

KULTUROWE I RELIGIJNE ASPEKTY KARMIENTA PIERSIĄ

We wszystkich kulturach i grupach etnicznych urodzenie dziecka jest doświadczeniem zmieniającym życie. Wywołuje wiele sytuacji, na które mają wpływ złożone interakcje religii, kultury, edukacji, statusu społecznego, ekonomicznego i pozycji kobiety w danym społeczeństwie.

Karmienie piersią to nie tylko domena krajów „cywilizowanych”. Natura nie wybiera. Wszystkie matki, niezależnie od narodowości, koloru skóry, stopnia zamożności, stosunku do swojego biustu zostały obdarzone cudem natury, jakim jest własne mleko przeznaczone dla ich dziecka. Karmimy niezależnie od przypisanych naszemu społeczeństwu zasad, wytycznych, zaleceń. Niezależnie, jaki mamy biust – duży czy mały, odsłonięty, czy wprost przeciwnie. Jednak nasz stosunek do laktacji - jak świat długi i szeroki – różni się znacznie. Zwyczaje - przekazywane z pokolenia na pokolenie, dyktowane przez religię, modyfikowane przez wpływy kulturowe, są wciąż żywe. Mnogość tych zjawisk jest przeogromna, ale też fascynująca. Wierzyć w nie czy nie - wszystkie mają jedną intencję: umożliwienie matce i dziecku odbycia szczęśliwej i jak najdłuższej „drogi mlecznej”. Bo wszystkie wiemy jedno – nasze mleko to najcenniejszy dar dla naszych ukochanych pociech.

Dla wielu kobiet religia lub wierzenia stanowią centralną część ich życia. Zapewnienie opieki dostosowanej do potrzeb kulturowych może istotnie (pozytywnie) wpłynąć na dobrostan kobiet i ich noworodków. Ustalenie, jakiego wyznania jest matka oraz określenie jej potrzeb w tym temacie ma niebagatelny wpływ na współpracę podczas porodu, a dobre wzajemne relacje przyniosą korzyść również w zapoczątkowaniu prawidłowej laktacji. Dokument „Rutynowa poporodowa opieka nad matkami i ich dziećmi” (NICE, 2006, P.5) stwierdza, że: *„Opieka i informacje powinny być właściwe i należy wziąć pod uwagę praktyki kulturowe matki.”*

Wszystko zaczyna się jeszcze w wieku młodzieńczym - od wzorców, które czerpie dziewczynka od kobiecej części rodziny. Od ich stosunku do swojego ciała i macierzyństwa w ogóle. I wreszcie funkcji, jakie się piersiom w danej kulturze przypisuje. Zanim młoda dama stanie się kobietą, a ta - mamą, zanim jej biust dojrzeje do podstawowej roli, jaką jest odżywianie, obserwujemy na świecie znaczne różnice w postawie wobec tego istotnego atrybutu kobiecości.

Wenezuela – światowa stolica „sztucznych piękności” - słynie z operacji plastycznych. Kraj, gdzie 38% ludności żyje na granicy ubóstwa, może jednocześnie poszczycić się 5-cioma Miss Świata. Szkoły przygotowujące do tej roli już kilkunastolatki to, obok chirurgii plastycznej, najbardziej opłacalna gałąź biznesu związanego z urodą. Młodej nastolatce wchodzącej w „dorosły” okres zostaje zwyczajowo zafundowany przez rodziców zabieg upiększający – często dotyczący biustu właśnie. Nie ma znaczenia, czy obiektywnie wymaga on korekty. Presja bycia miss jest przeogromna. Nawet biedne rodziny składają się, by dziewczynka – czasem nawet ledwie siedmioletnia – mogła spełnić swoje największe marzenie. „To przecież normalne, że ludzie chcą lepiej wyglądać”. A pełne piersi oznaczają płodność. Oficjalnie 30% Wenezuelek w wieku 18-40 lat powiększyło sobie biust, a ochotę ma prawie każda z nich. Podobno salonów piękności i spa jest więcej niż aptek. Był już pomysł stworzenia funduszu państwowego finansującego operacje. Był postulat zakazania operowania piersi jako symbolu nierówności społecznej. Pomysł upadł ze względu na ryzyko spadku poparcia...

Operacje powiększenia biustu wykonuje się już od 1895 roku – początkowo wszczepiając tłuszcz, następnie szklane kulki, gumy, gąbki, wełnę, sól fizjologiczną. Wreszcie nastąpiła era kwasu hialuronowego i silikonu, który jednak początkowo był bardzo niebezpieczny dla zdrowia. Nowoczesne implanty wydają się spełniać warunki estetyczne i bezpieczeństwa. Czy jednak są nieszkodliwe dla laktacji? To zależy od techniki wykonania zabiegu. Implant zbyt duży, umieszczony nad mięśniem piersiowym większym, z nacięciem okołootoczkowym – nie rokuje dobrze. Ponad 25% kobiet ma problemy z karmieniem piersią. Niestety nie wszyscy lekarze chirurdzy pytają swoje klientki o plany macierzyńskie...

Kobiety na całym świecie pragną być piękne – również te ze zgoła odmiennej kultury, jaką prezentują rdzenne plemiona afrykańskie, np. w Namibii. Bieda nie przeszkadza tamtejszym mieszkankom dbać o urodę, również piersi. Brak możliwości technicznych i medycznych nie przeszkadza w wykorzystaniu naturalnych możliwości przyrody do „dekoracji” swojego ciała. Działania te nie przesłaniają jednak naturalnej funkcji piersi, jaką jest wyżywienie dziecka. Na kontynencie, gdzie jest największa umieralność niemowląt, każda kropla mleka jest na wagę złota. Matki nie ingerują więc w naturę lecz ją wykorzystują do słuszych celów. Pierwszym celem kobiecych piersi jest ich dyspozycyjność dla dziecka – brak więc staników i innych „zasłaniaczy”. Brak usilnego upiększania. Obwisłe, rurkowate? Obnażone przy akcie karmienia? Nieistotne. Taka jest natura i tak ma być. Brak tu miejsca na wstyd, chowanie (siebie i biustu przy akcie ssania przez dziecko). Karmienie piersią jest jedną z wielu codziennych czynności, odbywającą się przy okazji wykonywanych obowiązków. Jest tak naturalne jak sprzątanie czy sporządzanie posiłków. Dzieci są zawsze blisko matki.

Ciekawym aspektem, pozaodżywczym acz istotnym, jest wykorzystanie przez wodza plemienia Himba w Namibii kobiecych piersi do ... identyfikacji członkiń tej społeczności. Wszystkie kobiety nie różnią się szczególnie od siebie - wysmarowane rdzawą mazią, mają podobne fryzury, niemal taką samą biżuterię i minispódniczki.

Zupełnie różna jest kultura muzułmańska – nakazująca kobiecie zakrycie całego ciała. Afrykański odłam (np. w Zanzibarze, na Tanzanii), nieco bardziej „liberalny”, toleruje bardzo kolorowe stroje i odkrytą twarz. Dalekowschodni zaś zezwala tylko na odsłonięcie oczu. Nie przeszkadza to jednak w karmieniu piersią. Prawo zezwala na posiadanie kilku żon przez jednego mężczyznę. Poza dyskusyjnymi niuansami takiego układu należy podkreślić, że kobiety nie rywalizują, lecz wspierają się wzajemnie. Również w kwestii opieki i wychowania dzieci, co znacznie ułatwia np. laktację.

Laktacja rozpoczyna się w czasie ciąży. Wiemy to – choćby instynktownie - my, wszystkie mieszkanki naszej planety, że już wówczas organizm naturalnie przygotowuje się nie tylko do porodu, ale też do tej ważnej funkcji, jaką jest wyżywienie dziecka. Nie mamy wątpliwości, że wszelkie bodźce stresogenne są tu niewskazane. I przeciwnie – to, co sprzyja dobrym emocjom, jest szczególnie cenne i pożądane w tym właśnie okresie życia każdej kobiety.

W tradycji buddyjskiej i taoistycznej panie w stanie „błogosławionym” traktowane są z wyjątkowym pietyzmem. Lekarz tybetański zaleca masaże, spokojne ćwiczenia, modlitwę, medytację, jogę, naukę odpowiedniego oddychania. Przestrzega przed złymi uczuciami. To wszystko ma przynieść korzyści duchowe, a przez to całościowy dobrostan fizyczny.

Często zachęcamy ciężarne do uczestnictwa w szkole rodzenia, co ma służyć przyswojeniu praktycznej wiedzy, m.in. o karmieniu piersią. Niestety Muzułmanki nie mają takiego prawa. Nie mogą uczestniczyć w grupowych spotkaniach, jednak dostępne są dla nich lekcje indywidualne. Przy czym uczennica zawsze przychodzi w towarzystwie nie męża, a innej, choć jednej kobiety z rodziny. Nie pozwala się na bliską obecność mężczyzn przy ciężarnej i przy porodzie. W kulturze

muzułmańskiej istotne są siostrzane relacje między spokrewnionymi paniami. Sprawy ciężarnej są więc jednocześnie sprawami matek, teściowych, sióstr, ciotek, kuzynek, co nakazuje im czynne zaangażowanie w życie przyszłej mamy. Wymiana doświadczeń, wspólne przygotowanie do porodu dają poczucie bliskości i wspólnoty, a przede wszystkim komfort i wsparcie.

W Japonii powszechnie zalecane jest uprawianie przez ciężarne jogi, pływanie, słuchanie muzyki klasycznej, co ma uspokajać matkę i jej dziecko w łonie. Podczas wizyty lekarskiej duży nacisk kładzie się na prawo do prywatności pacjentki. Dlatego każdy gabinet ginekologiczny jest wyposażony w specjalną kotarę, która oddziela ją od lekarza. Uważa się, że psy nie mają trudności przy rodzeniu. Dlatego w Japonii w Dzień Psa tradycja nakazuje, by między 16. a 19. tygodniem ciąży iść do świątyni po specjalne błogosławieństwo oraz talizman z modlitwą zapewniającą pomyślną ciążę i poród. Talizman ów nosi się pod bielizną przy dziecku.

Chiny znane są z restrykcyjnej polityki prokreacyjnej. Tylko w wyjątkowych sytuacjach rodzina może mieć więcej niż jedno dziecko – dotyczy to np. rolników, mniejszości narodowych czy w sytuacji spodziewania się dziecka niepełnosprawnego. Za każdego „nadliczbowego” potomka należy zapłacić karę finansową zależną od rejonu i średniego wynagrodzenia. Bywa więc, że dziecko nie jest rejestrowane, a przez to nie ma szans na samodzielne życie i edukację. Przedszkola i szkoły są bardzo drogie, wszyscy długo pracują, są przemęczeni. Mile widziani są chłopcy – to oni mają później obowiązek zajmować się rodzicami, natomiast dziewczynki, które wychodzą za mąż i przejmują jego nazwisko nie są dalej formalnie uznawane za członków rodziny. Gdy rodzice dowiadują się o żeńskiej płci dziecka często decydują się na aborcję. Presja społeczna jest ogromna, dlatego lekarze nie mogą informować rodziców o płci dziecka. Atmosfera ta nie sprzyja łagodnemu i radosnemu wejściu w macierzyństwo.

Indonezyjczycy natomiast bardzo dbają o przyszłą mamę. Więzy rodzinne są wyjątkowo silne, tradycyjne wartości i obyczaje są więc żywe. Tamtejsi Muzułmanie wierzą, że dziecko w czwartym miesiącu życia płodowego ma duszę, więc w tym czasie cała rodzina zbiera się na wspólne modlitwy w intencji matki i jej potomka. Ciężarna nie może wychodzić z domu po zmroku by uniknąć kontaktu ze złymi duchami. Nie wolno siedzieć i stać naprzeciwko drzwi na wypadek przeciągu. Obcinanie włosów może zaś stanąć - wg. wierzeń – na przeszkodzie do naturalnego porodu. Jeśli skrzywdzi się zwierzę to dziecko będzie miało zły charakter. Należy wystrzegać się złych myśli i uczuć, gdyż dziecko uczy się już w łonie matki... Ciekawym zwyczajem jest siedmiokrotne polewanie ciężarnej przez osoby mające udane życie rodzinne. Po kąpieli kobieta jest owijana materiałem z wymalowanymi symbolami pomyślności.

Hindusi z powagą podchodzą do ciężarnej i jej dziecka. Jest to wyrazem licznych wierzeń i tradycji. Po 7. miesiącu ciąży przyszłą mamę czeka wielkie przyjęcie na kształt naszego „baby shower”, mające tam jednak w dużej mierze charakter ceremonii religijnej. Ma przynieść błogosławieństwo i pomyślność. Wszyscy goście są odświętnie ubrani i rozpieszczają bohaterkę. Jej ciało nacierane jest olejami i dekorowane rysunkami z henny. Otrzymuje ona nowe, piękne stroje od swej matki. Jako podarunek składa się też bransoletki odstraszające złe duchy, dające pomyślność monety rupii czy orzech kokosowy lub też praktyczne prezenty. Punktem kulminacyjnym jest błogosławieństwo od starszych kobiet i modlitwy. A wszystko to odbywa się w atmosferze gier, zabaw, przy akompaniamencie muzyki i śpiewu.

Na Filipinach ciężarna skupia na sobie uwagę i cieszy się licznymi przywilejami. Ma pierwszeństwo w kolejce i w autobusie. Na każdym kroku słyszy się komentarze dotyczące płci dziecka na podstawie wyglądu mamy. Ciężowe zachcianki muszą być natychmiastowo zaspokajane przez przyszłego tatę. Panie poddawane są specjalnemu masażowi mającemu ułatwić poród, jak też

ustalić położenie dziecka główką w dół. W domach, gdzie ma się pojawić dziecko, zawiesza się na oknach łańcuchy z czosnkiem, który ma odstraszać czarownice chcące zaszkodzić potomkowi.

Również ciężarne Ormianki są obdarowywane przez społeczeństwo specjalnymi względami, zwłaszcza kulinarnymi. Na bazarach są częstowane darmowymi produktami. Nawet w biednych rodzinach wszyscy dbają, by się dobrze odżywiała. Kobieta nigdy nie powinna odmawiać sobie tego, co ma ochotę zjeść. Każdy chce dać jej coś do skosztowania.

Kultura Maorysów, pierwszych ludów Nowej Zelandii, stanowi źródło wielu metod i wierzeń związanych z ciążą i porodem. Tradycyjny masaż łagodzi dolegliwości fizyczne i psychiczne przyszłej mamy i jest wykonywany przez przyszłego tatę. Uważa się, że ma on wpływ nie tylko na samopoczucie matki, ale i dziecka i jest stałym punktem programu szkół rodzenia. W Nowej Zelandii ciążę prowadzą położne dostępne 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu – to duży komfort dla przyszłych mam. Przed porodem ustalany jest plan, w tym porusza się np. kwestie kulturowe. A to m.in. dlatego, że Maorysi mają szczególny stosunek np. do łożyska. Zabierają je ze sobą i zakopują w ziemi jako symbol łączenia dziecka z przodkami i opieki Matki Ziemi.

Zaskoczyła mnie wiadomość, że prawa dziecka islamskiego są spisane w oficjalnym prawie islamskim i należy do nich m.in. prawo do ... karmienia piersią właśnie, najlepiej przez 2 lata. Tuż po porodzie nad noworodkiem odmawia się specjalną modlitwę oraz wkłada do buzi kawałek daktyla lub kroplę miodu, co symbolizuje słodycz życia. Przed chorobami ma je chronić czarny sznureczek z woreczkiem z modlitwą zawieszany na nadgarstku lub szyi. Warto wiedzieć, że układanie dziecka zaraz po porodzie na brzuchu (kontakt „skóra do skóry”) może być bardzo stresujące dla położnicy. Maź płodowa i krew są uważane za substancje nieczyste, dlatego matki mogą chcieć, by najpierw obmyć skórę dziecka. W kulturze chińskiej dla odmiany, dzieci nie są myte przez co najmniej 3 dni w obawie przed infekcją, dlatego matki nie są chętne do uczestnictwa w pierwszej kąpeli potomstwa.

Kultura hinduistyczna zachęca członka rodziny dziecka do napisania znaku „om” – na języku, używając miodu lub masła klarowanego lub za uchem, stosując substancję na bazie węgla (przeznaczoną też do makijażu oczu). Inną tradycją jest symboliczne obmywanie piersi matki przez zamężną, bliską dla niej kobietę – jeszcze przed rozpoczęciem pierwszego karmienia.

W Tajlandii ojcowie nie są obecni przy porodzie. Kobieta po cesarce może iść do dziecka dopiero, gdy wydobrzeje. Przez trzy dni nie karmi piersią (bo zdaniem położnych – nie może), w tym czasie dziecku podawana jest mieszanka mleczna. Takie okoliczności nie sprzyjają udanemu startowi laktacyjnemu...

W Japonii od matki oczekuje się, że urodzi naturalnie i w ciszy, najlepiej bez udziału męża. Cesarskie cięcia na życzenie nie cieszą się popularnością. Nawet znieczulenie nie jest dobrze postrzegane. Cięży nie uznaje się za chorobę, więc opieka medyczna jest płatna. Gdy pojawiają się pierwsze skurcze, należy wrzucić do szklanki z wodą kartkę z błogosławieństwem wziętym wcześniej ze świątyni i wypić – by wszystko skończyło się pomyślnie. Tuż po porodzie szpital oferuje wystawną kolację na cześć tego ważnego wydarzenia. Mama z dzieckiem zostają jeszcze przez tydzień pod opieką.

Tradycyjna medycyna chińska zaleca korzystanie z akupunktury pod koniec ciąży jako środka skracającego i łagodzącego poród. Powszechne jest również tai-chi oraz joga. Sam poród odbywa się bez udziału męża, na leżąco. Wg. tradycyjnej medycyny chińskiej woda wnika w kości i osłabia ciało rodzącej, negatywnie więc ocenia się porody wodne.

Poród szpitalny w Indonezji jest bardzo drogi, dlatego domowe rozwiązania w asyście ludowej akuszerki nie są rzadkością. Odmawia ona modlitwy, podaje zioła, opiekuje się kobietą w połogu. Powikłania są liczne, dlatego rząd wcielił w życie opiekę specjalistyczną z poszanowaniem jednak tradycyjnej roli akuszerki. Procedury medyczne zostały przekazane położnym, które zgodziły się odstępować akuszerkom część swojego wynagrodzenia. Jednak wciąż wiele pozostaje do zrobienia, by poprawić bezpieczeństwo rodzących. Podczas porodu stosuje się metody łagodzenia bólu takie jak: masaż, aromaterapia, poród wodny, hipnoza. Wszyscy krewni chcą towarzyszyć rodzącej. Czasem całe rodziny zjeżdżają się do szpitala! Śpią na podłodze na korytarzach i nikomu to nie przeszkadza.

Hinduski poród to wydarzenie całej rodziny, dlatego do szpitala zjeżdża się liczne jej grono. Po wyjściu, ale przed przybyciem do domu, należy wstąpić do świątyni celem „oczyszczenia”. Ciało kobiety po porodzie uznawane jest bowiem za nieczyste. Ceremonia religijna ma na celu również wymodlenie zdrowia i długiego życia małego potomka. Wierzy się też, że młoda mama musi okrywać głowę specjalnym szalem celem ochrony uszu przed przewianiem – wiatr bowiem ma przechodzić do mleka i powodować ...kolki.

Filipinki po porodzie przynajmniej przez 10 dni leżą i odpoczywają, zajmują się jedynie dzieckiem. Obowiązki domowe przejmują członkowie rodziny, którzy zazwyczaj mieszkają w jednym, wielopokoleniowym domu. Matka poddawana jest specjalnemu, relaksującemu masażowi. Poziom opieki okołoporodowej zależy od rejonu i zamożności. Niekiedy brak wykwalifikowanego personelu medycznego, a za całość opieki odpowiada ludowa akuszerka z wiedzą – ponoć – przekazaną przez duchy. Wiejskie kliniki są skąpo wyposażone. WHO ostrzega przed licznymi zgonami noworodków i matek. Poród odbywa się raczej w obecności matki, niż męża.

W Armenii panuje nastawienie na porody naturalne, nie stosuje się znieczulenia, za to popularne są masaże przeciwbólowe i ułatwiające rozwiązanie. Zachęca się do aktywnej postawy rodzącej. Dzieci pozostają z mamami w pokoju szpitalnym. Jednocześnie legalna jest aborcja – bez istotnych obostrzeń medycznych czy czasowych.

Nowa Zelandia to porody wodne. Docenia się rolę wody jako naturalnego środka przeciwbólowego ułatwiającego przyjście dziecka na świat. Ciekawe, że położne mają obowiązek przy pożegnaniu sprawdzić fotelik dla dziecka oraz poinstruować o technice zapinania go w samochodzie.

Na Kubie brakuje szkół rodzenia. Kobiety nie są więc zbyt świadome, co się dzieje z ich ciałem i dzieckiem w trakcie porodu. Cesarskie cięcie wykonuje się tylko przy zagrożeniu życia. Dziecko jest pokazywane matce przez chwilę i zabierane do osobnego pokoju dla noworodków

W temacie zwyczajów związanych ściśle z karmieniem piersią warto wiedzieć, że:

Muzułmanki obowiązują etykieta nakazująca zakrywanie znacznych części ciała - w tym piersi - przed innymi osobami niż mężowie. Stąd istotne jest zapewnienie takiej pacjentce intymnych warunków, wręcz izolacji lub choć parawanów, by mogła spokojnie nakarmić dziecko. W przeciwnym razie matka sięgnie po butelkę, co jest ryzykowne dla późniejszej laktacji. Powinno się też unikać dotykania przez osoby niespokrewnione płci przeciwnej, co może stanowić trudność przy opiece lekarzy ginekologów – mężczyzn. Lewa ręka uznana jest za nieczystą, o czym należy pamiętać przy np. instrukcji techniki karmienia. W społeczności muzulmańskiej siara uznawana jest za substancję szkodliwą, albo w najlepszym razie – o małych wartościach odżywczych. Dlatego w pierwszych dniach życia dziecko jest odżywiane wodą z miodem. Podobne poglądy podzielają Hinduski, Sikhowie, Chinki. Kulturowe podejście do siary ma więc istotny wpływ na decyzję matki, kiedy zacząć karmić dziecko piersią.

Bardzo ciekawe i różnorodne na krańcach świata są sposoby na podtrzymanie laktacji. Azjatki, Afrykanki, Amerykanki (Ameryka Środkowa, Południowa) oraz ludy zamieszkujące najzimniejsze rejony są przekonane, że noszenie dzieci w chustach ma szereg zalet. Bliskość matki i dziecka w ich instynktownym przekonaniu powoduje większą produkcję mleka, co zresztą zbadano naukowo.

Niezwykłe są zwyczaje społeczeństw żyjących „stadnie”, w większych wspólnotach, gdzie wszyscy razem dbają o dobra wspólne. Należy do nich opieka nad potomstwem. Dzieci jamajskie są bezustannie noszone, głaskane, pieszczone, całowane przez wszystkie kobiety i dziewczęta w okolicy. Młode mamy nauczone są jeszcze przed porodem przez inne kobiety z otoczenia, by być gotowymi na karmienie piersią i nie przewidywać trudności. Na przemian karmi się je na żądanie - piersią czy posiłkami stałymi, niemowlęta śpią razem z matką. Śpiącego dziecka nie budzi się na karmienie. Przystawianie ma miejsce podczas zwykłych codziennych czynności w gronie innych kobiet. Nie zwraca się uwagi, jak długo i często dziecko ssie, jaką przyjmuje pozycję, matki traktują tę czynność jako „samoistną” i naturalną, nie przejmują się specjalnie szczegółami. Mama nie nosi stanika, piersi są często obnażone-a więc wietrzone; bolesne i popękane brodawki to rzadkość. Dziecko odstawia się między 12 a 18 miesiącem życia i często wysyła wówczas do macierzyńskiej babki.

W Japonii karmienie publiczne nie jest mile widziane, dlatego centra handlowe oferują specjalne, dobrze wyposażone (nawet w wagę) pokoje dla matek z dziećmi. Powszechne są *child center*, gdzie matki przychodzą z dziećmi i mogą w przyjaznej atmosferze wymienić się doświadczeniami czy zasięgnąć porady. Jednak zaskakujące, iż tak rozwinięty kraj nie sprzyja karmieniu piersią już od okresu poporodowego. System rooming – in nie funkcjonuje. Karmienie piersią na żądanie nie jest mile widziane. Szpital obowiązuje ustalony porządek i rytm. Dziecko jest ważone przed i po karmieniu. Podczas gdy maluchem zajmuje się personel medyczny, matka ma czas na odpoczynek. Odzwierciedleniem tego jest niewielki procent wyłącznego karmienia naturalnego w pierwszych sześciu miesiącach. Karmienie piersią jest popularne, ale zazwyczaj robi się to pół na pół – kilka karmień z piersi, kilka z butelki. Pierwszy posiłek dziecko dostaje po ukończeniu 4-tego miesiąca życia – jest to ciasto z klejącego ryżu.

W Chinach po porodzie podaje się matce specjalną, regenerującą zupę z kurczaka i imbiru lub świńskich nóżek i orzechów. Ponoć pomaga też w laktacji. Młode mamy mają komfortową sytuację w szpitalu – jeśli nie mogą liczyć na wsparcie rodziny, mają prawo (odpłatnie, co prawda) pozostać w placówce z dzieckiem aż przez miesiąc. Jeśli wracają do domu to w pierwszym miesiącu obowiązuje rygor odpoczynku-pod postacią leżenia w łóżku. Noworodkiem zajmuje się niania. Dzieci są chętnie noszone, również w chustach. Tradycyjnie matki śpią z dziećmi. Pierwszy posiłek to zupa ryżowa lub ciasteczka ryżowe. Między 4. a 6. miesiącem podaje się dziecku gęstą wodę po gotowanym ryżu. W niektórych regionach zamiast tego podawane jest białko jaja gotowane na parze.

Indonezja bardzo dba o dobrostan mamy po porodzie. Przez pierwsze 40 dni ma pić specjalne zioła wzmacniające, korzysta z aromaterapii i specjalnego masażu w wykonaniu jej rodziców. Kraj ten może pochwalić się szerokim asortymentem metod dietetycznego wspomagania laktacji – cenione są zwłaszcza liście kozieradki (jako wywar lub tabletki) oraz napój z zielonej fasoli i brązowego cukru. Dzieci często śpią z rodzicami w łóżku, a jeśli osobno to w hamaku. Podobno dzieci „hamakowe” są mądrzejsze od tych „łóżkowych”. Na Bali istnieje zwyczaj, by przez pierwsze 105 dni życia dziecka ich stopy nie dotykały ziemi – są więc nieustannie noszone na rękach. Pierwszy stały posiłek stanowi banan. Matki karmią zazwyczaj dwa lata.

W Indiach kobieta po porodzie zwyczajowo „rodzi się na nowo” jako matka. 40 dni odpoczywa, leżąc w łóżku, je słodkie i tłuste pokarmy dające jej siłę. W tradycyjnej wielopokoleniowej

rodzinie nie brakuje chętnych do wsparcia w opiece nad dzieckiem, bywają też zatrudniane służące. Hinduskom nie wypada karmić piersią publicznie, a nawet wśród domowników. Spojrzenie innych mogłoby spowodować, że malec straci apetyt lub mleko przestanie płynąć. Dobry pokarm zapewnia ciepłe mleko z szafranem oraz przegotowana woda z kminkiem. Zaleca się, by matka początkowo nie jadła drożdży, jajek, warzyw wzdymających, ostrych przypraw i ryżu – jeśli nie chce zanadto przytyć. Noworodek powinien spać z matką lub inną kobietą. Około szóstego miesiąca życia dziecka przychodzi czas na pierwszy stały posiłek. Jest to pasta z soczewicy a następnie zupa z uprażonej mąki pszennej z wodą, cukrem i klarowanym masłem. Potrawy są mocno doprawiane np. kurkumą, chili czy kminkiem. Karmienie piersią jest popularne nawet do drugiego roku życia.

Filipiny zadziwiają mnie wieloma rodzajami masażu, w tym wyszczególniono ciążowy, porodowy, połogowy i... osobno laktacyjny. Stabilizuje przepływ mleka i łagodzi obrzęk piersi. Matki są zachęcane do karmienia piersią przez dwa lata. W pierwszych trzech tygodniach zaleca się rezygnację z ziemniaków, mango i kokosów – ponoć powodują kolki. Podkreśla się uzupełnianie płynów (do 3 litrów, w tym duża rola kakao z mlekiem i cukrem), by wyprodukować mleko. Również wskazane jest jedzenie zupy *lugaw*, czyli zupy z kurczaka, imbiru, ryżu i sosu sojowego oraz ryżowych owsianek z racji właściwości pro-laktacyjnych.

Armenia to kraj nieprzyjazny matkom, które nie chcą karmić naturalnie. Są one uznane za „wyrodne”, jeśli mają pokarm. Jeśli go brak – należy pić minimum pięć szklanek czarnej herbaty z mlekiem lub małą szklankę wygazowanego piwa. Zaleca się karmić piersią minimum rok. Pierwszy posiłek stały podaje się po trzecim miesiącu życia i jest to żółtko ugotowane na twardo. Matkom odradza się jedzenie pomidorów i ogórków (uczulają) oraz ostrych przypraw (podrażniają żołądek dziecka). Nie je się też bakłażanów i buraków, chętnie zaś kapustę.

Każda ciężarna i karmiąca matka Kubanka pije *maltę* (napój przypominający kwas chlebowy) z gęstym, słodkim mlekiem z puszk, gdyż wspomaga laktację. Inny obowiązkowy składnik diety to sezam. Kontrolne wizyty lekarskie po porodzie odbywają się bardzo często – co dwa dni, następnie co tydzień, dwa tygodnie i wreszcie raz w miesiącu do pierwszych urodzin dziecka. To daje matce komfort, że z nią i maluchem wszystko w porządku oraz możliwość szybkiego rozwiania wątpliwości i reagowania w razie jakichkolwiek problemów zdrowotnych czy laktacyjnych. Dzieci długo śpią z rodzicami w jednym łóżku. Zaleca się minimum sześć miesięcy karmienia piersią, najlepiej do drugiego roku życia dziecka. Jednak już w drugim tygodniu życia dziecka podaje się mu soki owocowe, a w drugim miesiącu – warzywa korzenne. Dobrym posiłkiem jest też mielona czarna fasola. Lekarze nie pozwalają na odstawianie od piersi w przypadku podejrzenia alergii u dziecka.

Nowa Zelandia to kraj przyjazny matkom karmiącym. Rząd zapewnia bezpłatny kontakt z konsultantami laktacyjnymi. Działa stowarzyszenie wspierające młodych rodziców we wszechstronnej opiece nad dziećmi *Plunket*. Stworzono nawet specjalną całodobową linię telefoniczną udzielającą wszelkich informacji. Pielęgniarki ze stowarzyszenia przekazują namiary kontaktowe do innych mam w pobliżu z dziećmi w podobnym wieku. W każdej dzielnicy są domy *Plunket*, gdzie młode mamy spotykają się celem wsparcia, wymiany doświadczeń, spotkania ze specjalistą, brania udziału w zajęciach dla rodziców. I to wszystko bezpłatnie. Zaskakujące są zajęcia z rodzicielstwa w szkołach ... gimnazjalnych. Rodzice z dziećmi przychodzą do uczniów na zajęcia, gdzie młodzież uczy się przewijać, karmić, nosić. Istnieją też tradycyjne rodziny maoryskie, składające się z wielu rodziców, wujków, cioć, dziadków, sióstr i braci, kuzynów. Dzieci są tam postrzegane jako potomstwo całej społeczności. Ich wzorem kontynuuje się zwyczaj spania z noworodkiem, a także nieco starszym dzieckiem w jednym łóżku. Powszechne są masowe odwiedziny z gratulacjami dla młodej mamy i dziecka po powrocie do domu.

Podsumowując, należy podkreślić rolę wszelakich rytuałów kulturowo-religijnych związanych ze specyfiką danego narodu w czasie ciąży, porodu i okresu poporodowego. Matki z rodzinami kultywują szereg tradycji wierząc, że ich realizacja od pokoleń przynosi rozmaite dobra. Warto okazać zrozumienie i wsparcie ciężarnej i rodzącej oraz karmiącej również w tym aspekcie. Komfort kobiety, która czuje się szanowana i akceptowana w tym, co dla niej ważne, z pewnością przełoży się na jej dobrostan psychiczny, co niewątpliwie sprzyja skutecznemu karmieniu piersią.

Literatura:

Martyna Wojciechowska „Kobieta na krańcu świata”. Wyd. G+J RBA 2010

Magdalena Nehring – Gugulska, Monika Żukowska – Rubik, Agnieszka Pietkiewicz „Karmienie piersią w teorii i praktyce”. Wyd. Medycyna Praktyczna 2017

Mei-Ling Hopgood „Jak Eskimosi ogrzewają swoje dzieci? Rodzicielskie przygody z całego świata.”
Wyd. Mamania 2011

Sheila Kitzinger „Pasja narodzin. Moje życie: antropologia, rodzina, feminizm”. Wyd. Mamania 2016

Hilary Lumsden, Debbie Holmes „Noworodek i jego rodzina”, Wyd. PZWL 2012

Ofelia Grzelińska „Mama dookoła świata. Opowieści o macierzyństwie w różnych kulturach.” Wyd.
W.A.B. 2012