



Kurs

6/22

Çalışan annelerin emzirmeleri*

*Huriye Kaan Güven***

*1000 Gün, Anne Sütü Kursu çalışmasıdır, Ankara

** Ebe, Sağlık Bil. Üniv. Zekai Tahir Burak Kadın Sağlığı E.A.H., Ankara

Katkıda Bulunan/Contributor

M. Arif Akşit*

*Prof. Dr. Pediatri, Neonatoloji ve Ped. Genetik Uzmanı, Acıbadem Hast., Eskişehir

Çalışan annelerin emzirme için bebekleri yakınlarında olmadığı ve bunun sağlanması ile bir yönetim ve organizasyon ötesi, süt sağım ve saklanma gibi faktörlerle karmaşık boyut olduğu gerçeği ile bu konu irdelenmektedir.

Süt çalışan annelerde gelmekte ama bebek olmadığı için verememekte, meme gergin ve dolu şiş olması ötesinde, kendiliğinden sütün akması da gözlenmektedir. Basit çözümü memedeki sütün çekilmesidir.

Çalışan anneler önemli sosyal destek yapılmaktadır ve sütün sağılması ve depolanması önemli boyuttur.

Amerika Birleşik Devletleri toplumda izini yasal olarak verilmesi gerektiği ile yakın zamanda çıkardığı bir kanunla sağlamaya çalışmış, ancak eyaletlerin azı bunu benimsemiştir. Toplum emzirmeyi toplum alanlarında olması için sosyal mücadele yaparak, “memelere özgürlük-free the Nipples” kavramı ile yürüttüğü gözlenmiştir. Ülkemizde ise bunu sağlamak doğaldır ve yasaya da gereksinim yoktur.

Özet

Çalışan annelerin emzirmeleri

Amaç: Anneler çalışma ortamına geçmeleri ile emzirme boyutunda yeni bir aşamaya geçmektedirler. Bu konuda bilgilendirme önemlidir. Bu Bölümde bilgiler sunulmaktadır.

Giriş: Çocukları daha sağlıklı olduğu için anneler işten daha kısa bir süre için uzak kalacaklardır. Bebeklerinin sağlıklı olunca anneler kendilerini işe daha iyi verebileceklerdir. İşverenler kalifiye çalışanlarını kaybetmeyeceklerdir. Kadınlar destekleyici işverenlerin yanında çalışmayı tercih edeceklerdir. Aileler ve toplum annelere destek veren işverenlerle ilgili daha olumlu düşünecektir. Anne sütüyle yeterince beslenmiş

bebekler, gelecekte sağlıklı bir iş gücü olacaktır. Ailenin bağlanma düzeyi artacak ve böylece sağlıklı toplumlar oluşacaktır.

Başlıca Hukuksal Haklar: Doğum İzni- Mazeret izni: Madde 104- Memura doğum yapmasından önce 8 hafta, Doğum yaptığı tarihten itibaren 8 hafta olmak üzere ve İş Göremezlik Ödeneği başlıklı 18. Maddesi c bendinde, çalışmadığı her gün için geçici iş göremezlik ödeneği ödenir. Memur Süt İzni 6111 sayılı Kanunla ... (D) fıkrası ile: "Kadın memura, İlk altı ayda günde üç saat, ikinci altı ayda günde bir buçuk saat süt izni verilir.

Yorum ve Sonuç: Çalışan annelere süt verebilmeleri için belirli bazı haklar tanınmış, aynı zamanda da süt sağma ve saklama imkânı tanınmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Anne sütü, çalışan annelere süt izinleri

Outline

Breast-Feeding at Working Mother's

AIM: For the working mother, that breast-feeding must be facilities for the new perspective for help. For the information about the rights of the Breast-feeding is given at this Chapter.

Introduction: To be healthy, babies can be away of the mother, thus, for healthiness, they needed mother milk, thought they are working, the facilities of breast-feeding must be performed. More positive thinking and efficient work, if the mother is continuing breast-feeding. Healthier people, in community is constructed.

General Considerations: There are some legal article at Turkey as; Labor and breast-feeding permission duration at 104th and about 8 weeks before and 8 weeks after the baby born. At the Article 18c, payment paid completely, thus for 6 months a special permission at least 3 hours for breast-feeding time, at home.

Conclusion: Even the working mother has some rights for breast-feeding, with full payment.

Key Words: The legal permission for working mother, Breast-feeding, Mother's milk

Çalışan annelerin emzirmeleri

Huriye Kaan Güven

Giriş

ÇALIŞAN ANNELER VE EMZİRMEYİ SÜRDÜRMEK

Günümüzde birçok anne,

- Emzirme döneminde iş hayatına geri dönmektedir.
- Çalışan annelerinde bebeklerini başarılı bir şekilde emzirmeye devam edebildikleri Çalışan/çalışmayan annelerin emzirme süreleri arasında belirgin bir fark bulunmadığı gösterilmiştir.

Çalışan annede emzirmenin önemi

Genel öneminin dışında, emzirme ev dışında çalışan bir kadın için şu sebeplerle önemlidir:

- Anne sütü hastalıklara karşı koruma sağlar, bu sayede hasta çocuğu için annenin işten daha az ayrılması söz konusu olur,
- Gece beslemeleri kolaylaştığı için, anneler daha çok uyur,
- Bebeğiyle daha fazla vakit geçirmesini ve yakınlığını korumasını sağlar,
- Bebeği beslerken dinlenmesine olanak sağlar,
- Anne ve bebeğin ilişkisini geliştirir.
- Anne bebek bağlanmasını sağlar.

Çalışan Annelerde Emzirmeyi Koruma

- Birçok anne işe dönmek zorunda olduğu için emzirmeyi bırakır veya erken dönemde dışardan besin takviyesine başlar.

- Sağlık personelleri annelerin işe döndükten sonra da mümkün olan en uzun süre boyunca süt vermelerine yardımcı olabilir.

Soru:

Sorunuz: Eğer bir işveren neden bir annenin işe döndükten sonra da emzirmesini desteklemesi gerektiğini sorarsa, ne diyebilirsiniz?

Annelerin emzirmesini desteklemek işverenlere de bazı faydalar sağlar:

- 1) Çocukları daha sağlıklı olduğu için anneler işten daha kısa bir süre için uzak kalacaklardır.
- 2) Bebeklerinin sağlıkları ile ilgili daha az endişeli olacaklarından, anneler kendilerini işe daha iyi verebileceklerdir.
- 3) İşverenler kalifiye çalışanlarını kaybetmeyeceklerdir.
- 4) Kadınlar destekleyici işverenlerin yanında çalışmayı tercih edeceklerdir.
- 5) Aileler ve toplum annelere destek veren işverenlerle ilgili daha olumlu düşünecektir.
- 6) Anne sütüyle yeterince beslenmiş bebekler, gelecekte sağlıklı bir iş gücü olacaktır.
- 7) Ailenin bağlanma düzeyi artacak ve böylece sağlıklı toplumlar oluşacaktır.

Mesai süresince bebeği emzirmesi mümkün değilse şunlar önerilebilir:

- Annelik izni boyunca bebek sıklıkla ve yalnızca anne sütü ile beslenmelidir
- Anne ve bebek her bir araya geldiğinde –izin günleri, gece ve sabah- emzirmeye devam edilmelidir
- İhtiyaç duyulmadıkça başka besinlere başlanmamalıdır–işe dönmeden birkaç gün önce başlanması yeterli olacaktır
- Sütünü sağmayı öğrenmeli ve bakıcıya bebeği beslemek üzere bırakmalıdır.
- İş yerinde eğer mümkünse üç saatte bir sütünü sağlamalıdır. Bu göğüslerini daha rahat hissetmesine ve sütün devam etmesine yardımcı olacaktır. Süt sağıldıktan sonra göğüslerde daha çok süt yapılacaktır.
- Bakıcıya bebeği dikkatli ve şefkatli bir biçimde kaptan beslemeyi öğretmelidir. Böylece anne eve geldiğinde bebeğin emzirme isteği devam edecektir.

Postnatal dönemde emzirmenin başarılı biçimde başlatılıp sürdürülebilmesinde ana faktörler

- 1) Emzirme Tekniği
- 2) Aile desteği
- 3) Toplum Sağlık Uygulamaları



Şekil 6/22-1: Emzirmenin başarılı biçimde başlatılıp sürdürülebilmesindeki ana faktörler

Toplumdaki uygulamaların yaşamın ilk 2 yılı ve sonrasında anne sütü ile beslenme konusunda önemli etkisi vardır.

Tüm sağlık kuruluşlarının emzirmeyi desteklemesi önemlidir.

Sorumluluk sadece doğum hastanelerine ait değildir

Emzirmenin:

- 1) Doğal, sağlıklı ve önemli olduğunu
- 2) 2 yıl ve üzerinde normal ve gerekli olduğunu
- 3) Kalabalık içinde de uygulanabilir olduğu ve takdiri
- 4) Çalışan kadınların bu yönde desteklenmesi, özgüven kazandırılması
- 5) Geleceğin anne adayları kız çocukları ve gençler, bebeklerin rahatça, doğal olarak emzirildiğini görürlerse Toplumun çoğunluğu tarafından uygulanan bir davranış biçimine dönmesi mümkündür

Toplum davranışında değişiklik

Sadece sağlık personelinin görevi olmayıp, tüm eğitim kurumları ve sivil toplum kuruluşlarının katılımı ile sağlanabilir. Anne ile yapılan her görüşme, emzirmeyi özendirme ve desteklemek için özel bir fırsat olabilir.

Çalışan Annelerin Hakları:

657 Sayılı Devlet Memurları Kanunu; Doğum İzni- Mazeret izni: Madde 104- A) (Değişik 21/07/2004-25529 sayılı Resmî Gazete.) Memura doğum yapmasından önce 8 hafta ve doğum yaptığı tarihten itibaren 8 hafta olmak üzere toplam **16 hafta** süre ile aylıklı izin verilir.

5510 Sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanununun Geçici İş Göremezlik Ödeneği başlıklı 18. Maddesi c bendinde de: Sigortalı kadının analığı halinde, doğumdan önceki bir yıl içinde en az doksan gün kısa vadeli sigorta primi bildirilmiş olması şartıyla, doğumdan önceki ve sonraki sekiz haftalık sürede, çoğul gebelik halinde ise doğumdan önceki sekiz haftalık süreye iki haftalık süre ilave edilerek çalışmadığı her gün için geçici iş göremezlik ödeneği ödenir.

4857 Sayılı İş Kanunu'nun Analık halinde çalışma ve süt izni başlıklı 74. Maddesinde: de Kadın işçilerin doğumdan önce sekiz ve doğumdan sonra sekiz hafta olmak üzere toplam on altı haftalık süre için çalıştırılmamaları esastır.

Memur Süt İzni

6111 sayılı Kanunla yapılan değişiklikten sonra mezkûr maddenin (D) fıkrası ile; “Kadın memura, çocuğunu emzirmesi için doğum sonrası analık izni süresinin bitim tarihinden itibaren ilk altı ayda günde üç saat, ikinci altı ayda günde bir buçuk saat süt izni verilir. Süt izninin hangi saatler arasında ve günde kaç kez kullanılacağı hususunda, kadın memurun tercihi esastır.”

Özet

Misyonumuz gelecekte tüm bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü, devamında ise tamamlayıcı besinlerle beraber 2 yıl ve üzerinde süre ile anne sütü almaya devam etmesidir.

Kaynaklar

- 1) WHO 2009 Baby-Friendly Hospital Initiative Publication date: 2009 Section 3
- 2) T.C Sağlık Bakanlığı Emzirme Danışmanlığı Eğitimci Kitabı. Kadınlar ve Çalışma S 266-269

Konu ile ilgili Kaynaklar/Literatür Verileri

1) A Working Woman's Guide to Staying Home

<http://www.lli.org/nb/nbworking.html> <http://www.lli.org/nb/nbiss56-09p41.html>

Rachel Vallance. Oxford, GB From: *New Beginnings*, Vol. 29 No. 5-6, 2009, pp. 41-42

I'm a hospital pharmacist and I wrote this piece while on maternity leave with my second son when I was really enjoying myself.

I found maternity leave with my first son a much less pleasant experience than with my second. I took too literally the expression "staying home" with my child and didn't go out very much. I suffered a bad bout of postpartum depression. A friend rescued me by taking us out nearly every day for the remaining time before I returned to work. I finally began to learn what a joy having children can be. I enjoyed doing fun things and going to interesting places that I would never have bothered to discover if I didn't have children. Adults without children seldom discover the joys of bouncy castles, soft play areas, and paddling pools.

Our Oxford La Leche League Group recently held a meeting on the topic of returning to work, which quickly turned into a discussion of how to enjoy staying home. Being a working mother has its own challenges. In particular, how do working moms perform professionally while sleep deprived? And how do we nourish relationships with our children when we have less time with them than we'd like? Those of us who had returned to work, however, were quick to say that staying home was not always the easy option. Most crises at work just don't compare to the challenges of keeping a restless toddler happily amused all day, or staying home with a newborn which, for some of us, can seem scary and not necessarily all that interesting.

Some of the strategies our group came up with may sound obvious, but it wasn't obvious to me how to survive, and even flourish, at home with my children and I'm sure I'm not alone.

Strategy One: Mindset

Adjusting to staying home with a baby doesn't come naturally to everyone. But you can apply the same problem solving skills you'd use at work to your home situation. Look at keeping your children fed and happy as your job, rather than as something you're fitting in around what you want to do -- it really saves on frustration. Having been both a working mom and an at-home mom, I find that the time I get for myself alone is about the same: the hour in the evening after the children are sleeping and the chores are done before I'm too tired to keep my eyes open. Relinquishing the expectation that I'd get my own projects done during the day, when first and foremost my job is child care, actually decreased a lot of my frustration. And if I actually happen to have two children asleep at the same time, then that's a rare bonus!

Strategy Two: Structure

We all agreed that it helps to structure the day -- not necessarily to have a rigid routine, but just a definite way to break up the day so it's not an endless desert stretching from breakfast to bedtime. As well as meal times, several moms in our group formalized snack times, such as afternoon tea at the table at 4 o'clock, or half an hour watching a DVD with a drink and biscuit mid-morning and mid-afternoon. Speaking of DVDs and TV, we agreed that such things lose their power if overused, but can provide some much needed down-time if carefully rationed. In our house, we save DVDs for the tired and grumpy half-hour before dinner and for special occasions, such as illness or when we are packing the car to go on holiday and need to keep the children occupied.

Strategy Three: Get out and about

It can help to leave the house every day, if at all possible, even if only to go to the corner store. When things are getting fraught at home, there's nothing like a quick walk around the block to provide a change of scene and to enable a fresh start once back home. I mentally divide expeditions into major and minor ones. Major expeditions are things like a trip into town or to a friend's house. Minor expeditions are things like going to buy milk, post letters, or play on the swings. I aim for one major expedition or event every day, or two minor ones, depending on the weather and energy levels.

Strategy Four: Meet other moms

A big realization for me was that other mothers are just as keen to socialize as I am. We all agreed that it's good to go to groups such as LLL. I'm quite shy about making friends, but have one close, extrovert friend who has introduced me to many groups and happenings on the "Mommy Circuit." I'm now brave enough to go to them on my own, and even to talk to mothers whom I don't already know. We have so much to learn from one another -- what new foods to try, where to find fun playgrounds, which toys are worth buying, what's the best type of sling, and so on. And, of course, there are the games of "I'm more sleep deprived than you are" and "My toddler is an even worse eater than your toddler" to keep us busy.

More Practical Ideas

Stay a meal ahead. It's easier to do preparation while everyone is content and full rather than hungry and restless.

Always keep the diaper bag packed and ready to go, including snacks and drinks for both you and your children. It's easier to replenish the snacks and sort out the diapers when you are just in the door, or in a quiet moment during the day, than when there's a mad rush to get out the door to be on time for something, or to avoid a crisis due to "cabin fever."

Keep some toys and activities in reserve. I have a friend who used to keep about two thirds of her children's toys in the garage and just have a few available at any one time. In our group, we all agreed that keeping some toys aside for a "rainy day" is a good idea, and if something is put away for a few months, when it comes out again it's like new and regains its novelty value.

When I was staying home with my first son, I made the mistake of thinking that it was just six months out of my "real life," which would promptly resume when I returned to work. Consequently, I didn't try many child-centered activities while I was off work. I thought there wasn't much point in getting to know other moms since I was going back to work. I have since learned that motherhood is more than just a temporary phenomenon -- it's to be my major employment for the next couple of decades whether or not I'm concurrently working outside the home. As such, it requires the application of all the ingenuity and energy that I can throw at it.

Comment/Yorum

Eng

When staying at home for the working mother; they must find some activities concerning motherhood, not routine but programmed, scheduled activities, communication with others, especially with moms, so, practice some evidences can be established.

TR

Çalışan annenin durumu:

- Strateji 1: Çalışan anne evde kalınca, kendini meşgul edecek faaliyetler oluşturmaldır, konusu annelik olmalıdır.
- Strateji 2: Rutin uygulama yerine yapılandırılmış bir günlük faaliyeti olmalıdır.
- Strateji 3: Çevre ile iletişimi olmalıdır.
- Strateji 4: Başka annelerle iletişim kurmalıdır. Pratik fikirler geliştirmelidir.

2) **A Working Mother's Guide To Lactation**

<http://www.scarymommy.com/a-working-mothers-guide-to-lactation/>

Working Mom: Erin Morrison-Fortunato, Erin Morrison-Fortunato Feb 22, 2010

Let's face it, as much as we working moms who choose to breastfeed love to provide our hungry little nurslings with nourishing milk, pumping at work sucks. Literally. Hopefully this will help it suck a little less...

1. Find a clean, private, and, above all, secure location in which to pump. There's nothing more appealing than a homemade meal, maybe a nice pastrami on rye, prepared while sitting on the toilet. Wait. That doesn't sound appealing to you? Guess what? I'm likewise, not keen on serving my baby milk that was pumped in a bathroom stall. The first thing one must do when attempting to provide baby with milk is to find a clean place in which to pump. Preferably one in which there is not a readily available supply of toilet paper. A locked office, a private conference room... Hell, the custodial supply closet is probably better than the john.

The one benefit a stall does offer is a sense of security. There is something to be said for being able to slide that latch closed behind you and pump with the reasonable expectation that no one will be popping his head under the door to sneak a peek at the ladies.

There are few times when I feel more vulnerable than when my nipples are being sucked in and out of transparent plastic cones. I would almost rather be caught using the toilet than caught pumping, at least every human can empathize with availing oneself of the loo.

Whatever you have to do to get comfortable, moms, get to it! Throw on your hooter hider, lock the door, jam a stop under it, and put a sign on the outside that reads, "WARNING! Enter at your own risk. Lactating mom at work."

2. Remove all pictures of your nursling from your work area. I once made the horrible mistake of looking at a picture of my darling little daughter while in the middle of teaching a lesson on Shakespeare. Almost immediately I felt it, the let down reflex. The milk came rushing in, and within moments, the front of my sweater was soaked.

Now, if you work a job that allows you to be relatively solitary, this may be no big deal. Run off to pump, change into the emergency clothes you've stashed in your desk and, voila, you're ready to return to a productive day of work. However, when you teach high school, things are a bit more complicated. There's no running off for a quick pump and change in the middle of explicating Hamlet's "To Be or Not To Be" soliloquy. Those kids require constant supervision. The catch-22 is, when you are standing in front of a classroom half populated by 16-year-old boys, the last thing you want to do is to draw attention to your breasts in any way. The answer? Look pissed off. That's right. Find something to get snippy about, some reason to cross your arms over your chest and stubbornly leave them there until the bell rings and you are able to run out of the classroom, shoving bewildered teenagers out of your desperate path to escape.

3. Wear a "bulletproof" bra. The wonderful thing about nipples, is nipples are wonderful things. Pre and post nursing, they are useful, basically, for one thing, foreplay. But, while nursing, they become a conveniently portable milk delivery system. However (at least in my experience in nursing three babies), they also become insanely, uncomfortably, annoyingly sensitive to even the slightest touch.

God forbid your older children want to be smuggled. Their body heat is equivalent to waving your nipples over a flickering Zippo flame. Even the slightest gust of cool air orders your nipples into full on SNE (sudden nipple erection) salute.

It may be considered somewhat unprofessional to walk about the office proudly displaying your headlights. Hence, a thickly padded bra works best in camouflaging the protrusions, but may make your already swollen boobs that much more protuberant. But, hey, the greatest benefit of breastfeeding, in my opinion, is waking up three days after having your baby with ta-tas that rival those of Dolly Parton.

4. Make your pump time productive in more ways than one: produce milk and relaxation. After pumping for three children, I've perfected the ability to hold both pump apparatuses with one arm while checking Facebook, Pinterest, or reading a trashy magazine with the other. If you can manage it, have a little chocolate. Treat yourself, friend!

5. Create a code word or phrase to alert the necessary co-workers of your need to pump. Many male co-workers, while perfectly happy to discuss breasts in a sexual way are, for some reason, disturbed by the idea that breasts produce more than just erections, but also produce milk to nourish a human life. To keep these Neanderthals comfortable, I would use a code phrase to inform necessary co-workers of just why I needed to excuse myself. "I gotta go do the thing," I'd slyly inform my female co-workers. Of course, if they bothered to pay any attention, the men would certainly notice that I was carrying a pump, pump accoutrement, and a cooler bag. But, thankfully, they tend to notice very little.

6. Bring a cooler bag with ice packs to store your milk in order that you don't have to store it in the office fridge. For some reason, co-workers are put off by accidentally using your milk as coffee creamer, no matter how thoroughly you explain the nutritional value and immunity boosting properties of breast milk. Weird.

7. Don't cry over spilt milk. Unless, it's breast milk. They don't call it liquid gold for nothing! After milking yourself like Bessie the dairy cow, you carefully unscrew the bottle from the breast shield, cautiously reach for the cap, and...DAMN!!!! DAMN!!!! DAMN!!!! You spill ounces of your hard earned boobie juice across the filthy floor. Swear. Scream. Stomp in frustration. CRY!!!!

8. After you've spent the time and effort to hook yourself up to the medieval torture device that is the pump, make sure to store your precious milk in a freezer that LOCKS. Twice, my hubby has accidentally left the milk storage freezer open, ruining hundreds of ounces of my milk. This is, in fact, grounds for divorce, in case you were wondering.

9. Program Your Pump to Chant a Calming Mantra/Reminder (You may well have to program your imagination too.) After a particularly exhausting night dealing with one tireless child or another, I doze in and out of consciousness while pumping. I can almost swear that my pump is speaking to me. My pump definitively chants the name of the child for whom I am pumping. After baby number one arrived, I could have sworn that my pump

would repeat, "Leo. Leo. Leo. Leo." It lured me forward, enchanting me like the beautiful song of the sirens. Of course, in my fatigue, I may well have been hallucinatory.

I take comfort in the fact that I am not alone in hearing the pump chant. My bestie swears hers would reprimand her: "Keep going! Keep going! Keep going!" "Milk. Milk. Milk," another friend reports discerning. My neighbor insists that her pump's motor would demand, "Relax. Relax. Relax." And, that's what I would suggest you program your pump (and hallucinations) to repeat. Hey, if you're going to be driven slowly insane by both working and mothering, you may as well relax and enjoy the ride.

10. Realize that, this, too, shall pass. As with most mildly uncomfortable things we mothers endure for the good of our children, pumping is a transitory part of life. Baby will grow out of his need for milk. But, for now, revel in the fact that, for all the truth there is in saying that pumping at work is a real pain in the nipples, even when you are unable to be with your nursling, your milk is there to comfort and nourish baby.

Comment/Yorum

Eng

Some advices are given for the suction of the breast, for milk.

TR

Bazı öneriler olmaktadır:

- 1) Memeden süt çekmek için emin, sağlıklı bir yer olmalıdır.
- 2) Emzirdiğiniz alandaki tüm resimleri çıkarın, başka odaya koyun
- 3) Kurşun geçirmez ve emzirmeye uygun sutyen giyin
- 4) Memeden pompa ile çekmeyi rahat iken yapın.
- 5) Ofis odasında iseniz, tek kullanımlı torbaya alın ve soğuk yerde saklayın/buzluk veya buzdolabında.
- 6) Bir kot belirleyin, süt sağma zamanını hatırlatsın
- 7) Bebek sütü döküldüğünde, anne sütü ise kıyameti koparın, niye döküldü diyerek.
- 8) Eziyet veren tıbbi cihazlardan kurtulun
- 9) Süt çekme kısa bir süredir ve yaşamından bir süreç olarak görün
- 10) Süt çekme zamanlarınızı belirleyin

3) Moms' Tips for Breastfeeding When You're Back to Work

<https://www.thebump.com/a/breastfeeding-and-work>

You know you've got to go back to work — and you know you want to keep breastfeeding baby (it is best, of course!), but how are you going to actually pull it off? A traveling sales rep, a teacher, a surgeon and others share their secrets for breastfeeding (and pumping!) on the job.

Get a really, really good pump

As tempting as it is to get that single, manual pump because it's super affordable, you really will make your day-to-day five thousand times easier if you get a double, electric pump. It's simply more efficient than a single pump or a hand pump, which means you'll get more work done during the day (and get home to your baby faster).

"I had a Medela Freestyle pump and could take it anywhere and wasn't dependent on power to be able to pump [because it comes with a battery pack]," says Lennox M., a physician in Roanoke, Virginia.

"Rent a pump from the hospital," recommends April, a teacher in Atlanta. "They are the best, the fastest and easiest to work with. If something goes wrong, you can exchange it for another."

Fight for your rights

Legally, you probably have the right to pump at work. An amendment to the Fair Labor Standards Act of 1938 gives an employee the right to reasonable break time to express milk for baby's first year — and a private place to do it that isn't a bathroom. Thing is, this right doesn't apply at companies with fewer than 50 employees.

And not all bosses may realize what the rights are, so you might still have to fight a little for a good place to pump. You definitely should.

"[With my first baby,] I pumped in empty offices, leaning my back against the door, hoping my colleagues wouldn't bust through the unlocked door," says Kelly W., a microbiologist and doula. "The next time [I had a baby], I went to the VP with a proposal about why moms who pump are more productive and happier. I asked for some money and space to set up a lactation room. It worked. I bought a massage chair, a refrigerator and some nice decor for the little spot awarded to me."

Advertisement

Afraid to say something? You may be surprised how supportive your company may be. "I'm a police dispatcher, and work was very supportive!" says Kimberli S.

"At first it felt awkward to tell people what I was doing and why I needed time," says Kelly K., a surgeon. "Once I got over my initial embarrassment, everything has been so much easier. My male colleagues are actually just as helpful and accommodating as my female ones."

Band together

What's even more effective is if you band together with the other breastfeeding moms you work with. "The more of us that breastfeed, the more and better the situations we'll have at work and school," says Gretchen D., who was a law student while she breastfed. Gretchen managed to pump during her 20-minute break between classes — splitting time in a break room with another breastfeeding mom — and make it to class on time.

Get creative

Unfortunately, not everyone is lucky enough to have a private space to pump. Heck, not everyone stays in one place all day long. "Since my job is on the road, finding a place to pump was a daily task," says Katie S., a pharmaceutical sales rep. "I pumped in the car in parking lots, in clients' offices and in public bathrooms. I did try it while driving, but it wasn't very safe!"

"My husband brings my daughter to my workplace some days so I can feed her on my lunch break," says Melissa B., an emergency room nurse.

"I have to pump in a supply closet and use my lunch and planning breaks, but it is worth it," says Genevieve M. "I watch videos of my son while I pump to help with letdown and remind me why I do it."

Advertisement

Look for shortcuts and develop a routine

Once you're a working mom, you can count your free moments on your...oh let's face it, there are no free moments to count. So you'll make yourself less crazy by stocking up on the tools you need to get your pump parts and bottles clean without standing over the sink for long chunks of time.

"I streamlined my process by using [special breast pump] wipes to clean the pump after use," says Sarah C., a writer and editor in Fairfield County, Connecticut. "Then I could just rinse it quickly."

"I used a bottle sterilizer for my pump parts, so that helped with efficiency," says Lennox. We also like those quick microwave sterilizer bags.

Once you've got the tools, make sure you're creating a routine that doesn't stress you out (at least not too much). "Having my pumping kit clean and ready to go with extra parts made things so much easier," says Shannon C., a salon owner and nail artist. "I would pump in the morning before I left for work, then grab my bag, which had two sets of flanges, wipes and bags, and go. When I got home that night, I would freeze the milk and wash the flanges to be ready again the next day."

Schedule pumping sessions into your calendar

Work can get pretty demanding — and distracting! — and before you know it, you've totally missed a pumping session. This can lead to engorgement in the short run and a diminishing supply in the long run. "I'd set my phone's alarm during the day to remind myself I had to pump, since I'd get wrapped up in work," says Katie.

Advertisement

If you're on Outlook or some other calendar program, it's important to block out times for pumping. That way, you know you've blocked out the time, coworkers know you're not available, and you're more likely to stick to the schedule (plus, sticking to a schedule is good for your supply!).

"We are booked so solid [seeing patients] during the day, I have to double book slots so I have a break in between to pump," says Kelly K. "It takes my paying more attention to my schedule....As for operating room days...for long cases, I book them with one of my partners as an assistant so I can take pump breaks."

Get a hands-free nursing bra

If your pump doesn't come with a hands-free kit, you can buy a hands-free nursing bra, which can save you tons of time since you'll have a greater ability to multitask. "I often took proofs in with me when I pumped and corrected them, so I didn't have any downtime," says Sarah. "I also did some [phone] interviews while pumping."

"I'm sure the transcriptionists were wondering what the 'wha wha wha' noise was in the background of my dictations!" jokes Lennox.

Expect a few fiascos before you really get it

We hate to break it to you, but there will probably be some embarrassing moments.

"During my first week back, I remember being in this big project meeting and my mind started drifting to thoughts of my baby," says Kelly. "Uh-oh. [Milk] soaked right through my shirt....Be prepared with pads in case of leaking."

Advertisement

"I got walked in on a few times while pumping," says Cheri, a physician in Twin Falls, Idaho.

"A homeless person came up to the car while I was pumping in it, asking for money!" says Katie. Forgetting the breast pads, neglecting to lock the door, leaving the pump tubing at home (and running frantically to every drugstore in town on your lunch break trying to find replacement ones) are all rookie mistakes. Don't freak out if you have a few setbacks like these in the beginning. You'll get the hang of it eventually, and remembering all the essentials — and doing everything right (well, mostly right) — will become the norm in no time.

"I made a sign for my office door that said, 'Trust me. You do _not_ want to open this door,'" says Cheri.

Really work at it, and know you'll be glad you did

Kelly had a 50-mile commute, Shannon would make less money the fewer clients she saw, and Sarah pumped in a photo studio. Chrissy R. is an EMT with a busy schedule and found the time to pump twice a day. Cheri was sleep-deprived because her baby refused to take a bottle and instead wanted to nurse intermittently throughout the night. But they all did it (and say it was worth it). And you totally can too.

Sure it will be tough, but as April points out: "Breastfeeding is the ultimate in learning to manage and juggle, especially when you're a working mom. That juggling act never stops as your child becomes older. Breastfeeding just turns into something else."

Comment/Yorum**Eng**

[Some information for the working mother, thus confirming breast-milk collection.](#)

TR

İşe dönmeden önce bazı dikkat edilecekler:

- İyi bir süt çekme pompası alın veya özel bu konuda uzman yerlerden kiralayın
- Her yerde emzirme hakkınız için mücadele edin
- Diğer emziren anneler ile birlikte olun
- Yaratıcı olun, her zaman aynı ortam bulunmayabilir.
- Kısa yollara baş vurarak, rutin süt sağmayı yapın.
- Saatleri günlük programınız içine kaydedin
- Bir elinizin boşat olmasını sağlayarak, destek olmasını temin edin.
- Danışmandan bazı ipuçları faydalı olabilir
- Emzirmenin anlamı ve kıymetini algılayın, mutlu olun.

4) Guide to breastfeeding for working mothers

<http://www.sheknows.com/parenting/articles/952815/guide-to-breastfeeding-for-working-mothers>:

by [Ami Burns](#), Mar 15, 2012

Make your own milk bank

Holtzman recommends alternating between "feeding the fridge" and "feeding the freezer."

Breastmilk can usually be kept safely in the refrigerator for four to eight days, or in the freezer for six months. Milk that has been fully thawed should be used within 24 hours.

"Every Monday, Wednesday and Friday, put your expressed milk into the refrigerator for use in bottles, allowing you to have milk to offer the baby every other day or so. The other four days, put your expressed milk into the freezer to begin creating your 'milk bank' in preparation of your return to work."

Holtzman adds, "Freshly expressed breastmilk -- used within 24-48 hours of collection -- maintains almost full antibody and bactericidal properties of the breastmilk. Breastmilk can usually be kept safely in the refrigerator for four to eight days, or in the freezer for six months. Milk that has been fully thawed should be used within 24 hours. If milk has been stored for longer in the refrigerator or freezer, thaw and inspect it. If it looks and smells as you expect, and your baby will happily drink it, assume it is fine."

Find a clean, comfortable place to pump

While some workplaces support breastfeeding moms, certain environments may be challenging.

Allyson C., mother of two young children who is a teacher in Michigan, was surprised when a colleague at a meeting told her to pump in the bathroom. "I asked if she ate *her* lunch in the bathroom, then said neither does my daughter! I went home at lunch, nursed and returned when I was finished." A few years later while nursing her second baby, she was surprised again at another meeting. "I asked the building principal if I could use his office at lunch to pump. He proceeded to tell me he had a 'pumping room' and I could use that -- *wow*. He had a few teachers nursing so he designated a room that was private, and clean to his teachers."

Holtzman says, "Speak to your HR department about a place to pump, and do this several weeks before your return to work. With the new legislative focus on supporting lactation in the workplace, there may be more flexibility than in previous years."

[Comment/Yorum](#)

Eng

Breast-milk is taken in proper place, and this is right for mom's.

TR

Anne sütünü pompa ile sağlamak için dikkat edilecekler:

- Temiz ve uygun yerde pompayı kullanın
- Ofisin bu işe uygun yerinde sütünüzü sağın
- Bu iş için uygun kaliteli pompa kullanın
- Haklarınızı koruyun, gözetin

5) Free the Nipple

<http://freethenipple.com/home-2/>

WHY FREE THE NIPPLE?

Free The Nipple is a global campaign of change, focused on the Equality, Empowerment, and Freedom of all human beings. Free The Nipple has become a premiere voice for gender equality, utilizing all forms of modern media, to raise awareness and effect change on various social issues, and injustices.

We believe that all human beings are created equal.

We believe that the time for change is now.

We believe that together, through one unified voice, we can affect change globally.

A group of women launch a movement to remove the censor of women's breasts all over America.

Comment/Yorum

Eng

Breast-feeding is not allowed, thus, legal law is required, as I indicated USA. The law is newly established the political and social protest name is "Free the Nipples".

TR

Memelere özgürlük, Amerika'da toplum içinde emzirmenin yasak olması ve kanun ile ancak emzirmenin oluşabileceği boyutu ile hukuksal çabanın toplumsal boyutudur. Memelerin emzirmede cinsel olmadığı, bir gereksinim olduğu vurgusudur. Bu boyut uzun politik uğraşlar sonucunda, toplum baskısı ile, 2014-2016 yılında yasalması ile oluştuğu, ancak halen ancak 29/50 eyalet benimsemiştir.

NOT MAA: Türkiye'de yasaya gerek olmadan, emzirme her yerde doğal ve serbesttir.

Sunum/Slide: Çalışan Annelerde Emzirme

Emzir-me/Anne Sütü Kursu

19 Mart 2017, 1000 Gün

Ankara

ÇALIŞAN ANNELER VE EMZİRMEYİ SÜRDÜRMEK

Çalışan Anne Sorunu

- Emzirme döneminde iş hayatına geri dönmektedir.
- Çalışan/çalışmayan annelerin emzirme süreleri arasında belirgin bir fark yoktur

Çalışan annede emzirmenin önemi

- Anne sütü hastalıklara karşı koruma sağlar, hasta çocuğu için işten daha az ayrılır
- Gece beslemeleri kolaylaştığı için, anneler daha çok uyur,
- Bebeğiyle daha fazla vakit geçirmesini ve yakınlığını korumasını sağlar,
- Bebeği beslerken dinlenmesine olanak sağlar,
- Anne ve bebeğin ilişkisini geliştirir.
- Anne bebek bağlanmasını sağlar.

Çalışan Annelerde Emzirmeyi Koruma/Devam ettirme

- İşe dönmek zorunda olduğu için emzirmeyi bırakır
- Sağlık personelleri en uzun süre boyunca süt vermelerine yardımcı olabilir

Annelerin emzirmesini desteklemek işverenlere de bazı faydalar sağlar:

- Çocukları daha sağlıklı olduğu için anneler işten daha kısa bir süre için uzak kalacaklardır.
- Bebeklerinin sağlıklı olunca anneler kendilerini işe daha iyi verebileceklerdir.
- İşverenler kalifiye çalışanlarını kaybetmeyeceklerdir.
- Kadınlar destekleyici işverenlerin yanında çalışmayı tercih edeceklerdir.
- Aileler ve toplum annelere destek veren işverenlerle ilgili daha olumlu düşünecektir.
- Anne sütüyle yeterince beslenmiş bebekler, gelecekte sağlıklı bir iş gücü olacaktır.
- Ailenin bağlanma düzeyi artacak ve böylece sağlıklı toplumlar oluşacaktır.

Mesai süresince bebeği emzirmesi mümkün değilse şunlar önerilebilir:

- Annelik izni boyunca bebek sıklıkla ve yalnızca anne sütü ile beslenmelidir
- Anne ve bebek her bir araya geldiğinde –izin günleri, gece ve sabah- emzirmeye devam edilmelidir
- Başka besinlere başlanmamalıdır–işe dönmenden birkaç gün önce başlanması yeterli olacaktır
- Sütünü sağmayı öğrenmeli ve bakıcıya bebeği beslemek üzere bırakmalıdır.
- İş yerinde üç saatte bir sütünü sağmalıdır.
- Bu göğüslerini daha rahat hissetmesine ve
- Sütün devam etmesine yardımcı olacaktır.
- Süt sağıldıktan sonra göğüslerde daha çok süt yapılacaktır.
- Bakıcıya bebeği dikkatli ve şefkatli bir biçimde beslemeyi öğretmelidir.
- Böylece anne eve geldiğinde bebeğin emzirme isteği devam edecektir.

Üçlü Destek İç içe



Postnatal dönemde emzirmenin başarılı biçimde başlatılıp sürdürülebilmesinde ana faktörler

- Emzirme Tekniği
- Aile desteği
- Toplum Sağlık Uygulamaları

Destekleme

- Toplumdaki uygulamaların ilk 2 yılı ve sonrasında önemli etkisi vardır.
- Tüm sağlık kuruluşlarının emzirmeyi desteklemesi önemlidir.
- Sorumluluk sadece doğum hastanelerine ait değildir

Emzirmenin:

- Doğal, sağlıklı ve önemli olduğunu
- 2 yıl ve üzerinde normal ve gerekli olduğunu
- Kalabalık içinde de uygulanabilir olduğu ve takdiri
- Çalışan kadınların bu yönde desteklenmesi, özgüven kazandırılması
- Bebeklerin rahatça, doğal olarak emzirildiğini görürlerse
- Toplumun çoğunluğu tarafından uygulanan bir davranış biçimine dönmesi mümkündür

Toplum davranışında değişiklik

- Sadece sağlık personelinin görevi olmayıp,
- Tüm eğitim kurumları ve sivil toplum kuruluşlarının katılımı ile sağlanabilir.
- Anne ile yapılan her görüşme, emzirmeyi özendirme ve desteklemek için özel bir fırsat olabilir

Çalışan Annelerin Hakları:**Sayıli Devlet Memurları Kanunu**

- Doğum İzni- Mazeret izni: Madde 104- Memura doğum yapmasından önce 8 hafta
- Doğum yaptığı tarihten itibaren 8 hafta olmak üzere
- Toplam **16 hafta** süre ile aylıklı izin verilir.

S.S. ve Genel Sağlık Sigortası Kan. Geçici İş Göremezlik Ödeneği başlıklı 18. Maddesi c bendinde

- Sigortalı kadının analığı halinde,
- Doğumdan önceki bir yıl içinde ... kısa vadeli sigorta primi bildirilmiş olması şartıyla,
- Doğumdan önceki ve sonraki sekizer haftalık sürede,
- Çoğul gebelik halinde ise doğumdan önceki sekiz haftalık süreye iki haftalık süre ilave
- Çalışmadığı her gün için geçici iş göremezlik ödeneği ödenir

Sayıli İş Kanunu'nun Analık halinde çalışma ve süt izni başlıklı 74. Maddesinde:

- Kadın işçilerin doğumdan önce sekiz ve
- Doğumdan sonra sekiz hafta olmak üzere
- Toplam on altı haftalık süre için çalıştırılmamaları esastır.

Memur Süt İzni**6111 sayılı Kanunla ... (D) fıkrası ile; "Kadın memura,**

- Çocuğunu emzirmesi için doğum sonrası analık izni süresinin bitim tarihinden itibaren
- İlk altı ayda günde üç saat,
- İkinci altı ayda günde bir buçuk saat süt izni verilir.
- Süt izninin hangi saatler arasında ve günde kaç kez kullanılacağı hususunda,
- Kadın memurun tercihi esastır."

Misyonumuz

- **Gelecekte tüm bebeklerin**
- **İlk 6 ay sadece anne sütü,**
- **Devamında ise tamamlayıcı besinlerle beraber**
- **2 yıl ve üzerinde süre ile anne sütü almaya devam etmesidir.**



Prof. Dr. Aksit /From Prof. MD. M. A. Aksit's collection