

Karmiąca mam wraca do pracy

Znam wiele kobiet, które porzuciły karmienie piersią z powodu powrotu do pracy. Rzeczywiście jest to powód poważny, ale nie wystarczający. Powrót do pracy zawodowej wypada po 16-tygodniowym (przy pierwszym) lub 18-tygodniowym (przy kolejnym dziecku) płatnym urlopie macierzyńskim (art. 180 Kodeksu Pracy). To rzeczywiście moment zbyt wczesny, aby móc codziennie zostawiać na dłużej dziecko karmione piersią. Zgadza się, że czasem warunki życiowe zmuszają matkę do szybkiego powrotu do pracy zarobkowej. Czasem można jeszcze ten moment opóźnić, wykorzystując zaległe urlopy. Ale w końcu stajemy przed problemem: wracać - nie wracać?

Z doświadczeń matek wynika, że o pracy myśli się jeszcze przed urodzeniem dziecka i często te wyobrażenia nie mają nic wspólnego z późniejszą rzeczywistością. Zarzekamy się, snujemy plany zawodowe... a potem dziecko tak zmienia nasze myślenie, że ten powrót staje się trudny. Ponieważ jest to szczególny moment w życiu każdej matki i ma on wiele aspektów, proponuję na wstępie odpowiedzieć sobie na kilka pytań:

1. Jaka jest moja hierarchia wartości? Co jest dla mnie najważniejsze w życiu?
2. Czy odpowiada mi model rodziny, w którym oboje rodzice pracują, a dziecko wychowują inni (żłobek, opiekunka, babcia)?
3. Czy stres związany z nowymi obowiązkami w pracy nie będzie zbyt duży jak na młodą matkę mającą wiele obowiązków w domu?
4. Czy pobytu w domu nie da się tak urozmaicić, aby był twórczy i ciekawy?
5. Czy chęć powrotu do pracy nie wyraża potrzeby dowartościowania mnie jako kobiety przez innych, bo czuję się niedowartościowana przez męża i dzieci?
6. Czy bez dodatkowych pieniędzy pochodzących z mojej pracy moja rodzina poradzi sobie finansowo? A może mąż mógłby znaleźć dodatkową pracę, aby nam starczało?
7. Czy mogę w domu robić coś, co daje mi kontakt z zawodem i może dodatkowy grosz?

Po przeprowadzeniu takiego szczegółowego rachunku sumienia kolejnym krokiem jest przedyskutowanie powyższych punktów z mężem oraz innymi z członkami rodziny. Dla domowników pracująca mama to też wielka zmiana, a często wielki stres. Mężowie niejednokrotnie uświadamiają kobietom wiele spraw w sposób bardzo praktyczny i trafny. Zresztą taka decyzja powinna być wspólnym wyborem.

Jeśli jednak zapada decyzja, że WRACAM do pracy, to powstają kolejne pytania, z którymi należy się zmierzyć:

1. Czy muszę wracać na pełny wymiar, czy może wystarczy jakaś część etatu?
2. Czy jakiejś części pracy nie mogę wykonywać w domu?
3. Jak zminimalizować czas pobytu poza domem (zorganizować sprawny dojazd, nie załatwiać spraw po drodze itp.)?
4. Jak będę korzystać z przysługującej mi prawnie płatnej przerwy (art. 187 Kodeksu Pracy mówi, że przy 6-godzinym dniu pracy przysługuje mi 30 minut, a przy pracy powyżej 6 godzin dziennie 2 razy po 30 minut lub 1 raz 60 minut)? Czy będę wracać do domu na karmienie, czy ktoś będzie mi podwoził dziecko do pracy?
5. Czy istnieje możliwość zabierania dziecka do pracy? Dawniej matki zabierały dzieci do pracy w polu - my możemy robić to samo.
6. Co zrobię w sytuacji awaryjnej np. choroba dziecka, choroba opiekunki? Utrzymanie laktacji w okresie wracania do aktywności zawodowej to tylko kwestia motywacji i dobrej organizacji życia domowego. Obecnie wiele matek karmi i pracuje i nie ma w tym nic dziwnego. Najważniejsza zasada: piersi muszą być opróżniane co 3 - 4 godziny.

Jeśli zdecydujemy się na 6-godzinną przerwę w karmieniu w dzień, to trzeba liczyć się z częstszymi karmieniami nocnymi. Jeśli ilość karmień zmniejszy się w ciągu doby, to laktacja może ulec zaburzeniu. Dlatego dopóki dziecko nie osiągnie wieku 6 - 8 miesięcy, kiedy będzie można zacząć podawać 1 - 2 posiłki z żywności uzupełniającej, trzeba dbać o częstość karmień. Warto nakarmić dziecko tuż przed wyjściem i rozpocząć powrót do domu od przytulenia i nakarmienia maleństwa.

Jeśli w żaden sposób nie możemy skontaktować się z dzieckiem przez 6 lub więcej godzin, to musimy polegać na odciąganiu pokarmu. Wspomniane wyżej przysługujące przerwy musimy wykorzystać na porządne odciąganie pokarmu. Czynimy to w miejscu ustronnym, używając odciągacza lub czystą, umytą dłońią odciągamy pokarm do wyparzonego naczynka. Naczynko (szklane lub z atestowanego plastiku) powinno być przygotowane w domu, wyparzone, zaopatrzone w zakrętkę. Po powrocie do domu

odciagnięty pokarm przechowujemy w lodówce (do 48 godzin) lub w zamrażalniku (do 7 dni). Opiekunka tylko podgrzewa go do ok. 37.0 C i podaje dziecku pod nieobecność mamy. Należy pamiętać, aby na 1-2 godziny przed spodziewanym powrotem mamy nie karmić dziecka, bo nie będzie chciało ssać piersi. W okresie, gdy dziecko je już inne pokarmy, ważne jest, aby zamiana karmienia na przykład na zupę następowała wtedy, gdy mama jest poza domem. Dobrze jest ustalić plan dnia, który ma realizować opiekunka. Dziecko przyzwyczai się wtedy do pewnego rytmu. Przed powrotem mamy nie należy dawać mu posiłku, bo pogardzi piersią, która będzie wtedy bardzo obrzmiała. W dniach wolnych od pracy utrzymujemy ten rytm, choć nie należy odmawiać dziecku piersi. Wiele dzieci popija zupkę jarzynową piersią lub zjada kaszkę zaraz po ssaniu piersi. W tych dniach dajmy dziecku nacieszyć się obecnością mamy, która się nie spieszy i jest cała dla swojego maleństwa.

Sama już trzykrotnie wracałam do pracy. Za każdym razem mąż przekonywał mnie, że to zupełnie nieopłacalne, a jednak przeważała chęć kontaktu z zawodem i robienia czegoś dla innych. Zawsze był to duży stres, choć za każdym razem wracałam na nieduży wymiar godzin. Dzięki silnej motywacji i dobrej organizacji każde dziecko karmiłam bardzo długo. Nigdy nie porzuciłabym karmienia z powodu pracy. Myślę, że nawet łatwiej mi było przejść ten okres, bo karmiłam i nie traciłam silnej więzi z dziećmi. Wyznacznikiem tego, jak długo i jak często mogę pracować, była zawsze odpowiedź na pytanie: czy ja jeszcze panuję nad moim domem? czy mam siłę, aby być w domu twórczą? czy praca pozostaje dodatkiem, czy nie zaprzęta zbyttnio moich myśli i uczuć? Gdy czułam, że dom wymyka się spod mojej kontroli, że jeszcze kilka dni, a nie porozumiem się dobrze z dziećmi, wtedy ograniczałam pracę... Tam skarb twój, gdzie serce twoje Magdalena Nehring - Gugulska