



TWOJE 3 KROKI
DO SUKCESU
W KARMIENIU PIERSIĄ

Pam Kucińska


mokoshka

SPIIS TREŚCI

| | |
|---|-----------|
| Cześć! | 2 |
| KROK 1: PRZEJMIJ STERY SWOJEGO KARMIENTA | 7 |
| KROK 2. WIEDZA Z WNĘTRZA: ZAUFANIE DO SIEBIE I DZIECKA | 14 |
| KROK 3. WIEDZA Z ZEWNĄTRZ: UCZ SIĘ I ZNAJDŹ WSPARCIE | 22 |
| Na dobry koniec | 27 |

Cześć!

Bardzo się cieszę, że zdecydowałaś się zajrzeć do tego ebooka. Skoro po niego sięgnęłaś, to zapewne chcesz karmić swoje dziecko piersią lub przynajmniej to rozważasz, zastanawiasz się, czy Ci się uda. Mam dla Ciebie dobrą wiadomość na początek: masz ogromne szanse na to, że właśnie tak będzie! Co więcej - znakomita większość czynników, które mają wpływ na Twój sukces, jest w Twoich rękach. To mit, że wystarczająca ilość mleka dla dziecka produkowana przez piersi danej kobiety czy osiągnięcie swojego prywatnego celu w karmieniu piersią zależą od łutu szczęścia czy po prostu czynników losowych. Możesz zrobić bardzo wiele, żeby Twoje szanse na udane karmienie piersią osiągnęły niemal 100%. Zacznijmy jednak od początku.

Kultura lęku

Ile historii niepowodzenia w karmieniu piersią zdążyłaś już usłyszeć lub przeczytać? Ile możliwych trudności w karmieniu potrafiłabyś wymienić? A ile usłyszałaś lub przeczytałaś opowieści o pięknej, długiej, udanej drodze mlecznej, o której kobieta mówiła z uspokajającym uśmiechem, spokojem i satysfakcją?

Jeśli jesteś jak większość kobiet w naszej kulturze, tych negatywnych, trudnych historii było znacznie więcej niż pozytywnych, pięknych i uspokajających. To nie dotyczy tylko karmienia - dokładnie tak samo dzieje się na przykład w temacie porodu. Żyjemy w świecie, w którym panuje natłok informacji, który wpędza nas w lęk, niepewność i przekonanie, że bardzo łatwo jest zrobić krzywdę własnemu dziecku. Nawet jeśli należymy do grupy nieco bardziej wyluzowanych, pewnych siebie rodziców, to i tak jest w nas ciągle od nowa zasiewany lęk, że czegoś nie dopilnujemy, coś przeoczymy, zaprzepaścimy szansę...

Ta atmosfera została stworzona przez rzesze producentów-sprzedawców i jest ona coraz mocniej podsycana, dotykając właściwie każdego aspektu naszego życia. Czas, w którym rodzi się dziecko, jest jednym z okresów, w którym znajdujemy się pod najsilniejszym ostrzałem komunikatów marketingowych. Specjaliści od reklamy

doskonale wiedzą, że jesteśmy skłonni wydać każde pieniądze, żeby nasze dziecko było zdrowe, szczęśliwe i bezpieczne. To zjawisko jednak już dawno przestało bazować - jeśli kiedykolwiek w ogóle tak było - na rzeczywistej trosce o dobro dzieci.

Rodzice i reklama

Bądźmy szczerzy: producentom zależy na zysku. Do zysku prowadzi skuteczna reklama. A dwie najbardziej podstawowe techniki skutecznej reklamy to strach i stwarzanie potrzeb. Po pierwsze, producenci chcą wzbudzić w nas strach, lęk lub chociaż niepewność, że jeśli nie będziemy używać produktu X, to... i tu wymieniane są, bezpośrednio lub w domyśle, negatywne konsekwencje dla zdrowia, rozwoju lub szczęścia dziecka. Niektórych producentów ponosi fantazja i "grożą" nam na przykład, że wycierając pupę dziecku mokrą chusteczką prosto z paczki, która leży na przewijaku, bombardujemy go nieprzyjemnymi bodźcami (chusteczka jest taka zimna!), lepiej więc kupmy... ogrzewacz do mokrych chusteczek! Trochę śmieszno, trochę straszno, bo przecież skoro ja w ogóle o tym usłyszałam, to znaczy, że ten produkt się sprzedaje, i to świetnie.

Druga strategia, czyli tworzenie nowych potrzeb, jest wytłumaczona już w nazwie: polega po prostu na tym, że producenci tak długo powtarzają nam, że to, co sprzedają, jest nam potrzebne, że same zaczynamy tak myśleć. Brzmi naiwnie? Niestety, ta strategia okazuje się niebywale skuteczna. Spójrzmy na przykład zastosowania powyższych technik: "każda mama chce, żeby jej dziecko spało spokojnie. Pieluszki Y - suchość do dwunastu godzin". Tak naprawdę, w domyśle jest tam powiedziane: "jeśli chcesz, żeby Twoje dziecko spało spokojnie, musisz kupić pieluszki Y. W pieluszkach Z będzie spało gorzej". Jak czujesz się po usłyszeniu takiego komunikatu, zakładając, że nie znasz się jeszcze zbyt dobrze na pieluszkach i nie jesteś pewna swoich wyborów w tym zakresie? Zaczyna kiełkować w Tobie lęk - "przez mój zły wybór moje dziecko będzie spało gorzej" - który z kolei prowadzi do stworzenia potrzeby: "chyba jutro pójdę jednak kupić pieluchy Y, skoro w nich się lepiej śpi".

Ile produktów kupiliśmy już z powodu sprytnych technik marketingowych, a nie prawdziwej potrzeby? Tego się już nie dowiemy... Warto jednak znać te mechanizmy, żeby umożliwić sobie podejmowanie bardziej świadomych wyborów w przyszłości.

Kobieta karmiąca i reklama

Co to wszystko ma wspólnego z karmieniem piersią? Ano to, że atakujące nas zewsząd komunikaty marketingowe, czy tego chcemy, czy nie, podkopują naszą wiarę we własne umiejętności rodzicielskie, a w szerszym kontekście - życiowe, czyli wywołują wspomniane na początku lęk i niepewność. Nasze przekonania - świadome i nieświadome - na temat karmienia piersią nie są wolne od tego wpływu.

Zrób eksperyment: weź do ręki pierwszą z brzegu popularną gazetkę dla mam i obejrzyj, jedna po drugiej, wszystkie reklamy, wliczając w to artykuły sponsorowane i prezentacje produktów przez redaktorów (to też jest opłacane przez producentów). Założę się, że przynajmniej 50 do 90% z nich to treści promujące mleko modyfikowane, inną żywność dla niemowląt (słoiczki, kaszki) lub akcesoria związane z karmieniem sztucznym lub uzupełniającym (butelki, smoczki, podgrzewacze, łyżeczki i cała reszta majdanu), prawda?

Treści te otaczają nas na każdym kroku i nie ma siły, żeby nie miały na nas żadnego wpływu. Te reklamy nie tylko stwarzają w nas poczucie, że karmienie sztuczne jest przynajmniej równie wartościowe, co karmienie naturalne (a nie jest), ale też zasiewają w nas ziarno niepewności, często sugerują, że karmienie piersią jest trudne i ograniczające. Stawiają karmienie sztucznym mlekiem na pozycji normy - możesz dla porównania policzyć w gazetce treści wspierające karmienie piersią i zobaczysz, że najpewniej jest ich mniej. Narracja reklam utrwala w nas różne nieprawdziwe, szkodliwe przekonania, na przykład, że kiedy kobieta wraca do pracy, powinna wprowadzić mleko modyfikowane do diety dziecka (to też nieprawda). Pamiętaj o wzbudzaniu lęku i sztucznym stwarzaniu potrzeb, prawda...?

Realny wpływ marketingu na karmienie piersią

To zjawisko ma bardzo głębokie konsekwencje. Kiedy producent wzbudzi w kobiecie potrzebę kupienia mleka modyfikowanego i butelki “na wszelki wypadek”, kiedy ta jest w ciąży lub właśnie urodziła dziecko, jej szansa na powodzenie karmienia piersią drastycznie spada! To fakt potwierdzony badaniami. Natomiast w grupie uczestniczek szkoły rodzenia, w której pokazano butelkę (nawet jedynie dla zobrazowania objętości żołądka noworodka), będzie więcej mam karmiących butelką niż w grupie, w której pokazano kubeczek. Naprawdę.

Część producentów akcesoriów na pierwszy rzut oka wspierających karmienie piersią także stąpa po cienkim lodzie i niekiedy przechodzi na ciemną stronę mocy, posuwając się do sugestii, że karmienie piersią jest utrudnione lub wręcz niemożliwe bez danego przedmiotu (laktatory, poduszki do karmienia itp.). Oczywiście, jest także wielu producentów tego typu akcesoriów, którzy zachowują się etycznie i naprawdę przyczyniają się do wsparcia kobiet w czasie laktacji.

Warto pamiętać, że reklamy działają nie tylko na nas, ale też na nasze otoczenie. Dalsze - na przykład inne mamy, które z powodu braku wiedzy lub wsparcia dały się wciągnąć w ten wir lęku. Teraz, musząc sobie jakoś wytłumaczyć swoją porażkę w karmieniu, przekonują inne mamy, że karmienie jest bardzo trudne albo że nie miały mleka, tym samym dalej nakręcając machinę, w którą dały się złapać. I bliższe - teściowa, mama, przyjaciółka, partner też są zanurzeni w tym przekazie kulturowym. Bywa, że nie są oni w stanie dostarczyć nam wiary w nasze umiejętności i instynkt ani adekwatnego wsparcia, bo po prostu nie wiedzą jak. Informacje o karmieniu piersią nie są obecne w kulturze. Dlatego często pierwszą odpowiedzią na trudności w laktacji, nawet niewielkie, jest “lepiej podaj butelkę”. Bo to wszyscy znamy. Widzieliśmy to tysiące razy... W przeciwieństwie do karmienia piersią.

Mleko mamy ma za darmo każda z nas, nie jest więc ono dla nikogo atrakcyjnym produktem do reklamowania. Znajduje się marketingowo na przegranej pozycji. Czy to znaczy, że Ty jako mama karmiąca lub planująca karmić, też się tam znajdujesz? Nie, oczywiście, że nie. Warto jednak przyjąć odpowiednią strategię obrony przed

szkodliwymi komunikatami, tak, aby jak najmniej zasłaniały Ci - i osobom Cię wspierającym - prawdę o Tobie, Twoim dziecku, Waszym karmieniu.

Co znajdziesz w tym ebooku?

Mam nadzieję, że ten wstęp zarysował przed Tobą tło sytuacji i jesteś już świadoma, jak głęboko sięga destrukcyjny wpływ przekazu kulturowego opartego na argesywnym, nieetycznym marketingu produktów zastępujących mleko kobiece i akcesoriów do kompletu.

W tym ebooku proponuję Ci trzy kroki, które dobrze przygotują Cię "od środka" na karmienie piersią. Uwaga: nic nie dzieje się samo, dlatego z góry uprzedzam, że najprawdopodobniej czeka Cię trochę pracy! Bez obaw, niemal cała odbędzie się w Twojej głowie - rozwalanie skostniałych przekonań, budowanie zaufania do siebie samej, wypracowanie nowych ścieżek myślenia i działania - to niektóre z Twoich zadań.

Jeśli mam być szczerą, ten ebook nie jest tak do końca o karmieniu piersią! Owszem, przedstawione tu kroki pomogą Ci odnieść sukces w karmieniu piersią, ale ich zasięg jest znacznie szerszy. Możesz je zastosować w przeżywaniu ciąży, w przygotowywaniu się do porodu, a także podczas niego, w czasie pobytu w szpitalu po porodzie, w opiece nad niemowlęciem, przez cały okres wychowywania dziecka... A także w innych dziedzinach życia.

To nie jest ebook o teorii i technikaliach karmienia piersią; znajdziesz tu podpowiedzi, jak rozpoznać wartościowe źródło wiedzy, jak dowiedzieć się, czy z Waszym karmieniem wszystko jest w porządku, jak nie poddać się przy pierwszej trudności - i wiele więcej. To co? Zaczynamy!

KROK 1: PRZEJMIJ STERY SWOJEGO KARMIENIA

Bardzo ważnym punktem wyjścia do udanego karmienia piersią jest przyznanie sobie samej roli szefowej tego projektu. Oczywiście? Nie zawsze. Bardzo często podświadomie spychamy same siebie do roli wykonawczej, obawiając się konsekwencji przyjęcia na siebie odpowiedzialności za powodzenie jakiegoś zadania. To dotyczy zarówno sytuacji zawodowych, jak i prywatnych, a nawet tak stuprocentowo naszych, dotykających fizjologii, jak ciąża, poród czy karmienie piersią.

Chcę wyraźnie podkreślić: NIE MUSISZ stać się ekspertką od karmienia piersią, aby z powodzeniem karmić swoje dziecko tak długo, jak zdecydujesz. A co jeszcze ważniejsze, NIE MUSISZ w swoim karmieniu słuchać nikogo, kto mianuje się ekspertem lub wydaje Ci się, że wie więcej o laktacji niż Ty.

Zostałyśmy tak, jako dziewczynki, wychowane - wymagano od nas posłuszeństwa, nie wychylania się przed szereg; nauczono, że dorosły, jako ktoś posiadający większą wiedzę, zawsze ma rację. Wyrażanie silnych emocji, które nieodłącznie towarzyszą życiu było źle widziane - dziewczynka się nie złości, nie krzyczy, nie wyraża sprzeciwu. Dziewczynka jest grzeczna, posłuszna i przyjmuje z pokorą to, co jest jej pisane. Trochę może to brzmieć dla Ciebie na wyolbrzymione, jednak prawda jest taka, że prawie każda z nas otrzymała choć kilka razy w życiu komunikat niosący ze sobą taki przekaz. W zależności od nasilenia tych komunikatów w naszej historii, bagaż ten może bardzo przeszkadzać w odważnym przejmowaniu odpowiedzialności za własne decyzje, podejmowane kroki i działania w dorosłym życiu.

Weź odpowiedzialność za swoje karmienie

Dlaczego ten mechanizm jest ważny również w karmieniu piersią? Pomyśl przez chwilę, jakie powody podają zwykle kobiety, którym nie udało się karmić piersią tyle, ile zamierzały. Najczęstsze, które ja słyszę i czytam to między innymi: "położna powiedziała,

że mam za mało mleka”, “moje dziecko nie chciało ssać”, “dziecko denerwowało się przy piersi, a po butelce spało”, “moje dziecko krzyczało z głodu”, “położna kazała mi karmić co 3 godziny i zepsuła tym moją laktację”. Jestem pełna współczucia i zrozumienia dla kobiet, które są rozczarowane i rozżalone, że nie udało im się osiągnąć tego, co chciały w kontekście karmienia.

To, co jest tu ważne, to zwrócić uwagę na wspólną cechę wymienionych komunikatów. Zauważyłaś pewną prawidłowość w tym, co te kobiety wymieniają jako powód swojego niepowodzenia? We wszystkich podanych przykładach powód poniesienia porażki jest wskazany gdzieś *na zewnątrz*. Nieprzyjemna prawda jest taka, że w ogromnej większości przypadków, w których kobieta nie karmiła piersią tyle, ile chciała lub w ogóle jej się to nie udało, można było jeszcze coś zrobić, żeby to karmienie uratować. Bardzo często jest to kwestia braku odpowiedniego wsparcia, braku podstawowej wiedzy o mechanizmach karmienia piersią, a nade wszystko - braku poczucia sprawczości w swoim własnym karmieniu.

Brak poczucia sprawczości - a co za tym idzie, także odpowiedzialności - karmi się, oczywiście, tym lękiem, o którym tyle pisałam we wstępie. Oddajemy władzę i decyzyjność w sprawie naszego karmienia innym, bo boimy się, że nie mamy wystarczającej wiedzy. Że nie mamy doświadczenia, więc na pewno ktoś, kto ma doświadczenie, wie lepiej. Boimy się, że nie jesteśmy dobrymi matkami. Po prostu nie ufamy sobie i swoim możliwościom.

Mam dla Ciebie dobrą wiadomość: jeśli chcesz, jeśli masz przynajmniej jedną pierś, jeśli nie cierpisz na żadną bardzo poważną chorobę i właśnie urodziłaś dziecko, **MOŻESZ** je karmić piersią. Twoim najważniejszym zadaniem domowym w kwestii karmienia jest **UWIERZYĆ** w tę prawdę.

Bardzo proste i bardzo trudne zarazem, prawda? Przejęcie odpowiedzialności za swoje karmienie piersią ma jednak bardzo dużo korzyści. Najważniejszą z nich jest odzyskanie wspomnianego poczucia sprawczości. Kiedy czujesz, że masz wpływ na to, co się dzieje; że od Twojej decyzji zależy, co wydarzy się dalej i co zrobisz; kiedy wiesz, że możesz zwrócić się po pomoc do odpowiednich osób - wtedy nagle okazuje się, że

nie wszystkie ścieżki zostały wypróbowane. Okazuje się, że da się jeszcze bardzo wiele zrobić.

Trudna odpowiedzialność za błędy

Nawet poczucie sprawczości w kontekście odniesienia porażki, chociaż trudne do przyjęcia w pierwszym odruchu, przynosi dużo dobrego: błędy, z których zdajesz sobie sprawę, możesz następnym razem naprawić! W przeciwieństwie do wydarzeń losowych lub działań innych ludzi, na które zwykle łatwiej zrzucić odpowiedzialność... Oczywiście wydarzenia losowe naprawdę się zdarzają i na nie nie mamy wpływu. Zawsze masz jednak wpływ na to, jak na nie zareagujesz - czy poddasz się i powiesz "nic nie mogę zrobić", czy spróbujesz odnaleźć się w sytuacji i aktywnie poszukać wyjścia.

Przykładowo, gdyby kobieta, która w naszym przykładzie mówi: "położna kazała mi karmić co 3 godziny i zepsuła tym moją laktację", przejęła odpowiedzialność za swoje karmienie piersią i odzyskała swoje poczucie sprawczości, mogłaby podjąć przynajmniej dwa działania zamiast pasywnej rezygnacji. Po pierwsze, mogłaby po prostu zignorować słowa położnej i karmić zgodnie z komunikatami dziecka i swoją intuicją (sprzeciwianie się personelowi jest trudne, ale przecież możliwe. Będzie o tym jeszcze później). Po drugie, jeśli czułaby się bardzo niepewnie, mogłaby nawet "wygugłać" kompetentną osobę, z którą skonsultowałyby słowa położnej - możliwości internetu są takie, że da się to zrobić w ciągu kilku minut i za darmo, nawet jeśli nie mamy czasu i możliwości zasięgnięcia profesjonalnej porady laktacyjnej u doradcy. To oczywiście tylko przykład, tych dróg jest więcej.

Warto zaznaczyć, że nie chodzi mi tu o czucie się winną. Jestem zwolenniczką i propagatorką macierzyństwa wolnego od poczucia winy, jednak przejęcie odpowiedzialności i sprawczości w swojej rodzicielskiej drodze wydaje mi się niezwykle ważne. Poczucie winy to coś dołującego, demotywującego. Natomiast odpowiedzialność za swoje decyzje i czyny jest konstruktywna, dodaje siły, kieruje naszą energię we właściwą stronę, pozwala wyciągać wnioski także z tego, co nam nie wyszło.

Myślę, że wystarczająco zobrazowałam Ci już, dlaczego odzyskanie zaufania do siebie oraz stawianie aktywnego oporu kulturze lęku, niepewności i oddawania władzy

nad naszymi życiami, dziećmi i ciałami w ręce innych jest tak ważne w powodzeniu Twojego karmienia piersią. Pamiętaj o tym, że każde dziecko, każda kobieta i każda droga mleczna jest inna - to, co działało dla kogoś innego, może nie zadziałać u Ciebie i na odwrót. Mianuj siebie ekspertką w swoim karmieniu piersią, bo w Twoim karmieniu najważniejsza jesteś Ty i Twoje dziecko - i to Ty posiadasz najważniejsze informacje na Wasz temat, a nie ktoś z zewnątrz.

POSTAW NA ZESTAW: WYTRWAŁOŚĆ + WYROZUMIAŁOŚĆ

Wytrwaj.

Okej, wzięłaś już odpowiedzialność za swoje karmienie piersią. Jest takie zgrabne hasło po angielsku: *You own it*. Twoje karmienie piersią jest teraz naprawdę *Twoje*.

Warto, żebyś wiedziała, że niczyje karmienie piersią nie jest idealne. Nic w życiu nie jest idealne! Bądź gotowa na potknięcia, poczucie bezradności, zmęczenie, trudności. To wszystko jest integralną częścią karmienia - piersią, butelką, czymkolwiek - macierzyństwa, życia. Oczywiście, będą momenty, w których wszystko będzie szło jak po maśle, a karmienie będzie samą przyjemnością. Przyjdzie też jednak pewnie taki czas, w którym karmienie stanie się trudniejsze, kiedy nie będziesz wiedziała, co robić albo zwyczajnie będziesz miała dość. Kiedy coś Cię zacznie wkurzać, przeszkadzać, coś będzie nie tak - działaj, zmień to! A to, czego nie da się zmienić, spróbuj zaakceptować. Tkwienie we frustracji i poczuciu winy nie przyniosą nic dobrego.

Wytrwałość jest ważna, żeby móc z sukcesem przejść przez wszystkie, szczególnie początkowe fazy karmienia. Na początku karmienie piersią jest faktycznie, statystycznie rzecz biorąc, trudniejsze niż karmienie sztucznym mlekiem. Z tym, że wymieszać dwie łyżki proszku ze stoma mililitrami wody zgodnie z opisem na puszcze umie każdy, a karmienie piersią jest całkiem nowe - wiele z nas nigdy wcześniej nawet nie widziało kobiety karmiącej swoje dziecko na żywo! Po kilku tygodniach, kiedy opanujesz podstawy, karmienie piersią stanie się znacznie łatwiejsze niż karmienie sztucznym mlekiem. Tylko sobie wyobraź to nocne odmierzanie proszku i płynu, rozbudzanie siebie

i dziecka, wstawanie... Albo podróżowanie z całym tym majdanem... Albo konieczność przewidzenia, kiedy dokładnie dziecko będzie głodne...

Warto na to popatrzeć jak na zdobywanie jakiegokolwiek nowej umiejętności - weźmy na przykład prowadzenie samochodu (spokojnie, to tylko przykład, ogarnięcie karmienia do perfekcji zajmuje znacznie krócej niż nauka jazdy!). Na pierwszych jazdach po jakimś parkingu na uboczu ogarnięcie pedałów, skrzyni biegów, kierownicy i jeszcze - nie daj Boże - wycieraczek graniczy z cudem. Po kilku godzinach nauki wyjeżdżasz na ulicę i 30 km/h wydaje Ci się prędkością niemal wyścigową - nie rozumiesz, jak to możliwe, że ci wszyscy kierowcy dookoła wyprzedzają Cię i nie lądują na najbliższym drzewie. Po kilku tygodniach połączenie różnych elementów kierowania autem będzie już dla Ciebie łatwe, a trudne okażą się dopiero nieprzewidziane albo niejasne sytuacje wymagające szybkiej reakcji, czy na przykład kierowanie innym samochodem niż zwykle. Po kilku latach? Kierujesz bez poświęcania temu ani jednej myśli, wszystko dzieje się samo, a Ty możesz prowadzić rozmowę, ogarniać dziecko na tylnym siedzeniu, jeść i tak dalej (nie to, żebym polecała to kierowcom, ale umówmy się... bywa różnie!). Niektóre z nas będą nawet wsiadać za kółko dla przyjemności i relaksu.

Z karmieniem piersią jest analogicznie. Na początku wszystko wydaje się trudne i nieporadne. Jak skupić się jednocześnie na głębokim, prawidłowym przystawieniu dziecka do piersi, ułożeniu jego ciała, a jeszcze żeby Cię plecy nie bolały i ręka nie była jakoś dziwnie wygięta, a w ogóle to trzecią ręką sięgnęłabyś wody, bo natychmiast po rozpoczęciu karmienia chce Ci się pić? Spokojnie... Po tygodniu będziesz miała już za sobą jakieś 70 karmień - czyli będziesz o 70 razy bardziej doświadczona niż na samym początku, a Twoje dziecko razem z Tobą! Nie minie miesiąc, a oboje będziecie już na luzie karmić się w różnych pozycjach i miejscach, może także po ciemku. Po kilku miesiącach, nie mówiąc już o latach, będziesz mogła bez wysiłku karmić na stojąco, gotując obiad, chodząc, w chuście, jedząc i tak dalej.

Pamiętaj o tym, kiedy czwartego dnia, z nawałem i poporodowym spadkiem hormonów będziesz chciała rzucić to wszystko w cholerę... Wytrwaj. Następne karmienie. Do wieczora. Przez noc. Kroczek po kroczeniu, a za chwilę będziesz patrzyła na

swojego energicznego półroczniaka przy piersi i wspominając Wasze pierwsze karmienia, westchniesz z ulgą. Obiecuję. Ta droga jest krótsza niż Ci się wydaje, kiedy dopiero zdecydujesz się na nią wejść.

Bądź dla siebie wyrozumiała

Kiedy uczysz się karmić piersią, wykonujesz realną, czasami ciężką pracę fizyczną, a często też emocjonalną i umysłową. Noworodek je zazwyczaj bardzo często, będziesz więc spędzała mnóstwo czasu na opanowywaniu tajników nowej umiejętności.

Proszę, bądź dla siebie wyrozumiała! Zawczasu (jeszcze w ciąży!) umów się z mężem lub partnerem, że w czasie połogu będziesz królową. Spokojnie możesz sobie spędzić tydzień czy kilka w łóżku, wstając do toalety lub po prostu dlatego, że chcesz. Ale nie dlatego, że musisz! Rzeczywistość urlopów ojcowskich jest różna, ale spróbuj maksymalnie długo po prostu sobie odpuszczać. Wszystko poza karmieniem dziecka. Mówię serio! To też jest ważny czynnik udanego karmienia - czas i przestrzeń na spokojną naukę i docieranie się z dzieckiem, a przede wszystkim na wypoczynek, wylegiwanie się z dzieckiem w łóżku.

Zestresowane świeżo upieczone mamy, które próbują wszystko ogarniać na raz, statystycznie znacznie częściej mają problemy z karmieniem piersią - i to nie tylko na poziomie psychicznym, ale stricte fizycznym - na przykład zastoje, problemy z produkowaniem wystarczającej ilości mleka. Spokojnie, zwykły macierzyński poziom stresu nie wpływa negatywnie na produkcję. Jednak przewlekły, dotkliwy stres i wycieńczenie mogą mieć zgubny wpływ na ilość mleka. Odpuszczaj sobie jak najwięcej możesz. Nie musisz być zawsze "ogarnięta"; jako mama kilka dni czy tygodni po porodzie jak najbardziej masz prawo przyjmować gości w szlafroku i zabałaganionym domu. Naprawdę. Jeśli trudno Ci to sobie wyobrazić - to nie przyjmuj gości w ogóle! Zrób wszystko, żebyś czuła się możliwie jak najbardziej zrelaksowana i wypoczęta w tych trudnych warunkach pierwszych chwil w nowej rzeczywistości.

Warto zapamiętać dwie rzeczy: po pierwsze, naucz się prosić o pomoc. To kolejna rzecz, do której jesteśmy socjalizowane jako małe dziewczynki: być pomocną, ale samej nigdy się nie skarżyć, w każdej sytuacji dawać sobie radę. To nie jest dobry schemat.

Oczywiście, czasem fajnie jest być samowystarczalną, ale przecież nie 100% czasu! A jak nie w połogu, to kiedy jest lepszy czas na przyjęcie pomocy? Proś gości o przyniesienie obiadu. Kiedy ktoś dzwoni z propozycją pomocy, powstrzymaj odruchowe "nie, nie, dziękuję, dam radę". Zamiast tego powiedz: "jasne, dziękuję! Czy mógłbyś odkurzyć?". Wydaje Ci się to dziwne? To dlatego, że nie jesteś do tego przyzwyczajona. W tradycyjnych społeczeństwach matka w połogu jest często naprawdę jak królowa - inne kobiety przejmują wszelkie jej obowiązki, a ona odpoczywa i karmi piersią.

Druga rzecz warta zapamiętania to uniwersalna strategia pierwszej pomocy na trudności w karmieniu piersią w pierwszych miesiącach: połóż się do łóżka w rozpinanej koszuli nocnej lub samych majtkach, weź ze sobą dziecko w samej pieluszce, umieść je sobie na gołej kłacie. Relaksujcie się w ten sposób ile wlezie, otoczeni pożywnymi przekąskami (lepiej hummus niż Snickers), wielkimi kubkami ulubionego napoju (lepiej woda czy kompot niż hektolitry Coca-Coli - ze względu na Ciebie, a nie dziecko), poduchami do spania lub relaksu, książką, pilotem, Netflixem. Czujesz ten klimat? No właśnie. Po prostu zrób sobie jedno(lub więcej)dniowe wakacje skóra-do-skóry z dzieckiem. Odłóż na bok tabelki, wagę, książki i porady. Po prostu bądźcie ze sobą, patrzcie sobie w oczy i karmcie się do woli, najlepiej przynajmniej część czasu w pozycji naturalnej, czyli *laid-back breastfeeding* (sprawdź nawet na youtube jeśli nie wiesz o co chodzi). Ta metoda działa cuda na przykład na problemy z wystarczającą produkcją mleka, dzieci denerwujące się przy piersi, problemy z wystarczająco głębokim uchwyceniem piersi, dokuczliwe zmęczenie i płaczliwość mamy lub dziecka... i wiele innych trudności.

KROK 2. WIEDZA Z WNĘTRZA: ZAUFANIE DO SIEBIE I DZIECKA

To jest kolosalny temat, który można byłoby przedyskutować w osobnej książce. Z konieczności ograniczę się więc do hasłowego podejścia do tematu. Spróbuj na własną rękę poodkrywać te zagadnienia w samej sobie. Pamiętaj, że nic na siłę! Nie musisz być mistrzynią zen i specjalistką od psychologii, żeby z sukcesem karmić piersią i stać się nieco mniej złąknioną, niepewną mamą. Potraktuj poniższe wskazówki jako inspirację, punkt wyjścia do Twojej własnej pracy i przemyśleń.

Jak trenować zaufanie do siebie i intuicję?

Obserwuj siebie.

Bądź ze sobą blisko. Dobrze znaj sama siebie, bądź świadoma swoich potrzeb i miej do nich szacunek. Próbuj wysledzić sytuacje, w których trochę nie chcesz się sama przed sobą przyznać, co czujesz lub jaką masz niespełnioną potrzebę. Na przykład złość jest często taką przykrywką na coś innego - czasem trudniejszego, jak rozczarowanie swoim zachowaniem, a czasem łatwiejszego, co na poziomie fizjologicznym podwyższa nasz stres i doprowadza do złości, jak na przykład głód. Zdobywanie świadomości siebie to praca na całe życie, więc nie oczekuj magicznych rezultatów za pstryknięciem palcami! Ale konsekwentne, małe kroczki prowadzą do trwałej zmiany, która osiągnie wielu aspektów Twojego życia.

Prowadź wewnętrzny dialog.

Pytaj siebie: "o co mi teraz chodzi?". Może brzmi to śmiesznie, ale jest zadziwiająco skuteczne, jeśli naprawdę zaczniesz sobie w myślach odpowiadać. Na co się złościę? Co mnie w tym zabolalo? Czy nie jestem przypadkiem bardzo głodna lub niewyspana? Kiedy piłam ostatnią kawę? I tak dalej. Serio! To moje podstawowe narzędzie kontaktu ze sobą w życiu codziennym. W szczególnie trudnych momentach, kiedy ciężko mi się ze sobą skontaktować, zapisuję to wręcz na kartce.

Boisz się coś zrobić? Rozłóż to sobie na czynniki pierwsze.

Na przykład na kartce (nazywam to testowaniem rzeczywistości, z ang. *reality check*). Zróbmy to na przykładzie. Załóżmy, że czujesz wewnętrzny opór przed budzeniem swojego kilkutygodniowego dziecka na karmienie, jednak położna powiedziała, że masz je budzić co trzy godziny. Sprawdziłaś w zaufanej książce - tam też było napisane, żeby budzić dziecko, przynajmniej co cztery godziny. Ty nadal chciałabyś zrezygnować z budzenia, nie czujesz, że jest ono konieczne, ale boisz się posłuchać tego głosu. Zapytaj siebie: czego się boję? Zapisujesz (na kartce lub w myślach): boję się, że moje dziecko nie będzie jadło wystarczająco dużo. Pytaj dalej: co najgorszego może się stać, jeśli wydarzy się to, czego się boję? Moje dziecko nie będzie się dobrze rozwijało z powodu niedożywienia. Jakie jest prawdopodobieństwo, że to się wydarzy? Biorąc pod uwagę, że dzieci są naprawdę dobre w sygnalizowaniu głodu, a Ty odpowiadasz bez ociągania na te sygnały, prawdopodobieństwo doprowadzenia do niedożywienia dziecka jest minimalne. Jakie są inne możliwe rezultaty posłuchania siebie i odpuszczenia sobie tego budzenia? Ty się lepiej wyśpisz. Dziecko lepiej wypocznie, kiedy nie przerwiesz mu snu.

Może założysz sobie jakiś czas, po którym jednak będziesz chciała obudzić dziecko, jednak będzie on inny niż proponuje położna i książka? A może postanowisz zaufać, że Twoje zdrowe dziecko wie, kiedy jest mu potrzebne jedzenie, a kiedy dłuższy wypoczynek? Zastanów się nad wszystkimi czynnikami i na spokojnie podejmij decyzję. Postaraj się zdystansować od wewnętrznej konieczności bycia posłuszną "temu, kto wie lepiej". TY wiesz najlepiej, pamiętasz? Posłuchaj położnej, jeśli taki jest Twój wybór. Zrób po swojemu, jeśli przemyślałaś to i czujesz, że tak będzie dla Was lepiej. W ogromnej większości lęków rodzicielskich (i nie tylko) okaże się, że bałaś się czegoś naprawdę mało prawdopodobnego - zwykle mniej niż to, że wygrasz w totolotka - lub czegoś, co w gruncie rzeczy nie jest takie straszne. Przykładem tego ostatniego jest np. strach przed przeziębieniem, kiedy nie włożymy dziecku czapki. Przeziębienie to świetny trening dla systemu odpornościowego! Najwyżej następnym razem włożysz tę czapkę...

Wyrób w sobie nawyk "sprawdzania ze sobą"

Zanim wprowadzisz w życie jakąś radę, zalecenie, sugestię lub pomysł, najpierw przepuść ją przez maszynkę swojego "testu rzeczywistości". Spytaj siebie, czy na pewno chcesz postąpić w sposób, który proponuje mama, przyjaciółka, koleżanka z grupy na fejsie, lekarz, położna. Zadawaj pytania. Zastanów się nad tym, czy dana droga pasuje do Twojej rzeczywistości, do Twojej rodziny, do potrzeb Twojego dziecka i Twoich. Zaskakująco często postępujemy mechanicznie, "bo ktoś tak powiedział", "bo u koleżanki to zadziałało". Zawsze warto się zastanowić. Twoje rozwijające się zaufanie do siebie i poczucie sprawczości karmią się tym, że spytasz siebie o zdanie. Choć to śmiesznie brzmi!

Świadomie obserwuj skutki

Testuj rzeczywistość, podejmuj własne decyzje i patrz, co się dzieje! Tak, to wymaga odwagi. Tak, to może zmienić Twoje życie na lepsze i nie jest to pusty slogan!

Odczytywanie sygnałów i zaufanie do dziecka

Dlaczego warto zaufać dziecku?

Bo dziecko wie, co robi. Natura wyposażyła je w silny instynkt przetrwania i odruchy, który nie pozwalają mu zginąć. Zdrowe niemowlę nie zagłodzi się, nie zrobi sobie krzywdy, nigdy nie będzie działało na swoją szkodę. Złe rzeczy niezwykle rzadko dzieją się bez przyczyny, w ogromnej większości przypadków, kiedy coś jest nie tak, jak powinno, pojawiają się sygnały ostrzegawcze. A Ty, będąc z dzieckiem w bliskiej, czułej relacji, w której ufacie sobie nawzajem, rozpoznasz je bez problemu.

Bo to w sensie fizycznym i psychicznym zdecydowanie najbliższa Ci osoba na całym świecie (sorry, nawet najbardziej oddani partnerzy!). Ty i dziecko jesteście jak naczynia połączone. Na przykład moja średnia córka Nela przez dwa pierwsze lata nie była w stanie zasnąć, jeśli ja... nie zasnęłam razem z nią. Z czasem opracowałam do

perfekcji kontrolę nad powolnym wchodzeniem w fazę alfa (tę tuż przed zaśnięciem), tak, żeby ona zapadła w sen, a ja żeby mogła wstać z łóżka. Serio. Kiedy Twojemu dziecku jest źle, Tobie też będzie źle. Do tego niezbędna jest...

Bliska, prawdziwa relacja z dzieckiem. Nie, że jednoróżce pierdzące tęczę, bo nie będzie w Waszym życiu tylko i wyłącznie pięknie i łatwo. Chodzi o to, żebyś była blisko, reagowała na sygnały dziecka (nie tylko płacz, te wszystkie subtelniejsze też), nie zagłuszała swojej intuicji i swoich odczuć. Wróćmy do testowania rzeczywistości: co czuję, kiedy moje dziecko płacze? Krzyczy? Kiedy widzę, że jest smutne? Kiedy wyciąga do mnie rączki? Kiedy się śmieje? Nie blokuj tego i możliwie często działaj w zgodzie ze swoimi instynktownymi reakcjami.

Głównie na tym polega szkodliwość trenerów snu i innych samozwańczych "ekspertów" tego rodzaju: stosowanie się do ich porad niszczy Twoją relację z dzieckiem na najbardziej podstawowym, głębokim, fizjologicznym poziomie. Te porady uczą Cię ignorować sygnały płynące od Twojego dziecka i jednocześnie od Twojego ciała! To może być krzywdzące dla Was obojga i Waszej rodziny na całe życie. Znów - pamiętaj o tym, że to Ty podejmujesz decyzję.

Być może znajdujesz się w takiej sytuacji, w której zdecydujesz się wykorzystać jakiś element np. treningu snu. Nikt nie ma prawa Cię z tego tytułu oceniać, bo Ty wiesz najlepiej, co będzie dla Was najlepsze. Zawsze jednak zadaj sobie pytanie, czy na pewno kierujesz się swoim wewnętrznym poczuciem, czy jednak coś z zewnątrz ma na Ciebie silny wpływ lub zwyczajnie odczuwasz frustrację - znak, że jakieś Twoje potrzeby nie są zaspokojone. To może być dobry sygnał, żeby odsapnąć, złapać trochę dystansu i odłożyć ważne decyzje na trochę później - sfrustrowane, wymęczone, z "pustym kubeczkiem" energii możemy nie widzieć jasno.

Bo dziecko mówi prawdę. Nie udaje, nie manipuluje, nie "przyzwyczajasz go" do niczego "złego", nie próbuje Cię na nic naciągnąć, nie jest Twoim wrogiem. Małe dziecko (przynajmniej do ukończenia pierwszego roku życia) jest całe złożone z potrzeb. Jego

możliwości umysłowe nie pozwalają na tak złożone konstrukcje jak wymuszanie, manipulacja czy kapryśność. Jeśli ono płacze, to znaczy, że *naprawdę* czuje, że dzieje się coś złego.

Nawet jeśli my, rodzice, wiemy, że dziecku nic nie grozi, kiedy na przykład leży samo w ciemnym pokoju, ono czuje zagrożenie. Jego mózg rozpoznaje samotność i ciemność jako stan zagrożenia życia - wyobraźmy sobie niemowlę, które zostało w nocy samo na sawannie (genetycznie jesteśmy wciąż tymi ludźmi sprzed tysięcy lat). Zagrożenie życia to bardzo specyficzny stan dla naszego mózgu: jest on zalewany kortyzolem (hormonem stresu), uruchamia się system walki lub ucieczki, czyli wyłączane są wszelkie niekonieczne do przeżycia procesy, takie jak np. rozwój intelektualny, a organizm postawiony jest w stan najwyższej gotowości: przyspieszone bicie serca, pocenie się, wzywanie pomocy. Sama rozumiesz, że przebywanie w takim stanie regularnie jest bardzo niedobre dla rozwijającego się mózgu, a także naszej relacji z dzieckiem, ponieważ...

Dziecko nam ufa, że bierzemy poważnie jego komunikaty. Ufa, że traktujemy jego emocje serio i że chcemy zaspokoić jego potrzeby. Nie zawódźmy jego zaufania. To fundament do zbudowania poczucia bezpieczeństwa, a relacja dziecka z rodzicem oparta na poczuciu bezpieczeństwa to bezcenny kapitał na całe życie (i wcale tu nie przesadzam z terminologią). Ta relacja ma wpływ na wszystkie późniejsze ważne relacje dziecka, na jego szczęście, funkcjonowanie w społeczeństwie, a nawet zdrowie.

Jak to zrobić, żeby zaufać dziecku?

Pamiętaj, że masz to zaufanie w sobie. Jesteś zaprogramowana przez naturę, żeby reagować na sygnały dziecka. Po prostu zacznij to robić i pracuj nad opóźnieniem reakcji stricte intelektualnej. Najpierw popatrz bez "rozumowego filtra" co Ci robi to, że dziecko marudzi, płacze. Twoim pierwszym odruchem najprawdopodobniej jest silna potrzeba podniesienia dziecka, nakarmienia go, utulenia. Denerwuje Cię płacz? Tak, to

też jest sposób natury na to, żebyś zareagowała. Chcesz przerwać irytujący bodziec, więc szukasz sposobu, żeby dziecko przestało płakać.

Każdy rodzic, nawet ten zupełnie nowy, jest wyposażony w umiejętność rozpoznawania sygnałów dziecka. Jedyne, co musisz zrobić, to dać jej dojść do głosu i nie oczekiwać nieomyślności - z czasem rozumienie Twojego dziecka będzie dla Ciebie zupełnie naturalne i bezwysiłkowe, jednak na każdym etapie będą się pojawiały chwile, w których dziecko będzie płakało lub marudziło, a Ty nie będziesz wiedziała, o co mu chodzi. Moim zdaniem, takie fazy nie przechodzą nawet dorosłym... Przecież naszego partnera też nie zawsze rozumiemy. Nie ma w tym niczego złego ani niepokojącego. Ważne, żeby być w tych emocjach z dzieckiem, na zasadzie "nie wiem, jak Ci pomóc, ale jestem przy Tobie" zamiast "nic się nie stało, przestań płakać".

Dopiero w drugiej kolejności dopuszczaj do głosu intelekt i filtry kulturowe.

Czasem wygląda to na przykład tak: niemowlę ssało pierś godzinę temu i teraz znów marudzi, szuka. Twój pierwszy odruch, jeśli masz podobnie jak większość mam w naszej kulturze? Patrzysz na zegarek. Hmm, przecież godzinę temu jadł, to może ponoszę, przytulę, zabawię. Dziecko zaczyna płakać, wyraźniej Ci pokazuje, że chciałoby posać pierś. W Twojej głowie może ruszyć karuzela niepokoju: znowu jest głodna? Może się nie najada? A może mam za mało mleka? Co mam zrobić? Przystawiasz dziecko do piersi, ale jesteś już zestresowana, boisz się, że coś jest nie tak. Dziecko może zacząć denerwować się przy piersi, bo wyczuwa Twój niepokój - masz napięte ciało i lęk w oczach, nie uśmiechasz się już spokojnie.

A teraz wyobraź sobie, że dziecko jadło godzinę temu i znów zaczyna pokazywać, że chętnie posałoby pierś. Ty, wiedząc, że karmienie piersią zaspokaja nie tylko potrzebę głodu i pragnienia, a malutkie dzieci mają prawo bardzo często domagać się przebywania na Twojej klacie, z uśmiechem spokojnie przystawiasz dziecko do piersi. Karmicie się. Dziecko jest zadowolone i zrelaksowane - kortyzol w jego krwi nie zdążył podskoczyć, bo zareagowałaś na pierwsze oznaki szukania piersi. Ty jesteś zadowolona i zrelaksowana - kortyzol w Twojej krwi nie podskoczył, bo zareagowałaś z ufnością na

sygnał wysłany przez Twoje dziecko. Zaufałaś mu, zareagowałaś, a ono pokazało Ci, że dobrze rozumiałaś jego prośbę. Posłuchałaś sygnału dziecka i swojej intuicji.

Teraz dopuść do głosu przekazy, których masz pewnie pełno w głowie, i przepuść je przez maszynkę testowania rzeczywistości: "dziecko nie powinno tak często ssać piersi" - ale dlaczego? Dziecko jest spokojne, ja jestem spokojna, obojgu nam robi to dobrze. To znak, że mogę odrzucić to zdanie jako nieprawdziwe dla mnie i mojego dziecka. "Najpierw spróbuj uspokoić dziecko nosząc czy przytulając, zanim podasz pierś" - ale dlaczego? Moje dziecko jest spokojne, bo od razu spełniłam jego potrzebę, a nie próbowałam go oszukać czymś dla niego mniej kojącym, czuje się zrozumiane i wysłuchane. Ja nie musiałam się wysilać, chodzić, stawać na rzęsach i stresować płaczem dziecka - po prostu podałam mu pierś i zrelaksowałam się na kanapie. To znaczy, że ta reakcja zrobiła nam obojgu dobrze. Mogę odrzucić to zdanie jako nieprawdziwe dla mnie i mojego dziecka... I tak dalej. Widzisz już, jak to działa?

Wystarczy nie pozwolić tym radom i informacjom kłębiącym się w Twojej głowie na przysłonienie Ci Twojego naturalnego działania, które będzie zgodne z sygnałem wysłanym przez Twoje dziecko, Twoim wewnętrznym głosem, Waszą bliską relacją i tym, co po prostu *feels right* - czujesz, że to jest dla Was dobre. Pamiętaj o regularnym dbaniu o redukcję swojego poziomu stresu, który potrafi skutecznie namieszać w odczytywaniu sygnałów dziecka i ufaniu swoim odczuciom. A tak a propos wcześniejszego przykładu: wiesz, jak często ssą pierś niemowlęta w społecznościach tradycyjnych, noszone w chuście lub przebywające blisko mamy przez całą dzień? Co trzynastie minut! Naprawdę...

Bądź blisko. Nie musisz kierować się absolutnie każdym punktem Rodzicielstwa Bliskości, bo nie o ideologię tu chodzi. Po prostu bądź blisko emocjonalnie i fizycznie (na początku, przy noworodku i małym niemowlaku, to jedno i to samo), bo na tym fundamencie Wasze zrozumienie, komunikacja i zaufanie zbudują się same. Karmienie piersią, spanie blisko siebie, dużo noszenia, przytulania, łaskotek i leżenia w łóżku

świetnie wspierają budowanie więzi. Nie jest niemożliwe zbudowanie jej bez tych elementów, ale bywa to bardzo utrudnione.

Czy jest prawdziwy powód do niepokoju?

Kiedy masz jakieś wątpliwości, na samym początku zadaj sobie pytanie: czy *moje dziecko jest zadowolone, czy niespokojne?* Nie da się zaznaczyć uniwersalnej perspektywy czasowej, której dotyczy to pytanie; warto zobaczyć aktualne zachowanie dziecka w kontekście zmiany - czy wcześniej było inaczej? Jeśli Twoje dziecko jest generalnie spokojne i zadowolone, podobne do tego, jakie było wcześniej, zadaj sobie pytanie: *co mnie tak naprawdę niepokoi?*

Wtedy możesz stwierdzić, czy Twój niepokój ma podstawy osadzone w rzeczywistości i jest to coś, co chciałabyś sprawdzić ze specjalistą lub w zaufanym źródle (realna rzecz lub zachowanie, np. dziecko jest spokojne, ale cmoka podczas ssania piersi, a Ty nie wiesz, czy tak powinno być). A może raczej dałaś się wpędzić w zgeneralizowany lęk, niepokój lub gdybanie (wszystko wygląda dobrze, moje dziecko jest zadowolone, a co, jeśli się nie najada, a ja tego nie zauważam)? Przetestuj rzeczywistość po raz kolejny.

KROK 3. WIEDZA Z ZEWNĄTRZ: UCZ SIĘ I ZNAJDŹ WSPARCIE

Tak, jak mówiłam wcześniej, nie musisz od razu starć się zostać ekspertką od karmienia. Jednak zebranie dawki konkretów dotyczących zasad karmienia piersią też jest ważne, szczególnie po to, żeby mieć realistyczne oczekiwania wobec swojej drogi mlecznej. Edukuj się. Przeczytaj jakąś dobrą książkę o karmieniu, znajdź jedno czy dwa źródła w internecie, którym zaufasz. Mając w głowie, w książce czy w telefonie - byle pod ręką - podstawowe zasady działania karmienia piersią i postępowania, kiedy coś Cię niepokoi lub czegoś nie wiesz, nie będziesz bezbronna wobec wszystkich dobrych i złych rad, które Cię niechybnie w którymś momencie dopadną (zwykle niedługo po porodzie, kiedy Twoja asertywność jest, no cóż, niewysoka).

Jak zdobyć informacje dobrej jakości?

Uciekaj gdzie pieprz rośnie od treści sponsorowanych przez marki mające cokolwiek wspólnego z NIEkarmieniem piersią. Producenci sztucznego mleka, butelek, słoiczków z góry odpadają. Może jeden czy drugi artykuł Cię nie okłamie, ale pamiętaj, co pisałam o marketingu we wstępie. Oni zawsze mają jeden cel i tym celem jest zysk. Jeśli nie czujesz się pewnie w oddzielaniu ziarna od plew w kontekście informacji o karmieniu piersią, po prostu trzymaj się od tych źródeł z daleka.

Traktuj z dozą nieufności artykuły w największych molochach: popularnych gazetkach i portalach parentingowych o ogromnej publiczności. Tam też niestety często jakość przegrywa z ilością i pieniędzmi.

Szukaj miejsc, które specjalizują się w karmieniu piersią. Czy to będzie grupa na Facebooku, książka czy blog, szukaj karmienia piersią po prostu w nazwie, podtytule czy opisie tych źródeł. Przykładowo, w kwestii karmienia wybierz raczej Kwartalnik Laktacyjny niż Mamo To Ja. Raczej "Po prostu piersią" niż "Pierwszy rok życia dziecka". Raczej Mokoshkę, skupioną na porodzie, karmieniu piersią i naturalnym macierzyństwie,

niż blogi ogólnie parentingowe, którzy opisują tylko osobiste doświadczenia. To nie znaczy, że te drugie pozycje kłamią; po prostu autorzy wyspecjalizowanych źródeł poświęcają więcej czasu i zasobów temu konkretnemu tematowi, niż autorzy zajmujący się szerokim zakresem tematów.

Twój wewnętrzny kompas. Przy pomocy zaufania do siebie, "sprawdzania ze sobą" i "testowania rzeczywistości" już niedługo będziesz potrafiła sama bez problemu zdecydować, czy chcesz zaufać danemu źródłu, czy nie.

Niech zapali Ci się czerwona lampka na:

- "musisz", "powinnaś", "trzeba";
- namawianie do siłowania się ze sobą lub dzieckiem, ignorowania swoich naturalnych reakcji, nieufności do dziecka i siebie;
- namawianie do sprawdzania w tabelkach, książkach, u lekarzy ZANIM posłuchasz dziecka i siebie;
- przykaz postępowania według sztywnych schematów (np. czasowych) lub "jedynej dobrej metody".

Zielona lampka może zapalić się na:

- "warto", "spróbuj", "u wielu osób działa", "niektórzy robią tak", "może być tak, że...", "ważne jest, żeby...";
- propozycji, pomysłów, sugestii;
- podanych badań naukowych (ale nie wierz im ślepo - niektórzy nie widzą prawdziwego życia zza muru badań, a same badania naukowe stają się niestety coraz mniej wiarygodne, bo powstaje ich coraz więcej i trudno jest laikowi odróżnić sponsorowane, zmanipulowane, złej jakości od tych rzetelnych).

Otoczaj się właściwymi osobami

Często wydaje się, że ludzie dookoła po prostu są, rzadko myślimy o tym, że można samemu aktywnie zbudować swoją sieć wsparcia. Tym samym wystawiamy się

trochę na działanie przypadku, bo zwykle nie wiemy tak naprawdę, jakie są przekonania i opinie naszych bliskich, przyjaciół, znajomych na temat karmienia piersią (i rodzicielstwa, w szerszym kontekście), dopóki nie znajdzie bezpośrednia potrzeba porozmawiania na ten temat. Czyli na przykład kiedy już urodzisz dziecko, położna w szpitalu będzie Ci mówiła coś, co Ci się nie spodoba i będziesz chciała zapytać kogoś bliskiego o zdanie.

To trochę późno. Gdy okaże się, że nastawienie osoby, u której będziesz szukać wsparcia, jest negatywne lub błędne - może to mieć realny, szkodliwy wpływ na powodzenie Twojego karmienia piersią! Nie planuję oczywiście namawiać Cię do zerwania kontaktu z mamą, jeśli jej karmienie było nieudane. Warto jednak przyjrzeć się swoim relacjom i odnotować w pamięci, kto będzie dobrym źródłem wsparcia w karmieniu, do kogo warto zadzwonić po poradę, a kto może podłamać Twoją wiarę w siebie lub przestraszyć Cię swoją własną nieudaną historią.

Każdej z nas przydaje się też aktywne wyjście ze swojego dotychczasowego kręgu bliższych i dalszych osób i sprawdzenie, czy gdzieś niedaleko (realnie lub online) nie ma przypadkiem kogoś, z kim się świetnie dogadamy i kto okaże się nieocenionym wsparciem w naszej drodze mlecznej. Pełno jest grup w mediach społecznościowych, które skupiają mamy karmiące piersią w danej okolicy, rozwijają się też intensywnie projekty laktacyjnych grup wsparcia na żywo. Wiele fundacji, blogów i mediów, na przykład Kwartalnik Laktacyjny, ma swoje świetnie moderowane grupy na Facebooku, w których możesz otrzymać wsparcie i sprawdzone informacje.

Co to znaczy wspierać mamę karmiącą?

Wsparcie kobiety karmiącej piersią może mieć bardzo różne oblicza. Jest jednak kilka podstawowych kierunków, w które to wsparcie może pójść, a także ogólne zasady co warto robić, a czego lepiej nie.

Najważniejsze, co można zrobić dla mamy karmiącej, to zostać jej wiernym kibicem. Brzmi śmiesznie? Taka jest prawda! Jak już wiesz, sukces karmienia zależy w dużej mierze od Twojego nastawienia i wytrwałości. Jeśli przy Twoim boku jest osoba,

która w 100% wierzy w Twoje możliwości, jest gotowa wspierać Cię nawet w środku nocy i ani razu nie zaproponuje podania mleka modyfikowanego, pocieszając Cię, kiedy kolejny raz nie wiesz co robić i nie przespałaś już którejś nocy z rzędu - to Twoje szanse na sukces skaczą jeszcze wyżej. To udowodnione naukowo!

Ważne, żeby Twój autorytet i decyzyjność w kwestii karmienia nie były przez nikogo kwestionowane. Już i tak zmagasz się z poczuciem niepewności i niekompetencji, które może płynąć ze środka Ciebie w zderzeniu z całkowicie nową, wywracającą życie do góry nogami sytuacją. Postaraj się, żeby Twój najbliższy wiedzieli o tym, co tu przeczytałaś i szanowali Twoje (być może raczkujące) zaufanie do siebie, oddając Tobie kontrolę i decyzyjność w sprawie karmienia.

Konkret. Postawmy sprawę jasno: tak, jak mówiłam wcześniej, w połogu jesteś królową! Przygotuj swoje otoczenie zawczasu na to, że w pierwszych tygodniach po porodzie będziesz się skupiać tylko na nawiązaniu relacji z dzieckiem, w tym nabraniu pewności siebie w karmieniu piersią. Niech ktoś inny robi obiad, zajmuje się domem, starszymi dziećmi, zakupami i tak dalej. Jeśli nie ma kto codziennie Ci gotować, poproś mamę lub przyjaciółki - albo zrób to sama, wypełniając sobie przeciągający się w nieskończoność ostatni miesiąc ciąży - żeby przygotowały Ci porcje jedzenia do zamrożenia. Wypełnij tym zamrażarkę po brzegi! Chcą wpaść goście i pytają, czego Wam potrzeba? Poproś o garnek zupy albo przywiezienie obiadu z Twojej ulubionej hinduskiej knajpy.

Bądź wspierana przez zdjęcie wszystkiego z Twoich barków, ale niech nikt nie zabiera Ci dziecka na dłużej niż prysznic czy zjedzenie ciepłego obiadu (w pierwszych tygodniach po porodzie). Może Cię kusić przespanie całej nocy, kiedy tata nakarmi dziecko z butelki w innym pokoju, ale ostrożnie z tą formą pomocy. Może to być szkodliwe dla rozkręcania Twojej laktacji, a poza tym bardzo prawdopodobne, że i tak nie prześpisz nocy przez przepiętne piersi - a kto Ci to wszystko wypije, jak dziecko będzie już najedzone? Wiele dzieci nie budzi się tylko na jedzenie, ale też "na mamę", więc może być i tak, że tata nie będzie w stanie uspokoić, nakarmić, uśpić dziecka.

Miej komu zadać pytanie, zwrócić się z frustracją, opowiedzieć, spuścić parę. Najlepiej, żeby to był ktoś spoza domu. To bardzo ważny element unikania wypalenia w karmieniu piersią, w opiece nad niemowlęciem, w wychowaniu dzieci... w życiu!

Specjaliści

Lekarze i położne powinni być ekspertami w kwestiach związanych z karmieniem piersią - takie przynajmniej jest oczekiwanie społeczeństwa. Lekarz pediatra i położna to pierwsze osoby, które przychodzą do głowy, jeśli chodzi o rozwiewanie wątpliwości dotyczących niemowląt. Niestety, położne, a szczególnie lekarze, bardzo mało uczą się o karmieniu piersią na studiach i wcale nie mają obowiązku doksztalcania się w tym zakresie.

Dlatego trzeba być szczególnie uważnym przy przyjmowaniu porad dotyczących karmienia od personelu medycznego. Oczywiście, można wśród nich znaleźć wspaniałe, pełne pasji, świetnie wykształcone osoby pracujące na podstawie najnowszej wiedzy i z szacunkiem do Ciebie, ale niestety możesz też trafić na wiele odmian niedostatecznego wyedukowania w kwestii karmienia piersią, rozszerzania diety itp. Warto rozwalić w sobie bezkrytyczność w stosunku do białego fartucha, którą często dostajemy jako element kulturowego dziedzictwa. Lekarze i inni członkowie personelu medycznego ratują życie i leczą choroby, ale nie jest wcale oczywiste, że wiedzą dużo o karmieniu piersią (choć im samym może się tak wydawać). Każdy jest człowiekiem. Nie pozwól dziesięciminutowej wizycie rozwalić całej swojej wiedzy i zaufania do siebie i dziecka, które wypracowałaś. Nie bój się polemizować. Zasięgaj drugiej opinii. Sprawdzaj.

Na dobry koniec

Posłuchaj: naprawdę wiele zależy od Ciebie! Slogan "karmienie jest w głowie" to w dużej mierze prawda - od Twojego nastawienia, spokoju i wsparcia, które dostajesz, zależy bardzo wiele. Jasne, nikt nie może zagwarantować, że Twoje karmienie będzie sukcesem. Warto być przygotowaną na to, że Twoja droga mleczna nie będzie w całości superprosta i usłana różami, jednak nie ma co się tego bać. Trudności, przeszkody i upierdliwości też są częścią życia, a więc tak karmienia piersią, jak i karmienia sztucznego, ale też absolutnie każdego innego obszaru wychowywania dzieci! Dlatego tak ważne jest pracowanie nad pewnością siebie w swoich rodzicielskich decyzjach i wiedza, gdzie szukać wartościowego wsparcia i pomocy.

Jestem pewna, że rozwijając swoją pewność siebie w macierzyństwie, praktykując w codziennych decyzjach zaufanie do siebie i dziecka, pielęgnując Waszą bliską, niepowtarzalną relację, dzięki której dostrzeżesz w porę jakiegokolwiek niepokojące sygnały, stworzysz sobie i swojemu dziecku najlepsze możliwe w Waszej sytuacji warunki do udanego karmienia piersią. Nie zapominaj tylko po drodze o sobie - bądź dla siebie dobra i nie obawiaj się sięgania po pomoc. To czasem niezbędne, żeby Ci się udało. Pamiętaj - nie musisz być ekspertką od karmienia i ogarniać wszystkiego niczym perfekcyjna pani domu z białą rękawiczką.

Nie ma obowiązku uwierzenia, że te trzy kroki działają, że pomagają zarówno osiągnąć sukces w karmieniu piersią, jak i polepszają jakość relacji z innymi i poczucie sprawczości, a co za tym idzie, kontroli nad swoim życiem. Dopóki nie spróbujesz, to nie dowiesz się, co taka postawa może zdziałać... Decyzja - oczywiście! - należy do Ciebie :)