



## Kthimi në punë Këshilla për nënat që ushqejnë me gji

**Ju keni të drejtë ta ushqeni fëmijën tuaj me gji gjatë orarit të punës.**

**Ose të pomponi qumështin tuaj.**

**Koha e nevojshme për këtë do të paguhet derisa fëmija të mbushë një vjeç:**

- deri në 4 orë kohë pune të paktën 30 minuta
- mbi 4 orë kohë pune të paktën 60 minuta
- mbi 7 orë kohë pune të paktën 90 minuta

**Ju keni të drejtën për një dhomë për ushqyerjen me gji ose pompimin.**

Si të përgatiteni:

### **Katër javë më parë**

- Pyetni një profesionist:
  - mami, këshilltare për ushqyerjen me gji
  - Këshillim për nënat dhe baballarët në komunë (falas)
- Shkoni në një takim të La Leche League për ushqyerjen me gji.
- Bisedoni me nënat e tjera që ushqejnë me gji dhe punojnë.
- Flisni me shefin ose shefen tuaj.  
Për këtë ekziston edhe fletushka «Fakte për Punëdhënësit».



## Dy deri në katër javë më parë

- Nëse dëshironi të pomponi:
  - Filloni të pomponi herë pas here.
  - Dikush tjetër mund t'ia japë fëmijës suaj qumështin e shtrydhur.
- Nëse dëshironi të ushqeni me gji:
  - Planifikoni kohën e ushqyerjes me gji në ditën tuaj të punës.
  - Organizoni që dikush t'ju sjellë fëmijën.

## Në ditën e parë të punës

- Ushqeni fëmijën tuaj me gji përpara se të largoheni.  
Edhe nëse nuk është koha e tij normale për të pirë.
- Kur pomponi:
  - Pomponi 2 deri në 3 herë cdo ditë pune. Ose sa herë që gjoksi juaj shtrëngohet.
  - Mbajtja e një fotoje të foshnjës tuaj ndihmon kur pomponi.

Vazhdoni ta ushqeni fëmijën me gji gjatë natës dhe ditëve të pushimit.

Më shumë informacion mund të gjeni këtu:

