



αμάλθεια
ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ | ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ
ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ
ΘΗΛΑΣΜΟΥ (ΦΚΜΘ)
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

Είναι μεγάλη επιτυχία τόσο για την μητέρα όσο και για το σύνολο της κοινωνίας να συνδυάζεται η επιστροφή στην εργασία με τον μητρικό θηλασμό

Ένας χώρος εργασίας Φιλικός για τον Μητρικό Θηλασμό:

- Αποτελεί διαφήμιση για τον χώρο, αλλά και για τον ίδιο τον εργοδότη
- Δίνει τη δυνατότητα διατήρησης εκπαιδευμένου και έμπειρου προσωπικού. Η θηλάζουσα εργαζόμενη μπορεί να επιστρέψει στον χώρο εργασίας της
- Αποτελεί φιλόξενο χώρο εργασίας για την εργαζόμενη όταν επιστρέφει από την άδεια μητρότητας
- Δίνει κίνητρο επιστροφής για την εργαζόμενη ενώ μειώνει σημαντικά τον χρόνο απουσίας
- Ευνοεί την απόδοση της εργαζόμενης καθώς διευκολύνεται η ομαλή οικογενειακή της ζωή

«Για να είναι εφικτός ο συνδυασμός της οικογένειας και της επιτυχούς επαγγελματικής πορείας, είναι σημαντικό να υπάρχει αμοιβαία κατανόηση και ευελιξία ανάμεσα στον εργοδότη και τον εργαζόμενο»

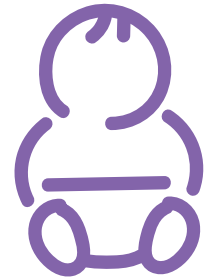
Πριν επιστρέψεις στην εργασία...

- Προετοιμάσου για την επιστροφή στην εργασία έγκαιρα και σωστά
- Προμηθεύσου τον απαραίτητο εξοπλισμό
- Όρισε το διάστημα που επιθυμείς να θηλάσεις, για να προετοιμάσεις την ατομική τράπεζα γάλακτος
- Ενημερώσου από επαγγελματίες υγείας και φτιάξτε μαζί το πλάνο των θηλασμών
- Ζήτησε βοήθεια όταν νιώθεις ότι τη χρειάζεσαι
- Αναζήτησε ομάδες μητέρων που θηλάζουν και εργάζονται

«Η επιλογή του μητρικού θηλασμού δεν επιρεάζεται από την επιστροφή στην εργασία. Η χρονική στιγμή της επιστροφής επιρεάζει τη διάρκεια του μητρικού θηλασμού. Με σωστή προετοιμασία εξασφαλίζεται η μεγαλύτερη διάρκεια!»



Προετοίμασε το μωρό σου:



- Φρόντισε να εξοικειωθεί με το πρόσωπο φροντίδας. Φαίνεται ότι ένα διάστημα 2 εβδομάδων είναι σημαντικό για να νιώσετε εμπιστοσύνη εσύ και το μωρό στο νέο πρόσωπο φροντίδας
- Πρόσφερε του εναλλακτικές επιλογές σίτισης ανάλογα με την ηλικία (μπουκάλι, ποτηράκι, στερεά τροφή)
- Φρόντισε να προσφέρει κάποιος άλλος το αντλημένο γάλα
- Σκέψου δραστηριότητες και βρες αντικείμενα που το κάνουν χαρούμενο
- Πέρασε χρόνο με το μωρό σου



Όταν επιστρέψεις στην εργασία:



Εάν το μωρό σου είναι μεγαλύτερο των 6 μηνών:

- Προγραμμάτισε τους θηλασμούς και τα γεύματα σύμφωνα με το ωράριο εργασίας
- Θήλασε λίγο πριν φύγεις και μόλις επιστρέψεις από την εργασία
- Κάνε άντληση στον χώρο εργασίας ή κάνε διάλειμμα για να θηλάσεις

Μη διστάσεις
να ζητήσεις
την υποστήριξη
του εργοδότη και
των συναδέλφων σου!

Εάν το μωρό σου είναι μικρότερο των 6 μηνών:

- Φρόντισε να εξοικειωθεί το παιδί με το μπουκάλι
- Προετοίμασε τη δική σου τράπεζα γάλακτος. Η προετοιμασία πρέπει να ξεκινήσει περίπου 4 εβδομάδες πριν την επιστροφή στην εργασία
- Κάνε άντληση τακτικά ή όταν νιώθεις την ανάγκη
- Κάνε διάλειμμα για να θηλάσεις
- Συνέχισε τους θηλασμούς τις ώρες που βρίσκεσαι στο σπίτι σύμφωνα με το πρόγραμμά σου

Ο Νόμος προστατεύει τη μητρότητα και τον μητρικό θηλασμό

- Νόμος 4316/2014: προβλέπει τη δημιουργία χώρων μητρικού θηλασμού και άντλησης μητρικού γάλακτος σε χώρους που εξυπηρετούνται πολίτες
- Χώρος μητρικού θηλασμού και άντλησης σε οποιονδήποτε χώρο εργασίας
- Διάλειμμα από την εργασία για άντληση ή μητρικό θηλασμό
- Ελαστικότητα ωραρίου
- Παιδικό σταθμό στον χώρο εργασίας
- Παροχή συμβουλευτικής πριν την επιστροφή στην εργασία



φιλικές κοινότητες
μητρικός θηλασμός



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΑΛΚΥΩΝΗ

αμάλθεια

ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ | ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

filikoistonthilasma.gr

