

Spisane historie matek, związane z żywieniem niemowląt, mają dużą wartość, zarówno dla ich autorek, jak i dla innych mam. Czasami działają terapeutycznie, albo dają wsparcie, bo pokazują różnorodne okoliczności, doświadczenia i możliwości.

Jeśli jesteś mamą mamą, której nie udało się karmić dziecka mlekiem kobiecym, zrezygnowałaś z karmienia naturalnego na rzecz sztucznego, albo po prostu od początku wybrałaś inny sposób karmienia i chcesz opisać swoją historię - napisz do nas.

**PYTANIA pomocnicze dla mam karmiących sztucznie  
(formułą / mlekiem sztucznym / mlekiem modyfikowanym / infant formula / if)  
opisujących swoją historię**

*UWAGA: W zależności od okoliczności proszę na bieżąco dostosować pytania do konkretnej sytuacji. Oczywiście historia nie musi być opisana dokładnie według nw. punktów. To są Twoje przeżycia i pisz o tym, co jest dla Ciebie ważne, czym chcesz się podzielić z innymi matkami. Aby historię lepiej się czytało, podziel ją na etapy i daj im tytuły. Możemy to zrobić razem. :)*

**ZAMIERZENIA:**

1. Zacząć ogólnie od ciąży, porodu, wyobrażeń, nastawienia do karmienia naturalnego/karmienia sztucznego, doświadczenia (pierwsze, czy kolejne dziecko - czy karmiłaś je piersią)... Jeżeli jesteś mamą, która od razu zdecydowała się na karmienie mieszane lub sztuczne, po prostu omiń pytania, które Cię nie dotyczą. Opisz swoje doświadczenie tak, jak je odczuwasz.

**PORÓD (KP):**

2. Co się wydarzyło – jaka ciąża (np. wiadomość o chorym dziecku), jaki był poród.
3. Jaki był start w karmieniu piersią (KP)? Czy zostały zachowane standardy opieki okołoporodowej i doszło m.in. do kontaktu skóra do skóry (2 godziny). Jeśli nie, to dlaczego? Jaka była pomoc, wsparcie przy KP.
4. W przypadku problemów z karmieniem bezpośrednio z piersi (problem po stronie dziecka), czy dziecko było karmione inaczej, tj. odciągniętym mlekiem mamy (alternatywne metody – kubeczek, SNS lub butelką)/ czy otrzymało w szpitalu mleko innej mamy (np. z Banku Mleka Kobięcego)?
5. Czy dziecko było karmione już w szpitalu formułą (mieszką sztuczną)? Z jakiego powodu? Czy zostało to odnotowane w dokumentacji medycznej? Czy przeprowadzono instruktaż w jaki sposób i w jakich ilościach należy karmić dziecko w sposób sztuczny?
6. W przypadku problemów z karmieniem piersią będącymi po stronie matki, czy udzielono w szpitalu pomocy medycznej/wsparcia? Czy przekazano informacje na temat karmienia dziecka w inny sposób (naturalnie/sztucznie)?

7. W przypadku problemów z karmieniem bezpośrednio z piersi (laktacja OK.), czy i jak doszło do karmienia sztucznego (KS)? Jaki sposób karmienia dziecka zaproponował np. lekarz? Czy wspomniał np. o karmieniu piersią inaczej (KPI)?

### **PORÓD (KS):**

8. Czy miałaś plan porodu, w którym napisałaś, w jaki sposób chcesz karmić dziecko lub poinformowałaś o tym medyków przed porodem?
9. Czy twoja decyzja została uszanowana? Czy próbował Cię ktoś przekonać? Czy zostałaś poinformowana o różnicach w sposobie karmienia i jak masz karmić dziecko?

### **W DOMU:**

10. Jak wyglądało karmienie dziecka po wyjściu ze szpitala?

### **KARMIENIE NATURALNE:**

11. Kiedy zrezygnowałaś z KP i dlaczego?
12. Czy wiedziałaś, że jest możliwe KPI? Karmienie odciąganiem pokarmem / karmienie lub dokarmianie mlekiem sztucznym przez SNS.
13. Czy znasz zasady postępowania z mlekiem kobiecym? (Jeśli dziecko było karmione odciągniętym mlekiem).
14. Kto Cię wspierał, pomagał w próbach KP/KPI? Czy szukałaś wsparcia medycznego?

### **KARMIENIE SZTUCZNE:**

15. Kiedy zaczęłaś dokarmiać/karmić mieszanką sztuczną? Dlaczego?
16. Jeśli karmiłaś sztucznie, czy w ramach opieki nad dzieckiem (POZ) otrzymałaś pomoc, wsparcie od pediatry pod kątem takiego sposobu karmienia, a później rozszerzania diety?
17. Czy miałaś problemy z karmieniem (KS). Jeśli tak, to czy szukałaś pomocy? Kto Cię wspierał, informował?
18. Gdy karmiłaś sztucznie, to czy w ramach opieki nad dzieckiem (POZ) otrzymałaś pomoc, wsparcie od pediatry pod kątem takiego sposobu karmienia, a później rozszerzania diety?
19. Jeśli nie, to jak sobie radziłaś? Skąd czerpałaś wiedzę nt. laktacji (jak wyciszyć laktację), karmienia sztucznego, rozszerzania diety?

### **WSPARCIE:**

20. Co na inny sposób karmienia mówił Twój partner, rodzina, znajomi? Czy wiedzieli o KPI/KS, jak to traktowali? Czy wspierali?
21. Jaką masz radę (Twoje refleksje) dla mam na początku drogi mlecznej, czy mających problemy z karmieniem w terminie późniejszym (aby było KP); dla mam, które są KPI albo karmią dzieci sztucznie z różnych powodów?
22. Czy przyjąłabyś pomoc od innej Mamy celem KPI mlekiem kobiecym zamiast dokarmiania mieszanką sztuczną? Jeśli nie, to dlaczego?

[www.if.mlekiemmamy.org](http://www.if.mlekiemmamy.org)

23. Czy próbowałaś być mamą KP, czy mogłaś, czy chciałaś?
24. Jak się czujesz jako mama karmiąca swoje dziecko sztucznie? Spotkały Cię jakieś nieprzyjemności z tego powodu?
25. Inne okoliczności wynikające z historii, którymi chciałabyś się podzielić, Ty lub ktoś inny (np. mąż, inna osoba Ci bliska).

### **INFORMACJE DODATKOWE:**

Potrzebny jest do historii **tytuł i jeśli możliwe - zdjęcie** (w pozycji horyzontalnej). Dobrze by było, aby zdjęcie dopełniało historię. Nie muszą być twarze, postacie... Coś co jest dla Ciebie ważne, czym chcesz się podzielić, itd. Opowiadanie oczywiście może być anonimowe, dlatego też nie musisz podawać np. imienia, czy innych dokładnych danych, chyba, że chcesz to zrobić, bo ma to jakieś znaczenie dla opisywanej historii.

Proszę o informację zwrotną, czy jesteś zdecydowana opisać swoją historię i przekazać ją Fundacji „Mlekiem Mamy” do publikacji.

Historia zostanie opublikowana na stronie [www.if.mlekiemmamy.org](http://www.if.mlekiemmamy.org) w zakładce pt. Historie mam.

E-mail do kontaktu:

[zmodyfikowane@mlekiemmamy.org](mailto:zmodyfikowane@mlekiemmamy.org) lub [zmodyfikowane.if@gmail.com](mailto:zmodyfikowane.if@gmail.com)

Pozdrawiam serdecznie, Marlena Świrk