



Povratak na posao – za majke koje doje

Više od četiri sedmice do povratka na posao

- **Vaša prava:** kao majka dojilja imate pravo da, u prvoj godini Vašeg djeteta, dojite dijete u Vašem preduzeću ili van njega.
 - >Preduzeće 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. Takodje i zaposlene 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).
- **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.stillberatung.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 za razgovor sa pretpostavljenim, koji eventualno možete i priložiti Vašem poduzeću.
 - >**Ukoliko želite dojeti 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 isumpati 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 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 savjetovalištu 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 ispumpavanjem 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 pokušaja i primjena različitih metoda dok se dijete navikne da pije. Angažujte neku drugu osobu – oca, dadilju, djeda ili baku – za ovaj zadatak. Kod poteškoća 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 se dijete donesu ili da Vi možete u toku dana napustiti radno mjesto u vrijeme kada dojite.
- **Informišite osobe koje čuvaju Vaše dijete:** ako Vaše dijete čuvaju treće osobe, informišite ih na vrijeme, da Vi želite dalje dojiti Vaše dijete ili mu davati majčino 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 rezerviše prostoriću za dojenje i razjasni druge detalje.
- Za čuvanje majčinog mlijeka dobro će poslužiti neka veća neprozirna posuda. Nju možete na poslu držati u hladnjaku i tako Vaše porcije majčina 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, taodje i kada nije njegovo uobičajeno vrijeme za dojenje.
- Razgovarajte sa osobom koja pazi na Vaše dijete, kada djete treba dobiti posljednji obrok. Eventualno možete dijete podojiti kod dadilje kada dodjete po njega. Ako Vi, idete po njega, prije nego što krenete kući, na mjestu ga podojite.
- Kod ispumpavanja ili dojenja u poduzeću: napravite ugodnu i opuštenu atmosferu. Poneka fotografija Vašeg djeteta i opuštajući zvuci muzike u ušima pomoći će da se oslobodite radnog stresa.
- **Ukoliko ispumpavate mlijeko:**
 - > Molimo Vas shvatite ozbiljno ove preporuke vezane za higijenu pri ispumpavanju
 - > Ispumpano majčino mlijeko čuvati na hladnom i u za to odgovorajućim, otkuhanim posudama.
 - > Poslije ispumpava sve dijelove, koji su došli u dodir sa mlijekom, isperite hladnom vodom, a potom sa sredstvom za pranje i položite na vlastitu čistu krpu i pustite da se osuši ili direktno posušite. Kod kuće stavite najosjetljivije djelove u mašini za pranje sudja (higijenski program) ili ih otkuhajte .
- Po noći ili kad imate slobodno dojite Vaše dijete po potrebi.

Čuvanje ispumpanog majčinog mlijeka

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

Bern, August 2014 / copyright Stiftung Stillen Schweiz

