



Povratak na posao - za majke koje doje

Dojenje i povratak na posao? Sa ovim uputama za pripremu povratka na posao poslije porodijskog odmora, poći će Vam za rukom da se uspješno vratite na posao

Vaša prava:

Kao majka dojilja imate pravo da, u prvoj godini Vašeg djeteta, dojite dijete u Vašem preduzeću ili van njega.

- Poslodavac Vam mora staviti na raspolaganje odgovarajuću prostoriju sa udobnom stolicom.
- Vrijeme potrebno za dojenje se ne mora unaprijed naraditi ili poslije nadoknaditi; ono ne smije biti odbijeno od slobodnih radnih dana, kao na primjer godišnjeg odmora.
- Vrijeme dojenja se računa kao radno vrijeme:
 - do 4 radna sata najmanje 30 minuta
 - od 4 radna sata najmanje 60 minuta
 - od 7 radnih sati najmanje 90 minuta

(Zakon o radu ne reguliše rad javne uprave - ovdje vrijede zakoni, koji često sadrže iste ili slične odredbe u vezi dojenja - kao i poljoprivredni sektor. Takođe i zaposlene osobe na rukovodećim pozicijama ne podliježu odredbama Zakona o radu.)

Detaljna objašnjenja ćete naći u Zakonu o radu (članovi 2, 3, 34 i 35a) i u propisima 1 i 3, Zakona o radu.

Više od četiri sedmice do povratka na posao

- **Stručna podrška:** osnovno zdravstveno osiguranje preuzima troškove za tri stručna savjetovanja u vezi sa dojenjem (na primjer babice, savjetnice za dojenje IBCLC).
- **Podrška majka-majci:** kako biste se bolje informisali o tome šta vas poslije očekuje, razmijenite iskustva sa drugim majkama, koje su zaposlene i doje svoje bebe. Jedna od mogućnosti su susreti dojilja La Leche League Schweiz (LLL), koji se održavaju mjesečno. Informišite se na internet stranici www.lalecheleague.ch.
- **Pravovremeno razgovarajte sa poslodavcem o Vašoj namjeri, da i dalje dojite Vaše dijete ili u preduzeću ispumpavate majčino mlijeko.** Podrška Vaših pretpostavljenih je jako važna. Na našoj internet stranici možete naći argumente („Facts für Arbeitgeber“) za razgovor sa pretpostavljenim, koji eventualno možete i priložiti Vašem poduzeću.
 - **Ukoliko želite dojit Vaše dijete:** razgovarajte sa Vašim pretpostavljenim o detaljima (vrijeme kada mislite napustiti radno mjesto radi dojenja ili u koje će Vam donijeti dijete, mjesto za dojenje, itd.).
 - **Ukoliko želite ispumpati mlijeko:** pravovremeno saopštite poslodavcu da trebate mali, zaštićeni prostor za ispumpavanje mlijeka. Prostorija za dojenje, sama po sebi, ne treba nikakvu posebnu infrastrukturu, trebala bi se moći zaključati, biti izolirana od buke i pogleda, a Vi biste se u njoj trebali osjećati dobro i opušteno. Na našoj internet stranici naći ćete ček-listu za prostorije za dojenje. Uz to trebate hladnjak za čuvanje majčinog mlijeka i mogućnost pranja i eventualno sušenja pumpe. Izaberite onu pumpu, koja Vam najbolje odgovara. Pri tome Vam može pomoći neka stručna osoba, npr. na savjetovaštu za majke i očeve, ili savjetnica za dojenje. Svaka majka može u prvih dvanaest sedmica od rođenja djeteta, na racun Osnovnog zdravstvenog osiguranja, koristiti tri savjetovanja babice ili savjetnice za dojenje IBCLC, u vezi dojenja.



Dvije do četiri sedmice prije povratka na posao

- **Ukoliko želite ispumpati mlijeko:** počnite sa ispućpavanjem najmanje tri sedmice prije ponovnog povratka na posao. Ovako ćete imati dovoljno vremena, da steknete povjerenje u ovaj proces i da se dijete navikne da pije Vaše mlijeko bez direktnog kontakta sa Vama. Ponekad je potrebno više pokućaja i primjena razlićitih metoda dok se dijete navikne da pije. Angažujte neku drugu osobu - oca, dadilju, djeda ili baku - za ovaj zadatak. Kod potećkoća potražite pomoć kod neke stručne osobe ili kod LLL-sastanku za dojenje. Vi ćete u toku radnog dana jednom do dva puta, eventualno tri puta ispumpavati mlijeko. To je vrlo individualno.
- **Ukoliko želite da dojite dijete:** planirajte vrijeme za dojenje u Vaše radno vrijeme. Dogovorite da Vam dijete donesu ili da Vi možete u toku dana napustiti radno mjesto u vrijeme kada dojite.
- **Informišite osobe koje ćuvaju Vaše dijete:** ako Vaše djetē ćuvaju treće osobe, informišite ih na vrijeme, da Vi želite dalje dojitī Vaše dijete ili mu davati majćino mlijeko. Prednost je, ako ove osobe informišete koliko Vam je važno dojenje.

Na dan prije prvog radnog dana

- Nazovite neku radnu kolegicu ili neku drugu povjerljivu osobu u poduzeću, da Vam rezervišē prostoriju za dojenje i razjasni druge detalje.
- Za ćuvanje majćinog mlijeka dobro će poslužitī neka veća neprozirna posuda. Nju možete na poslu drćati u hladnjaku i tako Vaše porcije majćina mlijeka diskretno lagerovati. Napišite na posudi Vaše ime.
- Kod izbora odjeće imajte na umu dojenje ili ispumpavanje.

Prvi radni dan

- Podojite dijete prije nego što izidjete iz kuće, takodje i kada nije njegovo uobićajeno vrijeme za dojenje.
- Razgovarajte sa osobom koja pazi na Vaše dijete, kada dijete treba dobiti posljednji obrok. Eventualno možete dijete podojiti kod dadilje, kada dodjete po njega, prije nego što krenete kući.
- Kod ispumpavanja ili dojenja u poduzeću: napravite ugodnu i opućtenu atmosferu. Poneka fotografija Vašeg djeteta i opućtajući zvuci muzike u ućima pomoći će da se oslobodite radnog stresa.
- **Ukoliko ispumpavate mlijeko:**
 - Molimo Vas shvatite ozbiljno ove preporuke vezane za higijenu pri ispumpavanju
 - Ispumpano majćino mlijeko ćuvati na hladnom i u za to odgovorajućim, sterilizovanim posudama.
 - Poslije ispumpava sve dijelove, koji su doćli u dodir sa mlijekom, isperite hladnom vodom, a potom sa sredstvom za pranje i položite na vlastitu ćistu krpū i pustite da se osući ili direktno posućite. Kod kuće stavite najosjetljivije djelove u maćini za pranje sudja (higijenski program) ili ih sterilizujte.
- U toku noći ili kad imate slobodno, dojite Vaše dijete po potrebi.

Ćuvanje ispumpanog majćinog mlijeka

- **Sobna temperatura** (16 do 29 °C): moguće 3 do 4 sata, ukoliko je ćisto i povoljni uvjeti moće se ćuvati i do 6 bis 8 sati.
- **Hladnjak** (≤ 4 °C): 72 sata, 5 do 8 dana ukoliko je ćisto i uvjeti povoljni.
- **Zamrzivać** (< -17 °C): 6 mjeseci

Bern, September 17/ © Stillfćorderung Schweiz



Stillfćorderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Schweizerisches Rotes Kreuz
migesplus.ch



www.stillfoerderung.ch
contact@stillfoerderung.ch
Tel. 031 381 49 66