

# Jak zaoszczędzić pieniądze na Doułę do porodu?

W pierwszym moim tchnieniu zastanowiłam się, co mi jest tak naprawdę bardziej potrzebne, czego oczekuję i co chcę z tym zrobić?

Czy muszę mieć nowe mebelki, wyremontowany osobny pokój dla dziecka, markowe ubranka i wózek dziecięcy? Czy wpadam w szal zakupów? Czym kieruję się wybierając przedmioty dla dziecka? Czy zastanawiam się nad tym, ile z tych „must have” tak naprawdę wykorzystam, a które będą leżały i zajmowały miejsce, a po chwili znajdą się na aukcji....

Ten problem dotyczy wszystkie z nas, zwłaszcza jeśli to Twoje pierwsze dziecko. Myślisz sobie, nie, moje dziecko nie będzie chodziło w używanych ciuszkach... wózek, no przecież muszę mieć 3w1, leżaczki, bujaczki, łóżeczko, pościel, kojec... a to pewnie nie wszystko, bo akcesoriów na rynku jest tak sporo, że na co nie spojrzysz, to „musisz to mieć”.

Zamknij oczy na chwilę, zobacz jak pięknie rodzi się Twoje dziecko? Rodzi się nagie, potrzebuje Ciebie. Twojego ciepła, zapachu, bliskości, Twoich piersi i mleczka z nich płynącego, Twojej obecności i bicia Twego serca.

Noworodek nie potrzebuje produktów, które w sklepach wołają „KUP MNIE”, z ubranek wyrasta tak szybko, że możesz nawet nie zdążyć wszystkich założyć. Moja opinia dotycząca wózków 3w1 jest taka: lepiej zainwestuj w dobrej jakości i bezpieczny fotelik samochodowy, a wózek możesz kupić używany. Przy małych mieszkaniach i bagażnikach samochodowych polecam te wózki, gdzie z gondoli można złożyć spacerówkę (nie bardzo chcę lokować produkty, ale dla zobrazowania, co mam na myśli zerknijcie na wózki typu: Mothercare Spin/ORB, Mothercare xpedior, Chicco Urban), albo od razu spacerówkę rozkładaną na płasko z fotelikiem samochodowym (np. Mamakids 2in1, Baby design sprint). Wybierając wózek, zwróć uwagę na koła, hamulce i kosz na zakupy oraz to, jak wózek się składa. Musi być wygodnie, bo będziesz go używała... często sama.

Innym rozwiązaniem, które zabiera zdecydowanie mniej miejsca jest chusta. Początkowo wystarczy chusta elastyczna. Są one tańsze i łatwiejsze w obsłudze, a jak spodoba się Tobie i Twojemu dziecku, to z łatwością przetrzucicie się na chustę tkaną lub nosidło (NIE WISIDADŁO!) ergonomiczne.

Teraz troszkę o pokoiku, mebelkach, łóżeczku, akcesoriach... Jestem zwolenniczką bliskiej relacji z dzieckiem, przytulania, kołysania, noszenia, całowania i głaskania. Najlepiej dla rodziców jest wtedy, kiedy masz dziecko przy sobie, a i ono się odwdzięczy spokojem i uśmiechem. Dzieci pozostawione same w łóżeczku częściej płaczą i są niespokojne, co w konsekwencji wygląda tak, że masz w domu łóżeczko z piękną pościelą szytą na zamówienie, z której dziecko i tak za bardzo nie korzysta, bo czuje się spokojniej z Tobą, Mamo! Co-sleeping jest tak samo bezpieczny dla dziecka i jak i dla matki (a w zasadzie dla reszty rodziny też, bo wyspana mama, to szczęśliwa mama, a szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko).

To samo dotyczy wanienki, przewijaka, leżaczka, bujaczka, huśtawki, zajmują one sporo miejsca w domu. Zastanów się czy musisz je mieć? Na mycie brzdąca jest sporo sposobów, znajdziesz je z łatwością w Internecie, a ja opowiem Ci jak to było u nas.

Przy pierwszym dziecku mieliśmy wanienkę, przynosiliśmy ją pełną wody do pokoju, bo łazienka była za mała... przy drugim mieliśmy głęboki brodzik, i taką gąbkę, a później wkładkę do wanienki, wystarczyło. Dla najmłodszej nie mieliśmy nic, wchodziłam do wanny, mąż mi ją podawał, miałyśmy chwilkę dla siebie w ciepłej wodzie, a później mąż ją przejmował, a ja mogłam spokojnie dokończyć relaks w wannie. To był też ważny czas dla mnie, bo dawał mi chwilkę samotności i spokoju.

Biorąc pod uwagę karmienie... hmm... tu sprawa się bardziej komplikuje. Po pierwsze musisz sobie odpowiedzieć na pytanie, czy chcesz karmić piersią? Ja powiem Ci dlaczego warto.

Warto karmić piersią, bo to jest najlepszy, najbardziej wartościowy, najlepiej przyswajalny pokarm jakiego Twój Maluch potrzebuje.

Warto karmić piersią, bo jest to stosunkowo tanie... powiedziałaabym darmowe, ale jednak nie tak do końca, bowiem może pojawić się trudność i trzeba będzie skorzystać z konsultacji z doradcą laktacyjnym, a takie spotkanie ze mną kosztuje 50 funtów. Do tego dochodzą wygodne ubrania i biustonosze, wkładki laktacyjne. I na tym się kończą wydatki związane z karmieniem piersią.

Warto karmić piersią, bo mleczko jest zawsze gotowe do podania. Temperatura idealna, piersi mamy pięknie pachną (zapachem przypominają wody płodowe), serce mamusi bije tylko dla mnie, więc coś więcej chcieć...

Warto karmić piersią, bo ma to wpływ na rozwój mowy dziecka. Ssąc pierś matki, dziecko aktywuje ponad 66 mięśni twarzoczaszki, w porównaniu do picia z butelki- tylko 6. Oszczędzamy więc na logopedzie w przyszłości. Oczywiście nie dotyczy to każdego dziecka, bo na rozwój mowy ma wpływ wiele innych czynników.

Warto karmić piersią, bo w przeliczeniu do mleka modyfikowanego można całkiem sporo zaoszczędzić. Dziecko karmione piersią zje dokładnie tyle, ile potrzebuje jego organizm, z kolei dziecko karmione butelką bardzo łatwo przekarmić.

Zobacz jak przekłada się to materialnie:

Średnio licząc, noworodek zużywa 1 puszkę mleka na tydzień, w drugim i trzecim miesiącu życia ok dwie puszkę tygodniowo, a w 4, 5 i 6 miesiącu życia ok trzech puszek na tydzień. Muszę tu zaznaczyć, że nie jest rekomendowane podgrzewanie lub mrożenie wcześniej przygotowanego mleka. Mleko, którego dziecko nie wypije nie można więc mu podać drugi raz (chyba, że nie minęło więcej niż 2h, ale wtedy mleko będzie już zimne i tak) i trzeba je po prostu wylać.

1 puszka kosztuje w granicy 10 funtów, co daje prosty rachunek matematyczny: 56 puszek mleka modyfikowanego w ciągu pierwszego pół roku życia dziecka (razem ok 560 funtów). Doliczyć należy jeszcze koszt kupienia samych butelek (ok 30), smoczków do butelek z ich wymianą co jakiś czas (30), sterylizator (25), podgrzewacz (20), prep-machine(?) (50), czyścik do butelek (5), woda, prąd... i czas na przygotowanie tego wszystkiego i umycie. I wychodzi całkiem ładna sumka... jakieś 720 funtów, a DOULA do porodu kosztuje tylko 600 😊

I już dzięki karmieniu piersią mamy zapłaconą doułę 😊

Poza tym, znalazłam kiedyś takie porównanie. Słowa nie moje, ale bardzo trafne. Napisała je jedna z Douli pracujących w Polsce, a ja zgadzam się z nią całą sobą. Poród to wielkie wydarzenie w Twoim życiu i chciałabym, abyś potraktowała je z szacunkiem i odpowiednim przygotowaniem. Przeczytaj, proszę.

” Jak długo zajęło Ci zaplanowanie ślubu? Jak długo szukałaś sali, fotografa, wybierałaś menu oraz kapelę lub DJ zanim dokonałaś rezerwacji? Jak wiele artykułów przeczytałaś i wysłuchałaś porad, tylko po to aby Twój ślub był najpiękniejszy i najlepszy? Jaki był twój budżet na Wasz „wielki dzień”? Czy kiedykolwiek powiedziałaś: „Cóż, po prostu pójdę na swój ślub i zrobię wszystko, tak jak mi inni powiedzą i zdecydują”?

\* Narodziny dziecka powinny być traktowane z taką samą powagą i takim samym zaangażowaniem w planowanie. Staraj się zdobyć jak najszerszą wiedzę i nie zakładaj, że w czasie porodu będzie czas na to, aby ktokolwiek powiedział Ci wszystko, co musisz wiedzieć. Będziesz miała 7-9 miesięcy (w zależności od tego, kiedy dowiesz się, że jesteś w ciąży), aby zaplanować swój „wielki dzień”. Nie po to, żeby tylko siedzieć i czekać, aż zostaniesz poinformowana, co powinnaś robić. Przejmij kontrolę nad swoim porodem i uczyn go najlepszym dniem w Waszej historii.

\* Tak długo, jak żyjesz, będziesz pamiętała swój dzień ślubu i narodziny swoich dzieci. Jak chcesz je zapamiętać? Siebie w pełni poinformowaną, pewną siebie i silną? Albo nie wiedzącą co się dzieje i jak możesz zareagować oraz pomóc sobie i dziecku, a być może nawet nie o wszystkim poinformowaną?

\* Jest tak wiele osób, które czekają, aby uczynić Twoje narodziny najbardziej niesamowitym dniem. Doule, fotografowie, szkoły rodzenia i grupy wsparcia dla matek w ciąży, konsultanci laktacyjni - Ci wszyscy niesamowici ludzie czekają na Twój telefon. Skorzystaj z ich umiejętności i wiedzy, aby poczuć się jak bogini, tak jak czułaś się w dniu ślubu.”

(Post Facebook, Doula Marta, 5 września 2019, dostępny na:

<https://www.facebook.com/DoulaMarta.Siedlce/photos/a.934181163315650/2369808806419538/?type=3&theater>)



*Całość prezentowanej strony internetowej stanowi własność Polskiej Szkoły Rodzenia w UK i jest utworem w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. Nr 90, poz. 631). Żadna jej część nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w jakikolwiek sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody właściciela Polskiej Szkoły Rodzenia w UK, Agnieszki Pluta-Szkaradek. Materiały zawarte na niniejszej stronie mogą być wykorzystywane lub rozpowszechniane jedynie w celach informacyjnych oraz wyłącznie z notą o prawach autorskich oraz ze wskazaniem źródła informacji.*