



İşe geri dönüş – Emziren anneler için kontrol listesi

İşe başlamadan dört hafta önce

- **Haklarınız:** Emziren anne olarak, çocuğunuz bir yaşında olana kadar işletmede ve işletme dışında emzirme ya da sütünüzü pompalama hakkınız vardır.
 - > İşletme, içinde rahat bir sandalyenin olduğu, uygun bir dinlenme odasını size sunmak zorundadır.
 - > Bunun için gerekli olan zaman, daha öncesinde ve sonrasında alınamaz yani diğer dinlenme aralarından, örneğin tatil günlerinden kesilemez.
 - > Emzirme zamanı ödenilen iş saati olarak geçerlidir (4 saate kadar iş saatinde en az 30 dakika, 4 saatlik iş saatinden itibaren en az 60 dakika, 7 saatlik iş saatinden itibaren en az 90 dakika).
 - > Kamu idareleri, İş Kanununa tabi değildir ama emzirme konusuna ilişkin benzer ya da aynı maddelerin olduğu yönetmelikleri vardır. Tarım sektörü ve yönetici kadrolarda çalışanlar İş Kanununda belirtilen kurallar dışında tutulmuştur.

Bu konuda detaylı bilgi için İş Kanununun (2.,3.,34.,35a) ve İş Kanununa ilişkin mevzuatın 1. ve 3. maddelerine bakınız.

- **Uzman Desteği:** Temel sağlık sigortasının üstlendiği, uzman bir kişinin (ebe, emzirme danışmanı IBCLC) vereceği emzirme ile ilgili danışmanlık hizmetini en fazla üç kez olmak üzere alabilirsiniz.
 - **Anneden anneye destek:** Emziren ve çalışan diğer annelerle sizi nelerin beklediği konusunda fikir alışverişinde bulunabilirsiniz. Bununla ilgili, her ay gerçekleşen, La Leche League Schweiz (LLL)'nin Emzirme Buluşması vardır. Buna ilişkin bilgiyi, www.stillberatung.ch internet sayfasından edinebilirsiniz.
 - **Yetkili büroyla, çocuğunuzu emzirmeye devam edeceğinizi veya işletmede anne sütünü pompalayacağınızı erkenden konuşunuz.** Yetkili büronun desteği çok önemlidir. İnternet sayfamızda işletmeye duruma göre gösterebileceğiniz, yapacağınız konuşma için gerekçeler mevcuttur.
 - > **Eğer çocuğunuzu emzirmek istiyorsanız:** Yetkili büroyla detaylarını konuşunuz (hangi saatlerde çalıştığınız yerden ayrılacağınızı ya da ne zaman çocuğunuzun iş yerine getirilip, onu emzirmeyi planladığınızı, nerede emzireceğinizi vs.).
 - > **Eğer sütünüzü pompalamak isterseniz:** Pompalamak için küçük ve korunaklı bir odaya ihtiyacınız olduğunu zamanında konuşunuz. Emzirme odasının büyük bir donanıma ihtiyacı yoktur ama kilitlenebilir, içi görünmeyen ve gürültüye karşı korunaklı olması gereklidir. Kendinizi iyi hissettiğiniz ve rahatlatıcı bir oda olmak zorundadır. Emzirme odasına ilişkin kontrol listesi internet sayfamızda mevcuttur.
- Bunların dışında, anne sütünü saklayabileceğiniz bir buzdolabının ve göğüs pompasını yıkayıp kurulayabilme imkanının da olması gereklidir. Kendinize en uygun olan göğüs pompasını seçiniz. Bu konuda size uzman bir kişi yardımcı olabilir örneğin anne ve baba danışmanınız ya da bir emzirme danışmanı.



İşe başlamadan iki ila dört hafta kadar önce

- **Eğer sütünüzü pompalamak istiyorsanız:** İşe başlamadan en az üç hafta önceden pompalamaya başlayınız. Bu size, bunu emin olarak yapmanız ve çocuğunuzu direk teması olmadan süt içmeye alıştırmamız için yeterli zamanı verecektir. Bazen çocuğu içmeye alıştırmak için sütü farklı biçimlerde ve çok kez denemek gerekebilir. Alıştırma sürecine babayı, bebek bakıcısını veya büyükanne, büyükbabayı da katınız. Zorluk çekerseniz, uzman bir kişi ya da LLL-Emzirme buluşmaları size yardımcı olacaktır. Bir iş gününde bir ila iki hatta üç kez pompalayacaksınız. Bu kişilere göre değişir.
- **Eğer çocuğunuzu emzirmek istiyorsanız:** Çalışma yüzdenize göre emzirme zamanlarını planlayınız. Çocuğun size getirilmesini ya da emzirdiğiniz saatlerde iş yerinden ayrılabilmenizi kesinleştiriniz.
- **Çocuğun bakıcılarını bilgilendiriniz:** Eğer çocuğunuza ev dışında bir yerde bakılıyorsa, örneğin kreşte, çocuğu emzirmeye ya da anne sütü vermeye devam edeceğiniz konusunda, bakımla ilgili sorumlu kişiyi zamanında bilgilendiriniz. Emzirmenin sizin için ne kadar önemli olduğunu çocuğun bakımıyla ilgili sorumlu kişinin bilmesinin yararı vardır.

İşe başlamadan bir gün önce

- İşletmedeki bir iş arkadaşınızı ya da başka güvendiğiniz bir kişiye telefon ederek, emzirme odasının rezerve edilip edilmediğini öğrenin ve diğer detayları açıklığa kavuşturunuz.
- Anne sütünün iyi saklanması için büyük, ışığa karşı korunaklı bir kabın olması iyidir. Böyle bir kabı iş yerinde de buzdolabına koyabilir ve anne sütü porsiyonlarını saklı bir şekilde depolayabilirsiniz. Bu kabın üzerine adınızı yazınız.
- Elbise seçimi yaparken, emzireceğinizi ya da pompalayacağınızı unutmayınız.

İlk iş gününde

- Evden çıkmadan, alıştığınız süt emme zamanı olmasa da çocuğunuzu emziriniz.
- Çocuğun bakımıyla ilgili kişiyle, çocuğunuzun en son öğününün ne zaman olması gerektiğini konuşunuz. Duruma göre çocuğu siz alacaksınız, eve gitmeden önce aldığınız yerde emziriniz.
- İşletmede emzirirken ya da pompalarken: Mümkün olduğunca rahat bir pozisyonda olunuz. Çocuğunuzun bir fotoğrafı ve müzik dinlemek, iş stresini bir kenara bırakabilmeniz de yardımcı olabilir.
- **Eğer pompalıyorsanız:**
 - > Pompalarken lütfen hijyen önerilerini ciddiye alınız.
 - > Pompaladığınız sütü uygun, hatta daha önceden kaynatılmış kapların içerisinde saklayınız ve soğuk bir yerde tutunuz.
 - > Pompaladıktan sonra sütle temas içerisinde olan bütün parçaları önce soğuk suyla yıkayınız, sonra da bulaşık deterjanı ile yıkayıp, kendi getirdiğiniz temiz bir bezin üzerine koyunuz ve kurumaya bırakınız ya da kendiniz bu bezle kurulayınız. Önemli parçalarını evde bulaşık makinesinde (hijyen programında) yıkayınız ya da kaynatınız.
- Gece ve çalışmadığınız günlerde de çocuğunuzu ihtiyaca göre emzirmeye devam ediniz.

Pompalanmış anne sütünün saklanması

- > **Oda sıcaklığında:** (16 ila 29 °C): 3 ila 4 saat arasında mümkün, temiz koşullarda 6 ila 8 saat arasında da kalabilir.
- > **Buzdolabında:** (≤ 4 °C): 72 saat, çok temiz koşullarda 5 ila 8 gün arasında
- > **Derin dondurucuda:** (< -17 °C): 6 ay

