

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

### **Wskazówki dla mam:**

- Droga mammo, możesz karmić swoje dziecko piersią w każdym momencie i w każdym miejscu w restauracji, które najlepiej będzie odpowiadało Tobie i Twojemu dziecku
- Droga mammo, wybierając kawiarnię lub restaurację, zwróć uwagę na profil miejsca, które chcecie odwiedzić – ważny jest Wasz komfort
- Droga mammo, przed wyjściem pomyśl o wygodnym stroju, w którym będziesz mogła swobodnie nakarmić swoje dziecko piersią
- Droga mammo, przy wejściu możesz zapytać kelnera, gdzie będzie Wam najwygodniej pod kątem ewentualnego karmienia piersią
- Droga mammo, możesz zapytać o pokój do karmienia, ale jeżeli nie chcesz, nie musisz z niego korzystać
- Droga mammo, jeżeli nie chcesz, żeby obsługa podchodziła do Ciebie, kiedy karmisz piersią – poinformuj ich o tym wcześniej
- Droga mammo, w trakcie karmienia piersią nie musisz się przykrywać, jeżeli jest to dla Ciebie lub Twojego dziecka niekomfortowe
- Droga mammo, staraj się nie denerwować, dziecko może przejąć Twój stres i będzie mu trudniej spokojnie zjeść
- Droga mammo, w restauracji zazwyczaj jest głośno, są różne zapachy i Twoje dziecko może być niespokojne, może nie chcieć ssać piersi
- Droga mammo, Twoje dziecko może być karmione piersią do 2 lat a nawet dłużej, ale jeżeli już rozszerzyliście dietę o inne pokarmy i Ty nie czujesz się komfortowo, żeby nakarmić je piersią w danym momencie, możesz mu odmówić i zaproponować coś innego do jedzenia

### **Wskazówki dla klientów restauracji:**

- Drogi gościu, mama ma prawo karmić swoje dziecko piersią w przestrzeni publicznej w każdym momencie
- Drogi gościu, jeżeli nie odpowiada Ci widok mamy karmiącej piersią, dyskretnie poproś kelnera o inne miejsce
- Drogi gościu, nie jest w dobrym tonie zwracać uwagę bezpośrednio mamie karmiącej piersią
- Drogi gościu, pamiętaj, że karmienie w pokoju do tego przeznaczonym nie jest obowiązkowe
- Drogi gościu, mama w trakcie karmienia może się okryć, ale nie musi
- Drogi gościu, mama może karmić swoje dziecko piersią do 2 lat a nawet dłużej
- Drogi gościu, nie jest w dobrym tonie wpatrywanie się w mamę karmiącą piersią

### **Wskazówki dla personelu:**

- Drogi restauratorze, do szkolenia personelu dodaj Vademecum karmienia piersią w miejscu publicznym
- Drogi kelnerze, przy pierwszym kontakcie z mamą karmiącą, która odwiedziła restaurację, zapytaj, czy możesz w jakiś sposób pomóc, jeśli będzie miała zamiar karmić piersią
- Drogi kelnerze, przy usadzaniu miej na uwadze komfort wszystkich gości, możesz zaproponować taki stolik, aby mamie z dzieckiem było wygodnie
- Drogi restauratorze, możesz stworzyć miejsce do karmienia i poinformować przy wejściu mamę, że w Twojej kawiarni lub restauracji mile są widziane mamy karmiące piersią

- Drogi restauratorze, możesz postarać się o naklejkę na drzwi informującą o tym, że jest to miejsce przyjazne mamom karmiącym piersią
- Drogi kelnerze, traktuj mamę karmiącą, jak każdego innego gościa
- Drogi kelnerze, nie musisz czekać, aż mama skończy karmić - możesz swobodnie podejść i zająć się obsługą
- Drogi kelnerze, jeżeli gość zasugeruje Ci, żebyś wyprosił mamę karmiącą piersią, poinformuj go, że mama ma prawo karmić piersią w przestrzeni publicznej i zaproponuj inny stolik
- Drogi kelnerze, pamiętaj, że mama nie musi karmić w pokoju do tego przeznaczonym
- Drogi kelnerze, mama podczas karmienia piersią może się zasłonić, ale nie musi
- Drogi kelnerze, mama karmiąca może jeść wszystko, więc nie powinno się proponować jej zamienników, chyba że o to zapyta