



Nazad na posao Savjeti za dojilju

Imate pravo dojiti svoje dijete tokom radnog vremena.

Ili ispumpati mlijeko.

Vrijeme potrebno za to će vam biti plaćeno sve do napunjene 1. godine života:

- do 4 sata radnog vremena najmanje 30 minuta
- od 4 sata radnog vremena najmanje 60 minuta
- od 7 sati radnog vremena najmanje 90 minuta

Imate pravo na sobu za dojenje ili ispumpavanje mlijeka.

Ovako se možete pripremiti:

Četiri sedmice prije

- Pitajte stručno lice:
 - babica, savjetnica za dojenje
 - Savjetovanište za majke i očeve u zajednici (besplatno)
- Idite na sastanak o dojenju u udruženje La Leche League.
- Razgovarajte s drugim majkama koje doje i rade.
- Razgovarajte sa svojim šefom ili svojom šeficom. Tu je i letak «Činjenice za poslodavce».



Dvije do četiri sedmice prije

- Ako želite ispumpati mlijeko:
 - Počnite sada ispumpavati mlijeko s vremena na vrijeme.
 - Neko drugi daje Vašoj bebi ispumpano mlijeko.
- Ako želite dojiti bebu:
 - Uplanirajte vrijeme dojenja u svoj radni dan.
 - Organizirajte da Vam neko može donijeti bebu.

Prvog radnog dana

- Dojite svoje dijete prije odlaska.
Čak i ako mu nije uobičajeno vrijeme za dojenje.
- Kada ispumpavate mlijeko:
 - Svako radnog dana ispumpajte mlijeko 2 do 3 puta dnevno. Ili kad god su Vam grudi čvrste i teške ili osjetite nalagodnost u grudima.
 - Prilikom ispumpavanja mlijeka pomaže fotografija Vaše bebe.

Nastavite dojiti svoje dijete noću i slobodnim danima.

Više informacija možete pronaći ovdje:

