienie piersią jest prawem mamy i dziecka – jeżeli widzisz mamę karmiącą piersią staraj się jej nie niepokoić.
- Drogi kliencie galerii, pamiętaj, że Światowa Organizacja Zdrowia zaleca karmienie piersią do dwóch lat i dłużej, tyle ile mama i dziecko tego chcą i przez cały ten czas mama może zdecydować się na karmienia dziecka w dowolnie wybranym przez siebie miejscu i czasie
- Drogi kliencie galerii, pamiętaj, że nie powinno się zwracać mamie karmiącej piersią uwagi na to, gdzie i jak karmi dziecko, nawet jeżeli jest to podyktowane troską i dobrą wolą z Twojej strony. Pamiętaj, że mama ma prawo nakarmić piersią dziecko tam gdzie jest jej najwygodniej i gdzie czuje się najlepiej
- Drogi kliencie galerii, jeżeli widzisz mamę karmiącą piersią na ławce i chcesz także skorzystać z ławki, spytaj czy Twoje towarzystwo nie będzie niepokoiło jej lub dziecka
- Drogi kliencie galerii, postaraj się zachowywać w miarę cicho i spokojnie w towarzystwie mamy karmiącej piersią, żeby nie niepokoić dziecka
- Drogi kliencie galerii handlowej, mamy karmiące piersią w miejscach publicznych bywają podenerwowane lub niespokojne, to nie jest dobry moment na nawiązywanie rozmowy. Pamiętaj, mamy karmiące piersią są naturalnymi uczestnikami życia publicznego, okaż im empatię i zrozumienie
- Drogi kliencie galerii jeżeli jesteś świadkiem sytuacji, w której ktoś niepokoi mamę w czasie karmienia piersią zareaguj wspierając mamę i ograniczając aktywność osoby przeszkadzającej
- Drogi kliencie galerii pamiętaj, że mama karmiąca piersią nie jest intruzem, nie musisz obchodzić jej szerokim łukiem ani teatralnie odwracać głowy. Staraj się jednak nie przyglądać jej ani dziecku zbyt nachalnie, nawet jeżeli jest to dla ciebie moment do nawiązywania rozmowy, nawet życzliwej, udzielania porad czy zadawania pytań. Jeżeli chcesz z mamą porozmawiać, to zapytaj czy możesz zająć jej chwilę i uszanuj odpowiedź mamy, nawet jeżeli poprosi, żeby jej nie niepokoić
- Drogi kliencie galerii, nie traktuj mamy karmiącej jako niecodzienny widok. W dobrym tonie jest obdarować mamę życzliwym uśmiechem

Wskazówki dla zarządców

- Zarządco, na etapie planowania przestrzeni przyjaznej mamom karmiącym weź pod uwagę wygodną i łatwo dostępną lokalizację miejsca do karmienia piersią, która NIE będzie połączona z toaletą ani NIE będzie znajdowała się bezpośrednio w niej. Ze względów sanitarnych nie powinno się karmić dzieci ani spożywać posiłków w toalecie
- Miejsce do karmienia piersią jest oznaczone międzynarodowym symbolem https://en.wikipedia.org/wiki/International_breastfeeding_symbol

- Zarządco, wprowadź do programu szkoleń dla wszystkich pracowników centrum handlowego informacji o prawach mam karmiących piersią
- Zarządco, pamiętaj, żeby uczulić pracowników na możliwe przejawy niechęci czy dyskryminacji mam karmiących piersią w przestrzeni publicznej i przeszkolić personel z reagowania w takiej sytuacji
- Zarządco, uczul personel, żeby reagował empatią i życzliwością wobec mam karmiących piersią i, jeżeli nie jest to konieczne z przyczyn bezpieczeństwa, nie niepokoił mam karmiących piersią w czasie karmienia
- Zarządco, zapoznaj personel z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia dotyczącymi karmienia piersią
- Zarządco, uczul personel żeby nie kierował mam karmiących piersią ani nie sugerował im karmienia piersią w toalecie publicznej. Jest to miejsce, które ze względów sanitarnych nie nadaje się do spożywania posiłków i należy tego unikać
- Zarządco, poinstruuuj personel, że mamy karmiące piersią mogą zdecydować się nakarmić swoje dziecko w dowolnym miejscu i czasie, i mają do tego prawo
- Zarządco, poinstruuuj personel gdzie znajdują się: pokój do karmienia, przewijak, winda czy wygodne ławki lub przestrzeń zabaw dla dzieci, tak żeby można było szybko i łatwo poinstruować mamę jak odnaleźć te miejsca
- Zarządco, jeżeli mama karmiąca zwraca się do personelu z pytaniem, gdzie może nakarmić dziecko, najlepiej jest przedstawić wszystkie możliwości. Warto spytać mamę czy potrzebuje miejsca bardziej ustronnego, czy szuka miejsca, w którym będzie mogła po prostu usiąść
- Zarządco, zachęć najemców przestrzeni galerii do umożliwiania karmienia piersią w ich lokalach
- Zarządco, zachęć najemców do wspierania karmienia piersią - uczul ich, że każda osoba w Galerii może stać się potencjalnym klientem sklepu, w dobrym tonie jest więc posiadanie w lokalu wygodnego miejsca do siedzenia na wypadek jakby mama chciała nakarmić dziecko piersią
- Zarządco, zachęć najemców do oznakowania się międzynarodowym symbolem karmienia piersią, żeby mama wiedziała, że w danym miejscu może nakarmić piersią bez obaw
- Zarządco, możesz wystąpić do Fundacji Promocji Karmienia Piersią o symbol MLECZ – miejsca przyjazne mamom karmiącym piersią, dla całej galerii ale i dla pojedynczych sklepów [opcjonalnie]