



## İşe Geri Dönüş Tavsiye: Emziren Anne İçin

**Çocuğunuzu çalışma saatlerinde emzirme hakkınız vardır.**

**Ya da sütünüzü sağlayabilirsiniz.**

**Gereken vakit için 1. Doğum gününe kadar ödenecek :**

- 4 saate kadar çalışma süresinde en az 30 dakika
- 4 saaten itibaren en az 60 dakika
- 7 saat çalışma süresinde en az 90 dakika

**Emzirmek veya sağlamak için bir odaya geçme hakkınız vardır.**

Böylece kendinizi hazırlayabilirsiniz:

### **Dört hafta öncesinden**

- Bir profesyonele sorun:
  - Ebe, emzirme danışmanı
  - Anne ve baba danışma yeri (ücretsiz)
- La Leche League emzirme buluşmasına gidin.
- Emziren ve çalışan diğer annelerle konuşun.
- Şefiniz veya yöneticinizle konuşun.  
Ayrıca «İşverenler için Gerçekler» broşürü de bulunmaktadır.



## İki ila dört hafta öncesinden

- Pompalama yapmak isterseniz:
  - Ara sıra pompalamaya başlayın.
  - Sağılmış sütü bebeğinize başka birisi versin.
- Emzirmek istiyorsanız:
  - Emzirme zamanlarını iş gününüze göre planlayın.
  - Bebeği size getirmesi için birini ayarlayın.

## İlk iş gününde

- Dışarı çıkmadan önce çocuğunuzu emzirin.  
Normal içme saati olmasa bile.
- Pompaladığınızda:
  - İş gününde 2 ila 3 kez süt sağma yapın.  
Ya da göğüsleriniz ne zaman sıkılaşırsa.
  - Bebeğinizin bir fotoğrafı sağma sırasında yardımcı olur.

Çocuğunuzu geceleri ve izin günlerinizde emzirmeye devam edin.

Daha fazla bilgi burada bulunabilir:

