



Karmienie piersią

Magda Karpienia

natuli



Wydawnictwo: *Natuli*

Wydawca: *Michał Dyrda*

Redakcja merytoryczna: *Alicja Szwinta-Dyrda*

Redakcja językowa: *Joanna Rutkowska-Marchewka*

Korekta: *Katarzyna Nowak, Adrian Kyć*

Ilustracje: *Kamila Loskot*

Projekt okładki: *Emilia Obrzut*

Projekt typograficzny i skład: *Bogumiła Dziedzic*

Zdjęcie autorki: *Darek Marcinkowski*

© Natuli / natuli.pl

Wydanie trzecie

Szczecin 2021

ISBN 978-83-66057-29-6

Druk: KAdruk SC Szczecin

Spis treści

Wstęp	9
1. Karmienie piersią jest ważne	11
Nie tylko zaspokajanie głodu.....	11
Skąd biorą się trudności.....	13
Czy karmienie piersią jest dla każdego.....	15
Kiedy nie można karmić piersią.....	16
Jak przygotować się do karmienia.....	17
2. Karmienie piersią w pierwszych dobach po porodzie	21
Początek „mlecznej drogi”.....	22
Fazy powstawania mleka.....	25
Jak często przystawiać dziecko do piersi.....	27
Spadek wagi dziecka po porodzie.....	30
Smółka i wydalanie.....	30
Schemat karmienia.....	31
Pozycje do karmienia.....	34
Jak powstaje pokarm.....	37
3. Możliwe dolegliwości i problemy w początkowym okresie karmienia piersią	41
Nawał pokarmu.....	41
Problemy z przystawieniem dziecka.....	43
Poranione brodawki.....	44
Blednięcie sutka.....	45
Zapalenie piersi.....	47
Grzybica piersi.....	48
Hipoglikemia u noworodka.....	50

Żółtaczka fizjologiczna.....	51
Senny noworodek.....	53
Ulewianie.....	54
Odbijanie dziecka.....	55
Kolki.....	55
D-MER.....	57
4. Karmienie piersią w połogu i pierwszych 3 miesiącach życia dziecka.....	59
Kobieta w połogu.....	59
Czwarty trymestr ciąży.....	61
Karmienie piersią w pierwszych 3 miesiącach życia dziecka.....	61
„Kryzys laktacyjny”, czyli po prostu norma.....	65
„Dieta” matki karmiącej.....	68
5. Gadżety, czyli co jest zbędne do karmienia piersią.....	73
Smoczek.....	73
Butelka.....	75
Silikonowe nakładki.....	76
Laktator.....	77
6. Mleko kobiece w pielęgnacji i leczeniu lekkich dolegliwości dziecka i matki.....	79
Pielęgnacja dziecka.....	79
Zdrowie dziecka (wewnętrzne i zewnętrzne zastosowanie mleka).....	81
Pielęgnacja mamy.....	82
7. Karmienie piersią dziecka w wieku 3–6 miesięcy.....	85
Czego można się spodziewać.....	86
Co zrobić, gdy dziecko ssie kciuk.....	87
Ząbkowanie.....	88
Czy to już pora na rozszerzanie diety.....	91
8. Karmienie piersią dziecka w wieku 6–9 miesięcy.....	95
Dlaczego karmienie piersią w tym okresie jest ważne.....	95
Dlaczego warto czekać z rozszerzaniem diety.....	96
Rozszerzanie diety a kontynuacja karmienia piersią.....	98
Lęki separacyjne.....	105
Nocne pobudki.....	105
Nocne karmienie a próchnica.....	106

9. Karmienie piersią dziecka w wieku 9–12 miesięcy	109
Czego można się spodziewać.....	109
Przygotowanie do powrotu do pracy.....	110
10. Karmienie piersią dziecka po 1 roku życia	113
Dlaczego karmienie piersią w tym okresie jest ważne.....	114
Jak zmienia się karmienie po 1 roku.....	115
Co z usypianiem.....	116
Łęki separacyjne.....	117
Powrót do pracy i karmienie piersią.....	118
Mleko mamy nie traci swoich właściwości.....	119
11. Odstawienie i samoodstawienie się dziecka od piersi	121
Jak długo karmić piersią.....	121
Kiedy dziecko wyrasta z jedzenia mleka mamy.....	122
Jak odstawić dziecko od piersi.....	123
Żal po odstawieniu od piersi.....	131
12. Karmienie piersią a płodność, miesiączka i ciąża	135
Powrót płodności przy karmieniu piersią.....	135
Karmienie piersią a miesiączka.....	137
Karmienie piersią a chęć poczęcia kolejnego dziecka.....	138
Karmienie piersią a seks.....	139
Karmienie piersią a zmiany wyglądu ciała.....	140
Karmienie piersią w ciąży.....	140
Karmienie piersią tandemu.....	146
13. Dokarmianie, dopajanie i odciąganie pokarmu	151
Dokarmianie.....	151
A jeśli jednak butelka.....	157
Dopajanie.....	162
Odciąganie i przechowywanie mleka.....	163
14. Karmienie piersią w sytuacjach szczególnych	179
Bliźnięta i wieloraczki.....	179
Wcześnieak.....	180
Fenyloketonuria.....	182
Dziecko z zespołem Downa.....	183
Rozszczep wargi i/lub podniebienia.....	184
Krótkie wędzidełko podjęzykowe.....	186
Niedobór tkanki mlecznej (IGT).....	187

Mastektomia	189
Adopcja dziecka	189
Strata dziecka	191
15. Karmienie piersią a zdrowie matki.....	193
Karmienie piersią a leki	194
Karmienie piersią a nowotwory.....	195
Karmienie piersią a zabiegi medyczne.....	196
Karmienie piersią a oddawanie krwi.....	197
Karmienie piersią a sport.....	198
Karmienie piersią a zabiegi pielęgnacyjne.....	199
Karmienie piersią a papierosy.....	201
Karmienie piersią a alkohol.....	203
16. Wsparcie kobiety karmiącej.....	205
Czym jest wsparcie.....	205
Wsparcie ze strony ojca dziecka.....	207
Wsparcie ze strony bliskich i przyjaciół.....	210
Wsparcie profesjonalne.....	212
Wsparcie społeczne.....	214
Bibliografia.....	216



natuli

Wstęp

Karmienie piersią to temat rzeka. Ile by o nim nie napisać, wciąż rodzą się kolejne pytania. Choć to czysta fizjologia i czynność wykonywana codziennie przez miliony kobiet na całym świecie – nadal budzi wątpliwości. Karmienie obwarowane jest mitami i przekonaniami, które nie mają żadnego uzasadnienia w doświadczeniu, nauce i dostępnej wiedzy, a nierzadko stoją również w sprzeczności z tym, co matka czuje w sercu.

Mam na koncie lata współpracy z tysiącami kobiet i 7 lat doświadczenia w karmieniu piersią własnych dzieci. W tym czasie usłyszałam naprawdę wiele historii. Spędziłam niezliczone godziny ze słuchawką przy uchu. Wiele razy spotykałam się z niepokojem młodych matek, z ich zmęczeniem, zwątpieniem czy po prostu potrzebą wsparcia i upewnienia się w dokonanych wyborach, z pragnieniem potwierdzenia, że to one są najlepszymi ekspertkami własnego dziecka. Przede wszystkim jednak czułam ich ogromną determinację.

Odbyłam setki spotkań z kobietami, od których płynęła niezwykła matczyzna siła, które zachwycały swoją miłością do dzieci i oddaniem sprawie, jaką jest karmienie piersią. Kolejne zagraniczne konferencje, na których poznawałam ludzi walczących o prawdę na temat karmienia piersią, a także najnowsze naukowe odkrycia wywoływały u mnie absolutny zachwyt nad fenomenem, jakim jest kobieta z jej możliwością wykarmienia potomstwa.

Czuję wdzięczność wobec tych kobiet, którym miałam zaszczyt towarzyszyć w macierzyńskiej drodze i które niosą zdobytą wiedzę dalej. Tą publikacją chciałabym im podziękować. Bez was by nie powstała.

Książka jest napisana w taki sposób, by umożliwić Czytelnikowi łatwe korzystanie z zawartych w niej informacji w dowolnym momencie karmienia. Niektóre z tematów zdecydowałam się opisać w sposób skondensowany, jednak zawarłam tu odpowiedzi na większość wątpliwości, z którymi mierzą się karmiące mamy. Odpowiedzi te są często inne od powszechnie uznawanych za słuszne. Pragnę dać kobietom narzędzie, które pomoże im odkryć fenomen karmienia piersią i zrozumieć własne dziecko. Otoczeniu pokaże zaś, jak wspierać i rozumieć karmiącą mamę.

Mam nadzieję, że ta publikacja obudzi zachwyt nad cudem kobiecej natury, nad niezwykłą mocą, która płynie w każdej z nas. A przede wszystkim pomoże kobietom poczuć się naprawdę kompetentnymi matkami.

natuli

Karmienie piersią jest ważne

Od początku istnienia naszego gatunku kobiety karmiły swoje dzieci piersią. Ten rodzaj karmienia jest jedynym naturalnym i jednocześnie najbardziej wartościowym sposobem żywienia małego człowieka. Nie ma też równych sobie zamienników. Pod każdą szerokością geograficzną mleko kobiece jest podstawowym i najwłaściwszym pokarmem dla dziecka. Od Nowej Zelandii po Arktykę, od Azji po Amerykę karmienie piersią to po prostu biologiczna norma.

NIE TYLKO ZASPOKAJANIE GŁODU

Właściwości mleka kobiecego i dobrodziejstw wynikających z karmienia piersią jest bardzo wiele i stanowią one materiał na mnóstwo publikacji. Warto jednak zaznaczyć, że samo określenie „karmienie piersią” jest dość nieprecyzyjne, ponieważ ta czynność to nie tylko sposób na podanie pokarmu. To także zaspokajanie naturalnej dziecięcej potrzeby bliskości, to dawanie dziecku poczucia bezpieczeństwa, metoda na ugaszenie pragnienia, idealne narzędzie usypiające, które nie kształtuje złych nawyków i doskonale wpływa na rozwój mózgu. Dla dziecka to również ćwiczenie umiejętności ssania, oddychania i połykania w tym samym czasie. To gimnastyka gałek ocznych – w momencie kiedy niemowlę próbuje zobaczyć swoją mamę. To budowanie relacji, kojenie lęków, lekarstwo na nudę. To wspieranie odporności i prawidłowego rozwoju układu

trawienego. Karmienie piersią jest narzędziem, które natura dała kobiecie, by tą jedną czynnością mogła ona zaspokoić wszystkie potrzeby małego człowieka. Nie przez przypadek dziecko chce pić matczyne mleko – ma ku temu bardzo wiele powodów, a każdy z nich jest ważny. Warto więc pamiętać, że miejsce dziecka jest w ramionach mamy i przy jej piersi.

Wpływ karmienia na zdrowie dziecka i mamy

Jak wykazały badania przeprowadzone w 2014 roku, sposób, w jaki jesteśmy karmieni, oraz to, jak sami się odżywiamy, wpływa nie tylko na nas, ale także na nasze dzieci i ich potomstwo do piątego pokolenia. Jest to fakt związany z przekazywaniem informacji genetycznych zapisanych w małych cząsteczkach – mikro-RNA¹.

Mleko kobiece zawiera praktycznie wszystkie składniki potrzebne rozwijającemu się organizmowi. Znacząco wpływa na jego odporność i zdrowie. I choć mleko matki nie jest magicznym eliksirem, to dzieci karmione piersią zazwyczaj przechodzą choroby łagodniej i szybciej zdrowieją.

Mleko kobiece nie ma stałego składu – zmienia się on bowiem nie tylko w miarę dorastania dziecka, ale też w ciągu doby. Jest żywe, co oznacza, że idealnie dopasowuje się do potrzeb małego człowieka. Dla jednego dziecka będzie tłustsze, dla drugiego – bogatsze w wapń, a dla trzeciego obfitować będzie w dodatkowe przeciwciała unieszkodliwiający patogeny, które znajdują się w otoczeniu malca lub w jego ustach.

Karmienie piersią pozytywnie wpływa również na zdrowie mamy. Zdecydowanie obniża ryzyko wystąpienia depresji poporodowej,

¹ L. Wilson, *Epigenetics and Breastfeeding: The Potential Long-term Impact of Breastmilk*, „California Wic Association”, <http://www.calwic.org/storage/documents/conference/2015/Handouts%20and%20Presentations/EpigeneticsBreastfeedingHandout.pdf> (data dostępu: 6.04.2018).

a gdy trwa odpowiednio długo – także przedmenopauzalnego raka piersi, choroby wieńcowej, alzheimera czy osteoporozy.

SKĄD BIORĄ SIĘ TRUDNOŚCI

Karmienie piersią nierozzerwalnie wiąże się z macierzyństwem, a to – nie ma co ukrywać – w ogóle jest trudne. Jest piękne i niepowtarzalne, ale to prawdopodobnie najtrudniejsze zadanie, z jakim kobiecie przyjdzie się mierzyć.

Chciałoby się napisać, że karmienie piersią to jedna z najprostszych macierzyńskich czynności. I zasadniczo tak jest. To zdolność, którą kobiety otrzymały od natury, dzięki czemu mają wszelkie predyspozycje, by produkować mleko i wykarmić piersią swoje dziecko. Co więcej – przy podjęciu odpowiednich działań nawet matki adopcyjne są w stanie karmić piersią. Jest to zwykła, naturalna czynność, do której potrzeba tylko piersi i dziecka.

Medykalizacja

Statystyki pokazują, że im dalej od cywilizacji, tym karmienie naturalne jest powszechniejsze i rodzi mniej problemów. Niestety w miarę wkraczania rozwoju cywilizacyjnego w kolejne dziedziny naszego życia karmienie piersią staje się dla kobiet coraz bardziej skomplikowane. Postęp technologiczny – a przede wszystkim medykalizacja ciąży i porodu, do jakiej doszło w ostatnich stu latach – odebrał matkom pewność siebie i swojego ciała. Okazało się, że zaufanie do technologii, urządzeń i instytucji w rezultacie utrudnia proces naturalnego karmienia.

Postęp przyniósł światu tabele, aplikacje i wyliczenia – ile czasu dziecko powinno jeść, ile spać, jak często załatwiać potrzeby fizjologiczne. I choć te innowacje bywają pomocne, często zbyt mocno ingerują w naturalny rytm dziecka. Zapomina się, że pojęcie normy

jest bardzo szerokie i że nie każdy maluch rozwija się tak samo, wpasowując się idealnie w jej środek.

W obecnych czasach w krajach cywilizacji zachodniej około 80% kobiet doświadcza trudności w pierwszym okresie karmienia. Wynika to z wielu składowych: od wspomnianej medykalizacji przez brak realnej wiedzy u młodych mam po brak merytorycznego wsparcia w szpitalach i ze strony lekarzy. Wciąż żywe są mity i półprawdy dotyczące karmienia, z których część wywodzi się jeszcze ze średniowiecza!

Brak ciągłości pokoleniowej i wsparcia środowiska

Nasze pokolenie nie jest obyte z karmieniem piersią. Kobiety, które dzisiaj są matkami, same zazwyczaj karmione były butelką, tak samo jak ich rodzeństwo i dzieci z najbliższego otoczenia. Karmienie własnym mlekiem to dla nich często wyzwanie, nowość, a nawet pójście pod prąd rodzinnej tradycji.

Mamy karmiące piersią dłużej niż pół roku stanowią jedynie kilkanaście procent wszystkich karmiących mam, a te, które zdecydowały się karmić jeszcze dłużej – na przykład ponad 2 lata – spotykają się często z całkowitym brakiem akceptacji. A przecież długie karmienie piersią jest fizjologiczną normą naszego gatunku.

Wiele kobiet doświadcza różnych trudności w karmieniu piersią po porodzie. Dobra wiadomość jest jednak taka, że przy odpowiednim wsparciu można sobie z nimi poradzić. Praktycznie każda z kobiet ma szansę wkroczyć na „mleczną drogę”, w dodatku tak długą, jak tylko ona i dziecko będą chcieli.

CZY KARMIENTE PIERSIĄ JEST DLA KAŻDEGO

Zasadniczo karmienie piersią nie jest dla mężczyzn. Bo choć posiadają oni kanaliki mleczne i w bardzo wyjątkowych przypadkach mogą wyprodukować niewielkie ilości mleka, to jednak karmienie piersią jest domeną i przywilejem kobiet. Ale wbrew temu, co można sądzić, nie jest przywilejem jedynie wybranych. To nie supermoc dostępna tylko nielicznym. Nie jest też wyłącznie dla tych mam, które miały szczęście. Karmienie piersią to naturalna czynność, dostępna każdej kobiecie. I choć wkoło słyszy się mnóstwo historii o tym, że „nie mogłam karmić” i „nie miałam pokarmu”, to większość z nich wynika z mylnych przekonań dotyczących oceny laktacji i zachowania dziecka, a także ze stereotypów oraz z braku wiedzy i wsparcia, autentycznego, realnego wsparcia, popartego rzetelną wiedzą.

Mleko w piersiach zaczyna być produkowane około 16 tygodnia ciąży. Nie tuż po porodzie. Nie 3 dni po nim. Produkcja mleka zaczyna się już na wczesnych etapach życia płodowego dziecka. Wiele kobiet w ciąży może zaobserwować zaschniętą, żółtą wydzielinę na sutku lub plamki na bieliznie – to właśnie mleko. Niektóre z przyszłych mam doświadczają wypływu pokarmu w trakcie organizmu, a jeszcze inne obserwują wyłącznie zmianę rozmiaru piersi. Na każdym etapie życia płodowego dziecka mleko dopasowuje się do jego bieżących potrzeb. Niezależnie od tego, czy maluch urodzi się w terminie, czy jako wcześniak – mleko jego mamy będzie dla niego najlepsze.

Bez względu na to, czy kobieta urodzi dziecko siłami natury, czy przez cesarskie cięcie – będzie mogła je karmić swoim mlekiem.

Karmienie piersią to naturalne przedłużenie okresu ciąży. Kobięce piersi zostały stworzone po to, by wykarmić potomstwo. To po prostu gruczoł mleczny. I choć są one atrakcyjne dla płci przeciwnej, ich głównym zadaniem jest produkcja mleka, a nie zaspokajanie potrzeb seksualnych. Nie ma najmniejszego znaczenia, czy piersi są duże czy małe, w kształcie jabłuszek czy doświadczony życiem, czy sutki są wklęsłe czy wystające, czy brodawki są pokaźne czy niewielkie – każde nadają się do karmienia.

Niektóre matki mogą mieć jednak problem z wytworzeniem odpowiedniej ilości pokarmu. Niewielki odsetek kobiet cierpi na niedobór tkanki mlecznej (tzw. IGT) – nie obserwują one zazwyczaj żadnych zmian w piersiach podczas ciąży. Również w przypadku kobiet po operacji piersi (jeśli tkanka mleczna została znacznie uszkodzona) ilość produkowanego mleka może okazać się niewystarczająca. Nie znaczy to jednak, że karmienie w takich okolicznościach jest niemożliwe, choć prawdopodobnie będzie musiało być wspomagane. Natomiast kobiety po mastektomii z powodzeniem mogą wykarmić dziecko jedną piersią.

KIEDY NIE MOŻNA KARMIĆ PIERSIĄ

Jak podaje Amerykańska Akademia Pediatrii, jest kilka przeciwwskazań do karmienia piersią. Są to:

- **Galaktozemia u dziecka**

To bardzo rzadka choroba metaboliczna, która objawia się już w 2–4 dobie życia i całkowicie wyklucza karmienie naturalne na rzecz mieszanek niezawierających galaktozy.

- **Wirus HIV u matki**

Choć Światowa Organizacja Zdrowia wskazuje, że dzieci, które zarówno przyjmują leki przeciwtretowirusowe (ARV), jak i są karmione piersią przez zakażoną matkę (która również przyjmuje leki), mają wyraźnie większe szanse na przeżycie i niezarażenie

się wirusem HIV, to niestety oficjalnie nie ma jeszcze nowego stanowiska w tej sprawie. Myślę, że można się go spodziewać w ciągu najbliższych 10 lat.

- **Aktywna, nieleczona gruźlica**

Karmienie piersią jest niewskazane, jeśli matka jest w aktywnej fazie choroby – prątkuje – i nie poddaje się leczeniu. Nie udowodniono przenikania prątków gruźlicy do mleka kobiecego, ale jako że choroba przenosi się drogą kropelkową, dziecko bezwzględnie powinno być oddzielone od chorej mamy. Kobieta powinna pobudzać piersi, by utrzymać laktację, i po wyleczeniu choroby wrócić do karmienia piersią. Dodatni wynik próby tuberkulinowej – przy braku objawów aktywnej choroby – nie jest przeszkodą w podjęciu karmienia piersią.

- **Przyjmowanie przez matkę jakichkolwiek substancji odurzających**

Nie ma tu znaczenia, czy odbywa się to drogą dożylną, pokarmową czy poprzez drogi oddechowe. Środki te przedostają się do pokarmu i mogą stanowić poważne zagrożenie dla życia dziecka.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO KARMIENTA

Do karmienia piersią dobrze jest przygotować się już na etapie ciąży. Tak jak kobiety poświęcają wiele czasu na wybór odpowiedniego wózka, koloru ścian w pokoju czy bezpiecznego fotelika samochodowego, tak warto, by znalazły czas na przygotowanie się do karmienia.

Co jest potrzebne do karmienia

Przede wszystkim piersi i dziecko. Warto pamiętać, że dziecko uczy się ssania – ssąc, a mama uczy się karmić – karmiąc. Zbędne są: smoczek, butelka, mleko modyfikowane oraz laktator. Te – nazwijmy to – gadżety bardzo łatwo kupić, jeśli realnie zajdzie taka

potrzeba. Są jednak miliony kobiet, które radzą sobie bez tego typu dodatków, stworzonych przecież przede wszystkim dla dzieci, które nie mogą być karmione piersią. Co więcej, zakupienie ich na wszelki wypadek może zwiększyć ryzyko ich użycia. Tak – ryzyko. Bo każda niewynikająca z realnych potrzeb ingerencja w naturalny proces może być przyczyną niepowodzenia na „mlecznej drodze”.

W czasie kiedy dziecko wciąż mieszka pod sercem mamy, kobieta może zadbać o trzy najważniejsze rzeczy. Są to:

- **Wiedza**

W obecnym świecie pokutuje bardzo wiele mitów dotyczących karmienia piersią. O za chudym mleku i za tłustym mleku. O jego braku po cesarskim cięciu czy niemożności karmienia ze względu na przyjmowane leki. O tym, że dziecko je za często lub za rzadko. O za dużych przyrostach, o zakazanych produktach spożywczych, o próchnicy, złych nawykach i wiele, wiele innych. Część z nich zostanie rozwiana w tej książce.

Kobiety po porodzie bardzo często słyszą od innych kobiet dobre rady. Każdy staje się ekspertem od ich dziecka. Czy to na spacerze, czy podczas wizyty lekarskiej – niemal wszędzie młode matki zasypany są radami i zaleceniami. I choć część z nich jest zasadna, niektóre śmiało można uznać za całkowicie nietrafione.

By móc poradzić sobie z zalewem różnorodnych porad, już na etapie ciąży warto uzbroić się w rzetelną wiedzę o karmieniu i typowych zachowaniach noworodka. Sprawdzone źródła, dobre publikacje książkowe, doświadczenie mądrych kobiet – to wszystko jest bardzo cenne. Pozyskiwanie wiarygodnych informacji to także świetne pole do popisu dla mężczyzny – dzięki niemu kobieta może poczuć, że odpowiedzialność za dziecko spoczywa nie tylko na jej barkach.

● **Zaufanie**

Piersi zostały stworzone do karmienia – cały organizm kobiety już w trakcie ciąży przygotowuje się do tego zadania. Warto zaufać swojemu ciału, że jest w stanie produkować mleko i wykarmić potomka. Warto także zaufać dziecku – że wie, czego potrzebuje. Skoro jest możliwe, aby piersią karmiły nawet matki adopcyjne, tym bardziej może to robić kobieta po okresie naturalnej ciąży.

I choć większość matek doświadczą po porodzie trudności w karmieniu piersią, da się je pokonać i z sukcesem karmić dalej. Warto wierzyć w tę niezwykłą kobiecą moc.

● **Wsparcie**

To podstawa udanego karmienia. Już w ciąży matka może poszukać w swojej okolicy laktacyjnej grupy wsparcia, otaczać się mądrymi kobietami z dobrymi doświadczeniami i znaleźć kogoś, kto w razie trudności będzie w stanie pomóc.

Ważne jest także, by trenować proszenie o pomoc w takich granicach, jakie kobiecie odpowiadają. Po porodzie nie musi ona robić wszystkiego sama, a proszenie o pomoc nie jest oznaką porażki. Najlepiej, by młodą mamę otoczyli ludzie, którzy będą potrafili ją wesprzeć. To także przestrzeń dla mężczyzny – może on otulić ramionami kobietę i dziecko i oddzielać od niepotrzebnych komentarzy oraz niewspierających osób. Warto docenić tę niezwykłą rolę mężczyzny, ponieważ karmienie piersią nie jest tylko przygodą mamy i dziecka. Tata pomoże uczynić tę drogę długą i szczęśliwą².

Przygotowując się do karmienia już na etapie ciąży, kobieta znacząco zwiększa swoje szanse na osiągnięcie celu, który sobie wyznaczyła.

² Więcej w rozdziale 16.