



Duna lechi di pecho y trabou

UN GUIA PA E DOÑO DI TRABOU

Bo ta duna lechi di pecho y bo kier bai traha bek? Bo por sigui duna lechi di pecho.

Hopi mama cu tin cu bay traha bek despues di nan verlof ta stop di duna nan yiu lech'i pecho. Esey ta un lastima, paso lech'i pecho tin hopi beneficio pa e mama y pa e yiu. Un di e motibonan cu hopi mama ta stop, ta paso doñonan di trabou of e mamanan mes no ta bon na altura di e derecho- y debern nan cu ta encera dunamento di lech'i pecho na trabou. Un doño di trabou por ta un factor hopi determinante di si e mama ta sigui duna pecho of no. Den e buki aki doño di trabou y trahadonan por haña tur informacion cu nan mester pa haci e dunamento di pecho combina cu trabou un exito.

Ki deber ami tin como doño di trabou?

E deber mas grandi como doño di trabou ta cu bo tin cu paga e trahado pa e tempo cu e ta usa na trabou pa pomp lechi of pa duna su yiu lech'i pecho. Ademas di esey mester tin un luga adecuado, cu por sera na disposicion di e trahado. Disponibilidad di awa, un frigidaire y principalmente privacidad ta di sumo importancia. Si no tin un luga adecuado, e doño di trabou mester duna e trahado e oportunidad pa e duna e yiu lechi of pomp e lechi na cas of na un otro caminda.

Prome cu e parto, ta consehabel pa informa e trahado na estado tocante e seguridad y riesgonan pa salud cu tin na trabou: no solamente relaciona cu e embarazo, sino tambe relaciona cu e calidad y cantidad di lech'i pecho. Pa loke ta trata e dunamento di lechi pecho, e ta bay principalmente pa e riesgo di substancianan toxico y stress. E combersacion aki ta un bon oportunidad pa duna di conoce cu tin posibilidad pa pomp lech'i pecho na trabou of cu tin deseo di yega na solucion y acuerdo tocante combinacion di bay traha bek y duna lech'i pecho.

Claro cu bo ta liber pa pensa riba solucionnan adicional pa haci posibel cu e trahado ta sigui duna lech'i pecho ora e bay traha bek. Si e creche ta cerca di e luga di trabou, tin mama ta prefera bay duna e yiu pecho na e creche enbes di pomp e lechi na trabou. Tambe ta posibel pa adapta e oranan di trabou di tal manera cu e

Kico ley ta stipula?

(Un traduccion liber na

Papiamento for di texto original na Hulandes)

- 1) E trahado femenino, sea obrero of empleado publico y esnan cu derecho igual ("gelijkgesteld") cu ta duna un yiu lech'i pecho, tin, si e informa e doño di trabou di antemano, derecho di interumpi trabou pa duna lech'i pecho of pomp lech'i pecho den privacidad y tranquilidad durante e prome 9 lunanan di bida di e yiu. E doño di trabou ta duna e trahado femenino e oportunidad pa haci esey y ta pone si ta necesario un luga adecuado cu por sera na disposicion di e trahado.
- 2) E interrupcionnan menciona den enciso 1 ta tuma luga tanto bes y tanto largo cu ta necesario, te cu un maximo di un cuarto parti di e ora di trabou pa cada hornada. E trahado femenino ta stipula e ora y duracion di e interrupcionnan, despues di a palabrar esaki cu e doño di trabou.
- 3) E duracion di e interrupcionnan menciona den e articulo aki ta conta pa aplicacion di e ley aki y e instruccionnan valido riba dje como ora di trabou, riba cua e trahado femenino ta mantene su derecho riba pago pa e periodo di tempo di trabou.
- 4) Tur otro stipulacion cu ta kita e beneficienan di e trahado femenino menciona den e encisonan 1 te cu 3 no ta valido.

mama por duna e yiu lechi mas biaha na cas y no tin mester di pomp asina tanto na trabou. Ta importante pa e mama sea pomp e lechi of duna su yiu e lechi na pecho regularmente. Si e no saca e lechi despues di varios ora esaki por causa cu e mama por haya un mastitis (infeccion na pecho).

Kico ta un lugar adecuado?

Un lugá adecuado pa pomp ta un lugá unda no tin peliger y unda cu airco, fan of aire fresco. P'esey, luganan manera toilet, archief y "berghok" no ta adecuado.

E aspecto mas importante ta cu e hende muher por sinti su mes relaha y cu e ambiente ta higienico. Un sala di reunion, un lokaal di klas, cushina of sala di consulta por sirbi bon manera lugá pa pomp, si e privacidad y higiena por ser garantisa.

Palabra cu e trahado cua lo ta un bon lugá. Puntra por ehempel kico e mes tin como sugerencia. Asina boso lo yega na un acuerdo sigur.

Informacion adicional pa doño di trabou

Hayamento di yiu no ta motibo mas pa hende muher stop di traha. Den e ultimo decadanan, hende muher na Aruba ta

formando un parti cada bes mas grandi di e poblacion trahado. Na e momento aki trahadonan femenino ta ocupa casi 50% di e mercado laboral .

Actualmente hopi hende muher ta stop di duna lech'i pecho ora nan bay traha bek. Esey ta lamentabel, paso lech'i pecho ta duna hopi beneficio di salud pa tanto mama como yiu. Como doño di trabou abo tambe ta saca beneficio di dje.

Maneho riba duna lech'i pecho

E duracion di e zwangerschaps- y bevalingsverlof na Aruba (4-6 siman prome y 6-8 siman despues di parto) ta pone cu hende muhernan mester combina trabou cu dunamento di pecho pa algun tempo. Mas y mas mama ta scohe pa haci esey: e cantidad di mama cu ta duna nan yiu pecho despues di 3 luna a subi den e ultimo añanan.

Pa e motibo aki, mas cu nunca prome, tin hopi interes pa e condicionnan laboral relaciona cu embarazo, parto y duna pecho. Esaki ta un bon oportunidad pa añadi un parti di maneho tocante dunamento di pecho den e maneho general di condicionnan laboral. E ley riba tereno di lechi di pecho y trabou por forma un base pa esaki.

Bo empleado tin cu sali for di trabou pa cria su yiu na pecho? Loke abo por haci

E ley di derecho di lactancia no ta stipula con ni na unda e mama mester cria e yiu of pomp. Hopi doño di trabou lo prefera pa varios motibo, pa nan empleado nan keda na sitio di trabou pa pomp. E realidad ta cu, tin caso nan cu e baby ta nenga pa bebe na boter. Si e mama dicidi di sali bay for di trabou pa cria e baby, un doño di trabou lo preocupa con e lo por controla si e ley no wordo mal usa. Ata aki algun manera pa sa sigur cu e mama ta sali pa cria e yiu na pecho.

- E mama ta hopi pendiente pa e yamada of e ora pa e bay cria su baby.
- E mama ta bisti nursing pads (“zoogcompressen”).
- Ta bisto pa e coleganan cu e ta duna pecho.

Sugerencianan con pa adapta un skema individual cu ta practico pa e mama y alabes e doño di trabou:

- Confirma na e mama cu e tin e sosten di e compania. Un mama trankil emocionalmente, por fungi miho den su trabou.
- Papia cu e mama y puntr’e con el a pensa di dividi e 2 oranan pa bay cria su yiu of pomp.
- Sugeri pa e parti e tempo bon pa e no cay den preta cu su responsabilidadnan na trabou, ni pa e pura su mes dimas ora e ta criando su yiu.
- Realisa semper cu ta e produccion di lechi e ley ta proteha. E lechi mester wordo saca regularmente pa preveni cu e produccion ta bay atras. E skema mester wordo traha di tal manera cu e mama por cumpli cu esaki.
- Ta consehabel pa no haci uso di e dos oranan pa dia tras di otro. Solamente den caso excepcional, e rutina di e baby ta haci cu esaki por ta nesesario toch.
- Pa un produccion optimal ta bon pa e baby bebe ora e pidi pa bebe y no mar’e na un skema. Tambe mester tene na cuenta cu lech’i pecho ta ser digeri mas lihe cu lechi formula. P’esey un baby cu ta haya pecho ta bebe mas biah compara cu un baby cu ta haya lechi formula.
- Semper ta existi un solucion cu ta cumbini tur dos banda. Un bon comunicacion ta esencial!

Un ehempel di un skema adapta

7.30 am	Mama ta duna pecho prome cu sali pa trabou.	
8.00 am	Mama a yega na trabou.	
9.30 am	Baby ta haya lechi gepomp for di boter door di e persona cu ta cuid'e.	
11.00 am	Mama ta bay cerca baby pa duna un pecho.	
11.45 am	Mama ta lunch.	E mama a hasi uso di 1 ora di trabou pa duna su yiu pecho.
12.15 pm	Mama ta duna e baby e otro pecho.	
1.00 pm	Mama ta bek na trabou.	
2.30 pm	Baby ta haya lechi gepomp for di boter door di e persona cu ta cuid'e.	
4.00 pm	Mama ta bay cerca baby pa duna un pecho en bes di traha te 5 or.	E mama a hasi uso di 1 ora di trabou pa duna su yiu pecho.

CORDA: NO TA EXISTI UN SKEMA FIHO CU TA BON PA TUR MAMA!

Promoviendo respet pa e mama lactante na trabou

Mamanan ta wordo anima pa pidi nan hefe y coleganan sosten pa e trabou sigui bon durante e temporada cu e ta haci uso di e ley di lactancia. Den hopi caso hefe y coleganan ta coopera y ta yuda cu e trabou ta sigui normal den e mama lactante su ausencia.

Pero tin bes, e clima na trabou ta menos bon. Por tin algun colega cu ta negativo pa cu e mama lactante. Kisas nan ta critica e mama of ta trate malo. Esaki por crea stress cerca e mama y ta afecta su produccion negativamente. Finalmente

esaki por asta pone e mama stop di duna pecho. Como doño di trabou, bo tin den bo man, e poder pa crea un clima di respect pa e mama(nan) cu ta duna pecho. Ata aki algun sugerencia pa mantene un bon relacion di trabou entre bo empleadonan:

- Tene un reunion general cu e coleganan prome cu a mama baha cu verlof of durante e mama su verlof y splica tocante e ley. Splica nan cu mescos cu como doño di trabou bo

tin e deber pa respeta e ley, nan tambe mester demostra nan sosten y respet.

- Ta absolutamente inacceptabel pa coleganan discrimina of asta ridiculisa e mama cu a dicidi di haci uso di e ley pa duna su yiu pecho.

- Si tin un conflicto entre colega y e mama lactante, invita esnan concerni pa sinta y pa abo (of e hefe di HR) intermedia den e discusion. Corda cu un ambiente respetuoso na trabou ta conduci na productividad halto.

Beneficianan pa doño di trabou.

Tanto e Codigo Civil (Burgerlijk Wetboek) como e Landsverordening Materieel Ambtenarenrecht (LMA) ta stipula cu e doño di trabou tin cu zorg pa e trahado femenino por combina trabou cu dunamento di pecho. E beneficianan di salud cu dunamento di pecho ta duna pa mama y yiu tin bentaha pa e doño di trabou tambe:

- Muchanan cu a haya lehi di pecho ta bira malo menos den nan prome aña di bida. Esaki ta nifica menos ausencia di e trahado y consecuentemente mas productividad.
- Pa e mamanan mes tambe dunamento di lechi di pecho tin un efecto positivo. Tin pruebanan convincente cu dunamento di pecho ta reduci e riesgo di haña artritis y probablemente ta reduci riesgo di haña cancer di pecho y ovario prome cu menopausa cerca mamanan cu duna nan yiu lechi di pecho pa un temporada mas largo.
- Dunamento di pecho ta yuda mamanan yega mas facil bek na e peso cu nan tawatin prome cu embarazo. Asina dunamento di lechi di pecho ta yuda den e prevencion di sobrepeso cerca hende muher.
- Ora zorg pa un bon posibilidad pa combina dunamento di pecho cu trabou, tin mas trahado cu ta cuminsa di biaha despues di nan verlof.
- E ta subi e motivacion, lealtad, satisfaccion y productividad di e trahado y ta trece un potencial mas saludabel pa e organisacion.
- Tambe ta mantene personal pa motibo cu no tin motibo pa nan bay busca otro trabou ora nan caba di haña yiu.
- Si bo tin un maneho activo pa cu dunamento pecho bo ta muestra cu bo ta un empresario socialmente responsabel y esaki ta contribui na un imagen positivo pa e organisacion. Esaki por ta un bentaha na momento di atrae personal nobo.
- Door di inverti awor den e salud di muchanan, nos ta crea un mercado laboral mas saludabel pa futuro.

Si a pesar di e informacion aki bo no por yega na un bon solucion cu bo trahado, Fundacion Pro Lechi Mama por fungi como mediador. Yama nos na: 593-4444 of 594-9678 of 593-2682 of e-mail nos na info@prolechimama.com of plm@prolechimama.com of bishita nos website: www.prolechimama.com



Den cooperacion cu Departamento di Salud Publico