



தொடர்ந்து தாய்ப்பாலூட்டிக்கொண்டு, மீண்டும் வேலையில் இணைதல்? படிப்படியான இந்த வழிகாட்டலுடன் மகப்பேற்று விடுமுறையின் பின் வேலைக்கு செல்வதற்காக, வெற்றிகரமாக ஆயத்தப்படுத்தல்.

### உங்கள் உரிமைகள்

தாய்ப்பாலூட்டும் அன்னையாகிய உங்களுக்கு, உங்கள் குழந்தையின் ஒரு வயதுக்குள் உங்கள் நிறுவனத்துக்குள்ளேயோ அல்லது நிறுவனத்துக்கு வெளியிலோ உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டும் அல்லது உங்கள் பாலைப் பிதுக்கியெடுத்துக் கொடுக்கும் உரிமை உள்ளது.

- நிறுவனம் உங்களுக்கு பொருத்தமான ஓர் அமைதியான அறையில் வசதியான ஒரு கதிரையைக் கட்டாயம் ஒழுங்கு செய்து தர வேண்டும்.
- பாலூட்ட எடுக்கப்படும் நேரம், அதற்கு முன்பாகவோ அல்லது அதற்குப் பின்பாகவோ வேலை செய்து கழிக்கப்படக் கூடாது. அது வேறு ஓய்வு நேரமான உதாரணமாக, விடுமுறை காலங்களிலிருந்தும் கழிக்கப்படக் கூடாது.
- தாய்ப்பாலூட்டும் நேரம் சம்பளத்துடனான வேலைநேரமாக கணிக்கப்படும்:
  - 4 மணித்தியாலங்கள் வரையிலான வேலை நேரமாயின் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள்
  - 4 மணித்தியாலங்களுக்கு மேற்பட்ட வேலை நேரமாயின் குறைந்தது 60 நிமிடங்கள்
  - 7 மணித்தியாலங்களுக்கு மேற்பட்ட வேலை நேரமாயின் குறைந்தது 90 நிமிடங்கள்

(இந்த தொழிற்சட்டம், பொதுசன நிர்வாகத்துறையிலும் அதே போல் விவசாயத்துறையிலும் ஏற்படையதல்ல. பாலூட்டும் அன்னையருக்கான அநேகமாக அதே போன்ற அல்லது இதே மாதிரியாக ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட அந்தத் துறைகளுக்கான தனிச் சட்டங்கள் உள்ளன. உயர் தலைமைத்துவத்தரத்திலுள்ள பெண்கள், தொழிற்சட்டத்திலுள்ள ஒழுங்குபடுத்தல்களுக்கு விதிவிலக்கானவர்கள்.) விளக்கங்களை தொழிற்சட்டத்தின் 2, 3, 34, 35a ஆம் பிரிவுகளிலும் தொழிற்சட்டத்துக்கான ஒழுங்குபடுத்தல்கள் 1 இலும் 3 இலும் காணலாம்.

### வேலையை மீண்டும் பொறுப்பேற்பதற்கு நான்கு கிழமைகளுக்கு முன்

- **துறைசார் நிபுணத்துவ உதவி:** மூன்று தடவைகள் தாய்ப்பாலூட்டல் சம்பந்தமான துறைசார் நிபுணத்துவ ஆலோசகிகளின் (மகப்பேற்றுத்தாதி, தாய்ப்பாலூட்டல் ஆலோசகி IBCLC) ஆலோசனைகளுக்கு, அடிப்படை வைத்தியக்காப்புறுதி பணம் செலுத்தும்.
- **தாயிடமிருந்து தாய்க்கான உதவி:** தாய்ப்பாலூட்டும் மற்றைய தாய்மார்கள், வேலை செய்யும் தாய்மாருடன் கலந்துரையாடுவதன் மூலம் நீங்கள் எதனை எதிர்பார்க்கலாம் என அறிந்து கொள்ளுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டல் சந்திப்புக்களான La Leche League Switzerland (LLL) அமைப்பின் ஒன்றுகூடல்கள் இதற்கான ஒரு வாய்ப்பாகும். கீழ்க்காணும் இணையத்தளத்தில் இதனை நீங்கள் அறியலாம்: [www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch).
- **உங்கள் பிள்ளைக்குத் தொடர்ந்தும் வேலையிடத்தில தாய்ப்பாலூட்டும் அல்லது பாலைப் பிதுக்கியெடுத்துக் கொடுக்கும் உங்கள் விருப்பத்தைப் பற்றி, மேலதிகாரியுடன் முன் கூட்டியே கலந்துரையாடுங்கள்.** உங்கள் மேலதிகாரியின் ஆதரவு மிக முக்கியம். தேவையேற்படின் உங்கள் நிறுவனத்துக்குக் கையளிக்கக் கூடிய, கலந்துரையாடலுக்கான விவாதத்தரவுகள் ("வேலை தருபவருக்கான விபரங்கள்"), எமது இணையத்தளத்தில் உள்ளன.
- **உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்ட விரும்பினால்:** உங்கள் மேலதிகாரியுடன் விளக்கமாகப் பேசி முடிவெடுங்கள் (தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டிய நேரங்கள், நீங்கள் வேலை செய்யும் இடத்திலிருந்து தாய்ப்பாலூட்ட செல்லும் நேரங்கள் அல்லது பாலூட்டுவதற்காக பிள்ளையை வேலையிடத்துக்கு கொண்டு வரும் நேரங்கள், தாய்ப்பாலூட்டும் இடம் ...போன்றவை).
- **நீங்கள் பாலைப் பிதுக்கியெடுக்க விரும்பினால்:** நீங்கள் பாலைப் பிதுக்கியெடுப்பதற்கு ஒரு சிறிய, பாதுகாப்பான அறை தேவைப்படுமென்பதனை முன் கூட்டியே தெரியப்படுத்துங்கள். பாலூட்டும் அறைக்கு, பெரிய உள்ளகக் கட்டுமானங்கள் தேவையில்லை, ஆனால் அது பூட்டக் கூடியதாக, உள்ளே நடப்பதை வெளியிலிருந்து பார்க்க முடியாதபடியும் சத்தமின்றியும் இருப்பதுடன், அதற்குள் நீங்கள் சந்தோசமாகவும் ஓய்வாகவும் இருக்கக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். பாலூட்டும் அறை சம்பந்தமான பட்டியல் எமது இணையத்தளத்தில் உள்ளது. தாய்ப்பாலைப் பாதுகாப்பதற்காக ஒரு குளிர்சாதனப்பெட்டியும் பாலைப் பிதுக்கியெடுக்கும் சாதனத்தைக் கழுவிக்காய வைப்பதற்கான வசதியும் தேவைப்படும். உங்கள் மார்புக்கு மிகப் பொருத்தமான ஒரு பால் பிதுக்கியெடுக்கும் சாதனத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இங்கு உங்களுக்கு உதாரணமாக, அன்னையர்- தந்தையர் ஆலோசகிகள் அல்லது தாய்ப்பாலூட்டல் ஆலோசகிகள் போன்ற துறைசார் நிபுணர்கள் ஆலோசனை வழங்க முடியும்.



## வேலையை மீண்டும் பொறுப்பேற்பதற்கு இரண்டு தொடக்கம் நான்கு கிழமைகளுக்கு முன்

• **நீங்கள் பாலைப் பிதுக்கியெடுக்க விரும்பினால்:** வேலை தொடங்குவதற்கு குறைந்தது மூன்று கிழமைகளுக்கு முன்பிருந்தே, பாலைப் பிதுக்கியெடுக்கத் தொடங்குங்கள். இதன் மூலம் நீங்கள் இதற்குப் பழக்கப்படுவதற்கும், உங்கள் பிள்ளைக்கும் உங்கள் பாலை உங்களுடைய நேரடித் தொடர்பில்லாமலேயே குடிக்கப் பழகுவதற்கும் போதியளவு நேரம் கிடைக்கின்றது. பிள்ளை பாலைக் குடிக்கப் பழகுவதற்குப் பல வழிகளிலும் பல தடவைகளிலும் முயற்சிக்க வேண்டியிருக்கும். இந்த வேலையில் அப்பா, பிள்ளைபராமரிப்பவர் அல்லது பிள்ளையின் பேரன்-பேர்த்தி போன்றோரையும் நீங்கள் உதவிக்கு அழைக்கலாம். பிரச்சினையாக இருந்தால், துறைசார் பயிற்சி பெற்றோர் அல்லது LLL பாலூட்டல் ஒன்றுகூடல்கள் உங்களுக்கு மேலதிகமாக உதவ முடியும். ஒரு வேலை நாளில், நீங்கள் ஒன்று தொடக்கம் இரண்டு சில வேளைகளில் மூன்று முறை பாலைப் பிதுக்கியெடுக்க வேண்டியேற்படலாம். இது ஒருவருக்கொருவர் மிகவும் வேறுபடும்.

• **உங்கள் பிள்ளைக்கு நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்ட விரும்பினால்:** உங்கள் வேலை நேரத்தில் பால் கொடுக்கும் நேரத்தை திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் பிள்ளைக்கு தாய்ப்பாலூட்டும் காலம் வரையும், உங்கள் வேலையிடத்துக்கு பிள்ளையை கொண்டு வரும் நேரங்களை அல்லது நீங்கள் வேலையிடத்திலிருந்து பாலூட்டுவதற்காக வெளியில் செல்லும் நேரங்களை சரியாக நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

• **பிள்ளையைப் பராமரிப்பவருக்கு தெரிவியுங்கள்:** உங்கள் பிள்ளையைப் பராமரிப்பதற்காக நீங்கள் யாரிடமாவது கொடுப்பீர்களானால், நீங்கள் தொடர்ந்தும் தாய்ப்பாலூட்ட அல்லது தாய்ப்பால் கொடுக்க விரும்புகின்றீர்கள் என்பதை நேரகாலத்துக்கு அவருக்கு அறிவியுங்கள். தாய்ப்பாலூட்டுவது உங்களுக்கு எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை, பராமரிப்பவர் தெரிந்து கொள்வது, நன்மையாக இருக்கும்.

### முதலாவது வேலை நாளுக்கு முதல் நாள்

- வேலையிடத்திலுள்ள தோழி அல்லது அங்குள்ள நம்பிக்கையான ஒருவருடன் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம், பாலூட்டும் அறையை முன் கூட்டியே ஒதுக்கி வைப்பதுடன், இதர விபரங்களையும் விளக்கமாக தெளிவுபடுத்திக்கொள்ள முடியும்.
- இடைநேரத்தில் தாய்ப்பாலைப் பாதுகாத்து வைப்பதற்கு ஒரு பெரிய, ஒளியூடுருவாத பாத்திரம் உபயோகமாக இருக்கும். இப் பாத்திரத்தை வேலையிடத்திலுள்ள குளிர்சாதனப்பெட்டிக்குள் வைப்பதன் மூலம், உங்கள் பாலினை உங்களால் கவனமாகப் பாதுகாக்க முடியும். பாலிருக்கும் பாத்திரத்தில் உங்கள் பெயரை எழுதுங்கள்.
- நீங்கள் உங்களது உடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது, நீங்கள் தாய்ப்பாலூட்டுபவர் அல்லது பாலைப் பிதுக்கியெடுப்பவர் என்பதை, கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

### முதலாவது வேலை நாள்

- பிள்ளை வழமையாகப் பால் குடிக்கும் நேரமில்லாதிருந்தாலும் கூட, வீட்டை விட்டு வெளியில் போகும் முன், உங்கள் பிள்ளைக்கு பாலூட்டுங்கள்.
- பிள்ளைக்கு எப்போது கடைசியாக உணவு கொடுக்க வேண்டுமென்பதை பிள்ளையை பராமரிப்பவருக்கு கூறுங்கள். நீங்களே பிள்ளையைக் கூட்டிக்கொண்டு போவதானால், வீட்டுக்குப் போகும் முன்பே, பிள்ளையைப் பராமரிக்கும் இடத்திலேயே சிலவேளை பாலூட்டக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.
- வேலையிடத்தில் பாலைப் பிதுக்கியெடுப்பதாக அல்லது பாலூட்டுவதாக இருந்தால்: இயலுமானளவு உங்களுக்குச் சௌகரியமாக ஒழுங்குபடுத்துங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் ஒரு புகைப்படமும் காதுக்கினிய சங்கீதமும் வேலைப்பழுவிருந்து ஓய்வாக இருக்க உதவும்.
- **நீங்கள் பாலைப் பிதுக்கியெடுப்பதாக இருந்தால்:**
  - பாலைப் பிதுக்கியெடுக்கும் போது கூறப்படுகின்ற சுகாதாரக் குறிப்புகளை தயவுசெய்து, கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்:
  - பிதுக்கி எடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பாலானது அதற்குப் பொருத்தமான, இயலுமானவரை அவிக்கப்பட்ட பாத்திரத்துக்குள் குளிர்மையான இடத்தில் பத்திரப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
  - பாலைப் பிதுக்கியெடுத்த பின், பாலுடன் தொடுகையிலிருந்த பால் பிதுக்கியெடுக்கும் சாதனத்தின் அனைத்துப் பாகங்களையும் குளிர்நீரினால் கழுவி, அதன் பின்பு பாத்திரங்கள் கழுவும் சவர்க்காரத்திரவத்தினால் கழுவி, பிரத்தியேகமான சுத்தமான துணியின் மேல் உலர விடுங்கள் அல்லது அத் துணியால் உடனடியாக நீரை துடைத்து விடுங்கள். தொடர்புடைய உபகரணங்களை வீட்டில் பாத்திரங்கள் கழுவும் இயந்திரத்தில் (சுகாதார செயற்பாடு - hygieneprogramm) கழுவுங்கள் அல்லது அவித்து விடுங்கள்.
  - உங்கள் பிள்ளை தாய்ப்பால் குடிக்கும் காலம் வரையும் தேவையான போதெல்லாம், இரவு வேளைகளிலும் வேலையற்ற நாட்களிலும் தொடர்ந்தும் நேரடியாக பாலூட்டுங்கள்.

### பிதுக்கியெடுக்கப்பட்ட தாய்ப்பாலைப் பத்திரப்படுத்தல்

- **அறை வெப்பநிலை** (16 தொடக்கம் 29° செல்சியஸ்): 3 தொடக்கம் 4 மணித்தியாலங்கள் பத்திரப்படுத்துவது சாத்தியமானது. மிகச் சுத்தமான சூழ்நிலையில் 6 தொடக்கம் 8 மணித்தியாலங்கள் பத்திரப்படுத்தலாம்
- **குளிர்சாதனப்பெட்டி** (< 4°செல்சியஸ்): 72 மணித்தியாலங்களும், மிகச் சுத்தமான சூழ்நிலையில் 5 தொடக்கம் 8 நாட்களும் பத்திரப்படுத்தலாம்
- **அதி குளிர்சாதனப்பெட்டியில்** (< -17°செல்சியஸ்): 6 மாதங்கள் பத்திரப்படுத்தலாம்.

Bern, August 17/ © Stillförderung Schweiz



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

Schweizerisches Rotes Kreuz  
migesplus.ch

www.stillfoerderung.ch  
contact@stillfoerderung.ch  
Tel. 031 381 49 66