



Co może zrobić **mama**?

- Zanim pojawi się dziecko, możesz zapoznać się z rzetelnymi poradami i informacjami dotyczącymi karmienia piersią.
- Postaraj się, by pierwsze karmienie odbyło się w ciągu godziny po urodzeniu malucha.
- Mama i maluch potrzebują czasu aby nauczyć się karmienia piersią. Śmiało proś o pomoc!
- Upewnij się, że zdrowo się odżywasz, pijesz dużo wody i wypoczywasz.



Co może zrobić **tata**?

- Pomagać w obowiązkach domowych, obniżać poziom stresu mamy i pilnować, by była wypoczęta.
- Pomagać przy karmieniu, np. gdy maluchowi po karmieniu musi się „odbić” - tata może go potrzymać w pozycji pionowej.
- Dbać o malucha (kąpać, zmieniać pieluchy, wychodzić na spacer).



Co mogą zrobić **przyjaciele i rodzina**?

- Wspierać mamę emocjonalnie i pomagać w domu (robić zakupy, gotować, sprzątać).
- Zajmować się starszym rodzeństwem nowonarodzonego maluszka.
- Wysłuchać i stale wspierać mamę w przekonaniu, że karmienia piersią można się nauczyć.



Co można zrobić **w miejscu pracy**?

- Proponować odpowiednią długość urlopu macierzyńskiego, by mama mogła rozpocząć karmienie piersią.
- Ułatwić powrót do pracy poprzez stworzenie odpowiedniego miejsca do karmienia lub przechowywania mleka.
- Koledzy mogą wspierać karmiące mamy w pracy, by łatwiej im było poradzić sobie z obowiązkami i opieką nad dzieckiem.