

## VADEMECUM KULTURY KARMIENTA PIERSIĄ W MIEJSCACH PUBLICZNYCH DLA MAM I OTOCZENIA – PARK

### Wskazówki dla mamy karmiącej:

- Droga mam, nie musisz się chować za krzakiem, ani szukać najbardziej odludnego miejsca w parku
- Droga mam, jeśli nie widzisz żadnej wolnej ławki w pobliżu, zapytaj, czy możesz dosiąść się do kogoś innego, by swobodnie nakarmić piersią swoje dziecko. Masz do tego pełne prawo
- Droga mam, nie musisz pytać, czy komuś, kto jest w twojej bezpośredniej bliskości przeszkadza karmienie piersią. Masz takie samo prawo do przebywania w tym miejscu jak inni
- Droga mam, kieruj się bezpieczeństwem przy wyborze miejsca do karmienia. Nie wybieraj ciemnych zaułków ani zatłoczonych ścieżek rowerowych. Sprawdź, czy wózek nie blokuje nikomu drogi. Pędzący rowerzysta może zahaczyć wózek i doprowadzić do niebezpiecznej sytuacji
- Droga mam, jeśli tylko karmienie piersią w miejscu takim jak park cię krępuje możesz zastawić się wózkiem, który ograniczy widoczność, lub też nakryć dziecko pieluszką. Pamiętaj, że twój komfort i komfort twojego dziecka jest najważniejszy. A dziecko jak nikt inny wyczuje twoje zdenerwowanie i napięcie
- Droga mam, jeśli podejdzie do Ciebie dziecko, które najprawdopodobniej jest ciekawe świata wytłumacz mu spokojnie co robisz. Nie traktuj dziecka jak intruza
- Droga mam, pamiętaj, że niezależnie od tego gdzie zdecydowałaś się karmić, twój komfort i komfort dziecka jest najważniejszy
- Droga mam, jeśli tylko potrzebujesz jakiegokolwiek pomocy nie bój się i nie krępuj się o nią poprosić ( przestawienie wózka, podniesienie zabawki itp.)
- Droga mam, wybierając miejsce do karmienia piersią w parku, unikaj odosobnionych miejsc. Jeśli karmiąc piersią spotka cię przykra sytuacja, w której nie będziesz mogła liczyć na pomoc nikogo wokół Ciebie, nie wahaj się zadzwonić po Straż Miejską lub Policję

- Droga mamo, jeśli już znajdziesz się w ryzykownej lub niebezpiecznej sytuacji to nie bój się wołać o pomoc
- Droga mamo, jeśli podczas spaceru bierzesz pod uwagę karmienie piersią w takim miejscu jak park pamiętaj, by być gotową na różne warunki atmosferyczne

#### **Wskazówki dla otoczenia:**

- Drogi spacerowiczu, nie zagaduj mamy karmiącej piersią bez widocznej potrzeby
- Drogi spacerowiczu, nie udzielaj mamie karmiącej piersią dobrych rad, jeśli cię o to nie poprosi
- Drogi spacerowiczu, jeśli tylko zauważysz, że mama karmiąca piersią w parku jest w potrzebie, lub co gorsza w niebezpieczeństwie, to nie wahaj się jej pomóc
- Drogi spacerowiczu, widząc mamę karmiącą piersią w parku nie komentuj tego co robi, nie krytykuj
- Drogi spacerowiczu, przechodząc obok mamy karmiącej piersią postaraj się zachować ciszę, to bardzo ważne, szczególnie dla malucha. Dziecko karmione piersią często rozprasza bodźce zewnętrzne
- Drogi spacerowiczu, jeśli widzisz osobę, która zachowuje się nieprzyzwoicie wobec mamy karmiącej piersią nie wahaj się zwrócić uwagę