



Sërish në punë - fletë kontrolli për nënat gjidhënëse

Më shumë se katër javë para rikthimit në punë

- **Të drejtat tuaja:** Si një nënë gjidhënëse keni të drejtën që fëmijën tuaj në vitin e parë të jetës ta mëkoni (t'i jepni gji) ose ta pomponi qumështin tuaj, brenda ose jashtë ndërmarrjes.
 - Ndërmarrja është e obliguar t'jua lë në dispozicion një dhomë pushimi me një ulëse të rehatshme.
 - Koha e nevojshme nuk do të kompensohet nga ndërmarrësi as paraprakisht dhe as më vonë; kjo kohë nuk guxon as të zbritet nga ditët tjera të lira, psh. nga ditët e pushimit vjetor.
 - Koha e gjidhënies vlen si një kohë pune e paguar (për 4 orë pune më së paku 30 minuta, nga 4 orë e më shumë më së paku 60 minuta, nga 7 orë pune më së paku 90 minuta).
 - Ligjit të punës nuk i nënshtrohet administrata publike - këtu vlejnjë ligje të posaçme, të cilat shpeshherë përmbajnë përcaktime të njëjta ose të ngjashme lidhur me gjidhënien - ashtu si dhe sektori i bujqësisë. Punëmarrësit/et në pozita udëheqëse janë gjithashtu të përjashtuar nga përcaktimet e përmbajtura në Ligjin e punës.

Hollësitrat do t'i gjeni në Ligjin mbi punën (Neni 2, 3, 34, 35a) dhe në dispozitat 1 dhe 3 për Ligjin e punës.
- **Mbështetja profesionale:** Lidhur me gjidhënien ju mund të merrni në konsideratë tri konsultime nga një person i kualifikuar (mami, këshillëdhënëse për gjidhënie IBCLC), (gjatë tetë javëve të para, pa participim në shpenzime, në përfundim mund të vihen në llogari franshisat dhe vetëkontributi).
- **Mbështetja e nënës prej nënës:** Këmbeni përvoja me gjidhënëse dhe nëna të tjera të punësuar, për të mësuar se çfarë ju pret. Një mundësi për këtë janë takimet e gjidhënësve të La Leche League Schweiz (LLL). Informohuni nën www.stillberatung.ch.
- **Flisni me kohë me autoritetin tuaj përgjegjës lidhur me synimin tuaj që fëmijës t'i jepni gji edhe më tej ose që në ndërmarrjen tuaj ta pomponi qumështin e nënës.** Përkrahja nga autoriteti juaj përgjegjës ka shumë rëndësi. Në faqen tonë elektronike do të gjeni një argumentarium për bisedën, të cilin mund t'ia jepni sipas rastit ndërmarrjes.
 - **Nëse doni t'i jepni gji fëmijës suaj:** Bisedoni hollësitrat me autoritetin tuaj përgjegjës (kohët e parapara të gjidhënies, në të cilat do ta lëshoni vendin e punës ose kur do t'ju silltet fëmija, vendin ku do t'i jepni gji etj.)
 - **Nëse doni të pomponi:** Paralajmëroni me kohë se do të keni nevojë për një dhomë të izoluar për pompim. Një dhomë për gjidhënie nuk ka nevojë për një infrastrukturë të madhe, mirëpo duhet të ketë mundësinë të mbyllet, të ofrojë mbrojtje nga zhurmat dhe shikimet dhe ku mund të ndjeheni mirë dhe e shtendosur. Një fletë kontrolli për dhomat për gjidhënie gjendet në faqen tonë elektronike. Përpos kësaj, ju do të keni nevojë për një frigorifer për të depozituar qumështin e nënës dhe një mundësi për larjen, dhe mundësisht edhe për tharjen, e pompës së gjirit. Përzgjidhni atë pompë gjiri që ju përshtatet më së miri. Me këtë rast mund t'ju ndihmojë një person i kualifikuar, p.sh. këshillëdhënësja për nëna dhe për etër, ose një këshillëdhënëse për gjidhënie.



Dy deri katër javë para rikthimit në punë

- **Në rast se doni të pomponi:** Filloni pompimin së paku tre javë para rikthimit në punë. Kjo ju siguron kohë të mjaftueshme me qëllim që të njiheni me këtë mënyrë veprimi dhe që t'ia mundësoni fëmijës suaj që të mësohet që qumështin tuaj ta pijë pa pasur kontakt direkt me ju. Ndonjëherë ndjehet nevoja për sisteme të ndryshme mëkimi dhe për shumë prova me qëllim që fëmija i juaj të mësohet të pijë. Përfshini persona të tjerë në këtë detyrë: babain e fëmijës, një dado ose gjyshin e gjyshen. Në rast vështirësish mund t'ju ndihmojnë më tej persona të tjerë të kualifikuar, ose takimet për gjdhënës LLL. Brenda një dite pune ju mund të pomponi një deri dy herë, eventua- lisht tre herë. Kjo është një gjë shumë individuale.
- **Nëse doni t'i jepni gjë fëmijës:** Planifikoni kohët e gjdhënies në orarin tuaj të punës. Sigurohuni që fëmijën t'ju sjellin, ose që ju vetë të mund ta lëshoni vendin tuaj të punës gjatë orëve në të cilat i keni dhënë gjë fëmijës më herët.
- **Informoni kujdestarët (dadot) e fëmijës:** Nëse fëmijën ia lini një të huaji për përkujdesje, informoni personin kujdestar me kohë se fëmijës do të vazhdoni t'i jepni gjë ose që do t'i jepni qumësht nënë. Është me përparësi që personi kujdestar të kuptojë se sa rëndësi ka për ju gjdhënia.

Në ditën para rikthimit në punë

- Thërrisni ndonjë kolege të punës ose ndonjë njeri tjetër të besueshëm në ndërmarrje me qëllim që dhoma e gjirit të rezervohet paraprakisht dhe që të mund të sqarohen edhe hollësitat tjera.
- Për një depozitim të përkohshëm të qumështit të nënës mund të jetë e mirëseardhur një enë e madhe jotranspa- rente. Këtë mund ta vendosni në vendin e punës, brenda frigoriferit, dhe kështu t'i depozitoni në formë diskrete porcionet tuaja të qumështit të nënës. Shkruajeni emrin tuaj mbi sipërfaqen e enës.
- Gjatë zgjedhjes së rrobave merrni parasysh të dyja mundësitë, dhënien e gjirit apo pompimin.

Dita e parë e punës

- Jepni gjë fëmijës suaj përpara se ta lini shtëpinë, edhe në rast se s'bëhet fjalë për kohën e tij të zakonshme të të pirit.
- Flisni me personin përkujdesës se kur fëmija i juaj do të marrë vaktin e fundit. Eventualisht keni mundësi, po që se e transportoni ju vetë, t'i jepni gjë në vend (aty për aty) para kthimit në shtëpi.
- Gjatë pompimit ose gjdhënies në ndërmarrje: Mundësisht çlirohuni e rehatohuni sa më mirë. Një fotografi e fëmi- jës tuaj dhe një muzikë relaksuese mund t'ju ndihmojnë që të çliroheni nga stresi i punës.
- **Në rast se ju vetë pomponi:**
 - > Luteni që t'i merrni seriozisht këshillat higjienike gjatë pompimit.
 - > Qumështin e pompuar ta ruani në enë të përshtatshme, mundësisht të zier paraprakisht në ujë të valë, dhe ta depozitoni në gjendje të ftohtë.
 - > Pas pompimit të gjitha veglat që kanë qenë në kontakt me qumështin të shplahen me ujë të ftohtë, pastaj të lahen me preparate për larje dhe më pas të vendosen sipër një pecete vetjake të pastër që të thahen, ose që t'i thani direkt me të. Në shtëpi pjesët relevante të lahen ose të zihen në makinën pjatlarëse (në programin higjienik).
- Gjatë natës ose gjatë ditëve pa punë, i jepni fëmijës suaj gjë edhe më tej, sa herë të ketë nevojë.

Ruajtja e qumështit të pompuar të nënës

- > **Temperatura e dhomës** (16 deri 29 °C) e mundur për 3 deri 4 orë, ndërsa për 6 deri 8 orë, e pranueshme nën kushte tejet të pastra.
- > **Frigoriferi** (≤ 4 °C): 72 orë, 5 deri 8 ditë, nën kushte tepër të pastra.
- > **Aparat për ngrirje të thellë** (< -17 °C): 6 muaj

Bern, nëntor 2014 / copyright Stiftung Stillen Schweiz



**Schweizerische Stiftung
zur Förderung des Stillens**

Schwarztorstrasse 87 | CH-3007 Bern | Telefon 031 381 49 66
contact@stiftungstillen.ch | www.stiftungstillen.ch