ملازمت پیشہ ماں کا اپنا دودھ پلانے کے حق کا تحفظ

ہر ماں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلانے کا حق رکھتی ہے

BLUE VEINS
Awareness . Action . Advocacy

بشکریہ: دی نیٹ ورک

مالی معاونت

WABA

محفوظ کرسکیں۔ کھانے کے وقفے کا فائدہ اٹھاتے ہوئے اس دوران بھی وہ اپنا دودھ نکال کر محفوظ کرسکتی ہیں۔

کام کرنے کی جگہوں پر اپنا دودھ پلانے کے لیے سہولیات کی فراہمی کے بارے میں چند تجاویز:

ملازمت پیشہ ماؤں کے لیے تجاویز:

- کام کے دوران اپنا دودھ پلانے کو ممکن بنانے اور اس دوران پیش آنے والے مسائل کے حل کے لیے ٹریڈ یونین، سماجی تنظیموں اور خواتین کے گروپ کے ساتھ بات چیت کریں۔
- دفاتر میں ماں کے دودھ کے حمایتی گروپ (Mothers Support Group) تشکیل دیں اور ان حمایتی گروپ کی میٹنگ میں باقاعدگی سے شامل ہوں تاکہ اپنا دودھ پلانے کے تجربات ایک دوسرے سے بیان کرکے ان سے فائدہ اٹھا سکیں علاوہ ازیں اپنا دودھ پلانے سے متعلقہ مسائل کے حل مشترکہ طور پر تلاش کرسکیں۔ یا پھر پہلے سے بنے ہوئے ماؤں کے کسی حمایتی گروپ میں شمولیت اختیار کریں۔
- انفرادی طور پر کاروبار کرنے والی خواتین ملازمت پیشہ ماؤں کے بچوں کو رکھنے کے لیے ان کے دفاتر اداروں کے قریب بے بی کیئر سینٹر بنا سکتی ہیں جہاں مائیں جا کر آرام سے اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔

ادارے کے افسران/مالکان کے لیے تجاویز:

- اپنا دودھ پلانے والی ملازمت پیشہ ماؤں کو دفاتر یا ادارے میں کام کے دوران اپنا دودھ پلانے کے لیے مددگار ماحول مہیا کریں۔ انہیں بچے کو اپنا دودھ پلانے یا اپنا دودھ نکال کر محفوظ کرنے کے لیے وقت اور جگہ کی سہولت مہیا کریں۔

یونین اور ملازمین کیلئے تجاویز:

اپنا دودھ پلانے کے حق کے تحفظ کو یقینی بنانے کے لیے درج ذیل مطالبات کریں:

- ننھے بچوں کو اپنا دودھ پلانے کے لیے ادارے کے ساتھ بے بی کیئر سنٹر بنائے جائیں جہاں بچوں کی دیکھ بھال کے لیے تربیت یافتہ عملہ بھی تعنیات کیا جائے۔
- ادارے میں آلودگی سے ماک مثلاً کیمیائی مادوں اور نقصان دہ شعاعوں سے محفوظ ماحول کا مطالبہ کریں خاص کر جہاں حاملہ اور اپنا دودھ پلانے والی خواتین کام کررہی ہوں۔
- زچگی کے لیے تنخواہ سمیت چار ماہ کی چھٹیاں، کام کے دوران اپنا دودھ پلانے کے لیے وقفہ کی سہولت اور دوران حمل اپنا دودھ پلانے کے متعلق معلومات کے حصول کے بارے میں پالیسی بنانے کی خاطر قانون ساز اداروں کے ساتھ مذاکرات کریں۔
- تمام خواتین اور دوسرے ورکرز کو کام کرنے کی جگہوں پر بچوں کو اپنا دودھ پلانے کی سہولیات سے حاصل ہونے والے فوائد کے بارے میں تفصیل سے بتائیں۔
- ملازمت پیشہ ماؤں کا اپنا دودھ پلانے کے حق کا تحفظ کرنے کے لیے دوسرے اداروں کو اپنے ساتھ ملائیں اور جو ادارے پہلے سے ماں کے دودھ اور ننھے بچوں کی خوراک کے تحفظ کے لیے کام کررہے ہیں ان سے بھی تعاون کریں۔

طبی کارکنوں کے لیے تجاویز:

- ماؤں کو بچے کی پیدائش کے بعد چھ ماہ کی عمر تک صرف اور صرف اپنا دودھ پلانے کے فوائد کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات دیں اور بوتل کا دودھ پلانے کے نقصانات سے آگاہ کریں۔
- کام اور کام کے دوران بچے کو اپنا دودھ پلانا دونوں کو ایک ساتھ کرنے کے بارے میں ادارے کے مالکان اور ملازمت پیشہ خواتین کو قابل عمل ہدایات دیں۔
- اس بات کی یقین دہانی کریں کہ ہسپتال اور کلینک میں کام کرنی والی تمام خواتین کے لیے اپنا دودھ پلانے کے لئے مددگار ماحول موجود ہے۔ یا پھر ان کو اپنا دودھ پلانے یا ہاتھ سے نکال کر محفوظ کرنے کی سہولیات مہیا کریں خواتین کو بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھنے کے لیے مناسب طریقوں پر عمل کرنے لیے آمادہ کریں تاکہ وہ بچوں کی پیدائش میں وقفہ رکھ سکیں اور بچوں کو دو سال تک اپنا دودھ پلا سکیں۔
- ماں کا دودھ پلانے سے بچوں کی پیدائش میں قدرتی وقفہ ہونے کی اہمیت سے انہیں آگاہ کریں اور اس مقصد کے لیے ماں کا دودھ پلانے کی بھی تاکید کریں۔
- ملازمت پیشہ ماؤں کی یقین دہانی کرائیں کہ قدرت نے ہر عورت کو یہ صلاحیت عطا کی ہے کہ پہلے چھ ماہ تک بچے کی غذائی ضروریات پوری کرنے کے لیے اس کا اپنا دودھ ہی کافی ہوتا ہے علاوہ ازیں ان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے بچوں کو اوپر کا دودھ دیئے بغیر اپنا دودھ پلانے سے ہی ان کی بہترین جسمانی ذہنی اور نفسیاتی نشوونما کرسکتی ہیں۔

خواتین کے گروپ اور پالیسی بنانے والے افراد کیلئے تجاویز:

- خواتین کے گروپ اور پالیسی بنانے والے افراد سرکاری و نجی محکموں/اداروں/اور فیکٹریوں میں زچگی کے لئے پوری تنخواہ سمیت رخصت کا یکساں اصول بنانے اور ان پر عمل درآمد کے لیے حکومت پر دباؤ ڈالیں۔
- اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آیا ملازمت پیشہ خواتین کے لیے زچگی سے متعلق موجودہ قوانین کا اطلاق تمام اداروں میں ہورہا ہے کہ نہیں۔ تمام خواتین کو زچگی کے دوران اور بعد میں تحفظ دینے کے لیے ان قوانین کو مزید بہتر بنانے کے لیے کوششیں کی جائیں۔
- آمدنی بڑھانے والے پروگراموں کی منصوبہ بندی کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ وہ پروگرام دودھ پلانے والی خواتین کے لیے موزوں ہوں۔
- بچوں کی زندگی بچانے کے لیے انسانی حقوق کے تحفظ کے لیے ہونے والی جدوجہد میں ماں کا دودھ پینے کے حق کو بھی شامل کیا جائے۔
- لوگوں میں یہ شعور پیدا کریں کہ ماں کا دودھ پلانا ماحولیاتی تحفظ کا ضامن ہے جبکہ بوتل کا دودھ پلانے سے ایسا ممکن نہیں ہے۔
- اپنا دودھ پلانے کا عالمی ہفتہ (یکم اگست سے سات اگست تک) منایا جائے تاکہ اس سے متعلقہ مسائل کی طرف حکام اعلیٰ اور ابلاغ عامہ کی توجہ دلائی جاسکے۔
- ملازمت پیشہ خواتین اور اپنا دودھ پلانے کے مسائل سے متعلقہ پریس ریلیز اور حقائق پر مبنی کتابچے ابلاغ عامہ خاص کر خواتین کے رسائل کے لیے جاری کیے جائیں۔

زچگی کے نئے قوانین کے تحفظ کے لیے آئی ایل او کا اجلاس

جون 2000 میں منعقد ہونے والے آئی ایل او کے اجلاس میں زچگی کے قوانین پر نظر ثانی کرنے کے بعد ان میں ترمیم کی گئی۔ اور اس بات کی ضرورت سمجھی گئی کہ حکومتیں ان ترمیم شدہ قوانین کو منظور کرکے خواتین کو زچگی کے لیے کم از کم چودہ ہفتے کی چھٹی مہیا کریں (خاص کر زچگی کے بعد چھ ہفتے کی چھٹی ضرور دی جائے) اور کام کے دوران خواتین کو اپنا دودھ پلانے یا اپنا دودھ نکال کر محفوظ کرنے کے لیے وقفہ دینا یا پھر کام کے اوقات کو کم کردینا اس بات کا ثبوت ہوگا کہ اپنا دودھ پلانے کے حق کو تسلیم کرلیا گیا ہے۔ یہ اس بات کا بھی اقرار ہوگا کہ انہیں نوکری سے اس وجہ سے برخاست نہیں کیا جاسکتا کہ وہ بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہیں اس اجلاس ان میں تمام خواتین کو تحفظ فراہم کیا گیا ہے جو کسی بھی رسمی یا غیر رسمی اداروں میں ملازمت کررہی ہیں۔

اپنے دفاتر اور اداروں میں اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کو مزید سہولیات اور مددگار ماحول مہیا کرنے کے لیے معلومات اور معاونت کے لیے رابطہ کریں۔

ملازمت پیشہ ماں کا اپنا دودھ پلانے کے حق کا تحفظ

پچھلے دو عشروں کے دوران ملازمت کرنے والی خواتین میں خاطر خواہ اضافہ ہوچکا ہے جنوبی ایشیا میں 20 سے 35 فی صد خواتین ملازمت کرنے لگی ہیں جن میں زیادہ تر خواتین بالغ ہیں 1990 میں ایک سرکاری اندازے کے مطابق پوری دنیا میں مردوں کے علاوہ تقریباً بیاسی کروڑ اسی لاکھ خواتین اقتصادی سرگرمیوں میں شامل تھیں۔ جہاں تک اقتصادی سرگرمیوں کی تعریف کا تعلق ہے اس میں صرف انہی خواتین کو شامل کیا گیا تھا جو گھر سے باہر تنخواہ پر کام کررہی تھیں جبکہ ان خواتین کو شامل نہیں کیا گیا تھا جو گھر کے کام کاج بچوں کی دیکھ بھال اور کھیتوں میں معاوضہ لیے بغیر کام کررہی ہیں حالانکہ ان کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ خواتین یہ محسوس کرتی ہیں کہ ایک بہتر اور خوشحال زندگی گزارنے کے لیے معاشی ذمہ داریوں میں ہاتھ بٹانے کے لئے وہ ملازمت کرسکتی ہیں اور معاشرہ بھی ان سے اسی خود کفالت کی توقعات رکھتا ہے۔ آئی ایل او کی رپورٹ کے مطابق اب بہت سی خواتین کام کرنا چاہتی ہیں اور ایک بہتر زندگی گزارنے کے لیے معاشی ذمہ داریوں میں ہاتھ بٹانے پر بھی مجبور ہیں۔

بہت سی خواتین ملازمت پیشہ ہونے کے ساتھ ساتھ ماں کی حیثیت بھی رکھتی ہیں ان کے اس دہرے کردار یعنی ایک ہی وقت میں ماں اور ملازمہ کے کردار کو نبھانے پر غور کرنے کی اشد ضرورت ہے۔ معاشرے کو چاہیے کہ خواتین کے اس دہرے کردار یعنی بچے کی نگہداشت اور معاشی ترقی کا حصہ بننے کی قدر اور اس کی حمایت کرے۔ بچہ پیدا کرنا ایک فطری عمل ہے جسے صرف اور صرف عورت ہی سرانجام دے سکتی ہے۔ لیکن اس کے باوجود معاشرہ ابھی تک اسے زچگی سے متعلق بہت سی مراعات دینے سے قاصر ہے۔ ایک ملازمت پیشہ خاتون کو زچگی کے دوران بمعہ تنخواہ چھٹی لینے کا حق حاصل ہونا چاہیے کیونکہ حمل کے آخری دنوں میں اور بچے کی پیدائش کے بعد ماں اور بچے کی صحت کی حفاظت کا یہ واحد ذریعہ ہے۔ زچگی کی چھٹیاں اس لئے بھی لازمی ہیں کہ زچگی کی کے بعد انہیں نہ صرف طاقت اور توانائی بحال کرنے کے لئے آرام کی ضرورت ہوتی ہے بلکہ بچے کو چھ ماہ تک صرف اپنا دودھ پلانے کو ممکن بھی بنانا ہوتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بچے کو نئے ماحول کو اپنانے میں اس کی مدد کرنے کے لیے اس کے ساتھ زیادہ وقت گزارنے کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ زچگی کی دوران تنخواہ سمیت چھٹیوں کی سہولت آمدنی کا مستقل ذریعہ قائم رہنے اور ملازمت کے تحفظ کی ضمانت دیتی ہے۔ اور وہ ملازم پیشہ خاتون جسے زچگی کے دوران بمعہ تنخواہ رخصت کی سہولت حاصل ہوتی ہے وہ اس ادارے میں کام کرنے کو ترجیح دیتی ہے، کے اس فیصلے سے ادارے کے مالکان کو معاشی فوائد اور اس کے خاندان اور معاشرے کو سماجی طور پر بھی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

ملازمت پیشہ خاتون کون ہے؟

یوں تو تمام خواتین کو کام کرنے والی خواتین ہی تصور کیا جاتا ہے شہروں میں رہنے والی خواتین گھر پہ کھانا پکانا، صفائی کرنا، کپڑے دھونا اور بچوں کی دیکھ بھال جیسے کاموں میں مصروف رہتی ہیں۔ جبکہ دیہات میں رہنے والی خواتین کا کام مزید بڑھ جاتا ہے انہیں گھر کے کام کاج اور بچوں کی دیکھ بھال کے علاوہ کھیتوں میں بھی کام کرنا پڑتا ہے دور دور سے پانی بھر کے اور لکڑیاں اٹھا کے لانا پڑتی ہیں۔ عورت خواہ شہر کی رہنے والی ہو یا دیہات کی دونوں کے کاموں کو کوئی اہمیت دی جاتی ہے نہ معاوضہ اور سمجھا جاتا ہے کہ یہ تمام کام عورت ہی کے فرائض میں شامل ہیں اور اس پر بوجھ نہیں ہیں۔ معاشرہ کے نزدیک صرف انہی کاموں کو اہمیت حاصل ہے جن کے کرنے سے آمدنی حاصل ہو۔ اور اسی طرح ملازمت پیشہ خواتین بھی صرف وہی تصور کی جاتی ہیں جو گھر سے باہر کام کریں اور انہیں اس کا معاوضہ بھی ملے۔ بہر حال تمام خواتین چاہے وہ گھر میں کام کریں یا پھر کسی ادارے میں حمل اور زچگی کے دوران انھیں ایک محفوظ ماحول اور مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انہیں ذاتی تحفظ مثلاً خوراک اور گھر کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔

ملازمت پیشہ ماں کا اپنا دودھ پلانے کے حق کے تحفظ کے لیے قوانین کی ضرورت:

جیسا کہ ملازمت پیشہ خواتین کی تعداد دن بدن بڑھتی جارہی ہے۔ یہ بہت ضروری ہوگیا ہے کہ ایک ہی وقت میں بچے کی دیکھ بھال اور ملازمت کو برقرار رکھنے کے لیے خواتین کو زیادہ سے زیادہ سہولیات فراہم کی جائیں۔ ماں کا دودھ پلانے کی تشہیر صرف اس لیے ہی نہیں کرنی چاہیے کہ اس سے بچے کو فائدہ حاصل ہوتا ہے بلکہ اس لیے کہ یہ ماں کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ حمل کے دوران ایک حاملہ عورت کو زیادہ کام، بھاری وزن اٹھانے، زیادہ دیر تک کام کرنے اور ایسے غیر محفوظ ماحول، خطرناک مواد اور نقصان دہ شعاعوں وغیرہ سے احتیاط کرنے کی ضرورت ہوتی ہے جس سے اسے یا اسکے بچے کی جان کو خطرہ ہوسکتا ہے۔ زچگی کے بعد انھیں طاقت اور توانائی بحال کرنے کے لیے نہ صرف آرام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے بلکہ بچے کو چھ ماہ تک صرف اپنا دودھ پلانے کو بھی ممکن بنانا ہوتا ہے۔

لیکن بہت سے اداروں میں اس حقیقت کو نظر انداز کرتے ہوئے خواتین کو زچگی کی پوری چھٹیاں نہیں دی جاتیں اور بعض اوقات مالی مفاد کو ترجیح دیتے ہوئے زچگی کی چھٹیاں بغیر تنخواہ کے دی جاتی ہیں۔ ماں اور بچے کی صحت اور اسکی فلاح و بہبود کے لیے مکمل قوانین اور ان پر عملدرآمد کے لیے قابل عمل پالیسی کا ہونا بہت ضروری ہے جو کہ زچگی اور بچے کی نگہداشت دونوں کے لیے مشترکہ ہونی چاہیے۔ حمل کا ہونا، زچگی، بچے کو دودھ پلانا، بچے کی نگہداشت اور اس کی دیکھ بھال کے لیے سہولیات کا حصول یہ سب ایک ملازمت پیشہ خاتون کی زندگی کا حصہ ہیں۔ لہٰذا ملازمت پیشہ خواتین کی حمل کے ابتدائی زمانے سے اور ان کے بچوں کی پیدائش سے لے کر سکول جانے کی عمر تک نگہداشت کرنے کی شدید ضرورت ہے خاص کر ترقی پذیر ممالک جہاں خواتین کو ملازمت کے بہت کم مواقع میسر ہوتے ہیں۔ موجودہ دور میں خواتین میں ملازمت کرنے کے بڑھتے ہوئے رجحان کو دیکھتے ہوئے اس امر کی شدید ضرورت ہے کہ حکومت دفاتر اور اداروں میں خواتین کو حمل اور زچگی کے دوران زیادہ سے زیادہ سہولیات مہیا کرنے کے لیے جلد از جلد نئے قوانین مرتب کرے اور اس سے متعلقہ موجودہ قوانین میں ترامیم بھی کرے تاکہ ملازمت پیشہ خواتین کی حوصلہ افزائی ہوسکے اور وہ بچوں کو اپنا دودھ پلانے کے ساتھ ملازمت بھی جاری رکھ سکیں۔ لہٰذا ملازمت پیشہ ماؤں کے لیے حمل کے دوران اور زچگی کے بعد ان کی حفاظت اور بچے کو اپنا دودھ پلانے کو یقینی بنانے کے لیے قوانین بناتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں کو مدنظر رکھا جائے۔

1) تمام سرکاری اور نجی اداروں میں خواتین کو حمل اور زچگی کے بعد رخصت بمعہ پوری تنخواہ دی جائے۔

2) ملازمت کے دوران حاملہ خواتین کو یہ رعایت ہونے چاہیے کہ وہ زیادہ دیر تک کام نہ کریں اور نہ ہی بھاری کام کریں۔ ایسے غیر محفوظ ماحول، خطرناک مواد اور نقصان دہ شعاعوں سے انہیں بچایا جائے جس سے انہیں اور ان کے بچے کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہو۔

3) خواتین کی اس حق تلفی کی ممانعت ہونی چاہیے کہ بچہ پیدا کرنے کی عمر میں وہ اس وجہ سے ملازمت حاصل نہیں کرسکتیں کہ وہ حاملہ ہوجائیں گی یا بچہ پیدا ہونے اور اس کی دیکھ بھال کی وجہ سے کام سے غیر حاضر رہیں گی۔

4) بچے کی پیدائش کے بعد جب خواتین دوبارہ ملازمت پر آئیں تو انھیں کام کے دوران بچے کو دودھ پلانے یا اپنا دودھ نکال کر بچے کے لیے محفوظ کرنے اور کھانا کھانے کے لیے کام میں تھوڑی تھوڑی دیر کا وقفہ کرنے کی اجازت دی جانی چاہیے

5) بچے کی پیدائش کے بعد باپ کو بھی چھٹیوں کی سہولت دی جانی چاہیے تاکہ وہ بھی بچے کی دیکھ بھال جیسی ذمہ داریوں میں اپنی بیوی کا ہاتھ بٹا سکے۔

خواتین کا کام کرنے کی جگہوں پر بچے کو اپنا دودھ پلانے کی سہولیات مہیا کریں۔

ملازمت پیشہ خواتین کا تعلق چاہے کسی رسمی یا غیر رسمی ادارے سے ہو تین بنیادی باتیں انہیں یقین دہانی کراتی ہیں کہ وہ اپنا دودھ پلانے کے ساتھ ساتھ دفتری کام بھی کامیابی سے کرسکتی ہیں اور ان کے لیے دفتر یا ادارے میں اپنا دودھ پلانے کے لیے مددگار ماحول فراہم کرنے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ وہ تین بنیادی باتیں مندرجہ ذیل ضروریات کا پورا ہونا ہے

دودھ پلانے والی خواتین کے لیے دفتری اوقات:

- خواتین کو کم از کم چار ماہ (سولہ ہفتے) کی رخصت بمعہ تنخواہ دی جائے جو کہ بچہ پیدا ہونے کے بعد شروع ہو (اگر چھ ماہ کی رخصت بمعہ تنخواہ دی جائے تو وہ اور بھی بہتر ہے)۔ اس کے ساتھ ساتھ انہیں اس بات کا حق بھی دیا جائے کہ اگر وہ چاہیں تو لمبے عرصے تک جزوی تنخواہ کے ساتھ چھٹی لے سکتی ہیں دودھ پلانے والی خواتین کو کام کے اوقات میں نرمی دی جائے مثال کے طور پر ان کے کام کے اوقات کو اس طرح سے تقسیم کیا جائے کہ انہیں دوپہر کے کھانے کے لیے لمبا وقفہ دیا جائے اس دوران ان کا کچھ کام دوسروں میں بانٹ دیا جائے یا پھر انہیں کام کرنے میں کسی دوسرے کی مدد دی جائے۔
- انہیں بچے کو اپنا دودھ پلانے کے لیے یا پھر ہاتھ سے اپنا دودھ نکال کر محفوظ کرنے کے لیے دن میں کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ بھی دیا جائے۔

سہولت:

- ملازمت پیشہ خواتین کو دودھ پیتا چھوٹا بچہ دفتری اوقات میں ساتھ رکھنے میں ان کی مدد کی جائے۔ دفتر میں یا دفتر کے قریب کوئی ایسی محفوظ اور آرام دہ جگہ مہیا کریں جہاں وہ اپنے بچے کو ساتھ لاکر آسانی سے اسے اپنا دودھ پلاسکیں۔
- دفتر میں یا دفتر کے قریب بچہ ساتھ رکھنے کی سہولت میسر نہ ہونے کی صورت میں انہیں دفتر میں صاف ستھری آرام دہ اور باپردہ جگہ مہیا کی جائے جہاں وہ آرام سے بیٹھ کر اپنا دودھ نکال کر بچے کے لیے محفوظ کرسکیں۔
- ادارے کے ماحول کو صاف ستھرا اور نقصان دہ کیمیائی مادوں کے اثرات سے محفوظ رکھا جائے۔

کام کرنے کی جگہوں پر ماں کا دودھ پلانے کے حق کو تحفظ دینے کے لیے خواتین کی مدد کریں:

- خواتین ورکرز اور ٹریڈ یونین کو زچگی کے دوران حاصل ہونے والی مراعات کے بارے میں مکمل معلومات دیں اور خواتین کی صحت کو بہتر بنانے میں ان کی معاونت کریں۔
- ملازمت پیشہ ماؤں کو انکی ملازمت کے تحفظ کی یقین دہانی کروائیں ماں کا اپنا دودھ پلانا کے بارے میں انتظامیہ اور ملازمین کے مثبت رویہ رکھنے کی حوصلہ کریں۔

یونین میں خواتین کی موجودگی اور خواتین کے گروپ بنانے کی حوصلہ افزائی کریں جو کہ کام کے ساتھ ساتھ اپنا دودھ پلانے میں دوسری خواتین کی مدد کرسکتی ہیں۔

کیا زچگی کے موجودہ قوانین اور زچگی کے لیے بارہ ہفتے کی چھٹی ان ضروریات کو پورا کرنے کے لیے کافی ہے؟

- حمل کے دوران محفوظ ماحول کی ضرورت۔
- زچگی کے بعد ملازمت کے جاری رہنے کا تحفظ۔
- دوران حمل پیچیدگیوں سے بچنے کے لیے مکمل طبی دیکھ بھال اور آرام کی ضرورت۔

حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زچگی اور زچگی کے بعد پیچیدگیوں سے بچنے کیلئے طبی دیکھ بھال اور مکمل آرام کی ضرورت زچگی کے بعد صحت اور توانائی کی بحالی اور مکمل آرام کے لیے مناسب وقت کی ضرورت۔

- بچے کو اپنا دودھ پلانے کے لیے کافی وقت اور مدد کی ضرورت۔
- ملازمت سے حاصل ہونے والے معاشی فوائد کی ضرورت

کام کرنے کی جگہوں پر بچے کو ماں کا دودھ پلانے کی سہولت مہیا کرنے سے ادارے کی کارکردگی پر اثرات:

بہت سے افسران مالکان اپنے ملازمین کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہیں اس لیے ان کا فرض ہے کہ وہ ادارے میں خواتین کو نہ صرف بہترین شرائط پر ملازمت دیں بلکہ انہیں کام کے لیے سازگار ماحول بھی مہیا کریں۔ مطمئن اور خوش ملازمین ادارے کی کارکردگی میں اضافے کا باعث بنتے ہیں۔ ایک ملازمت پیشہ ماں کے لیے یہ احساس ہی کس قدر اطمینان بخش ہوگا جب اسے اس بات کا یقین ہوگا کہ وہ زچگی کے بعد اپنی کھوئی ہوئی طاقت کو بحال کرنے اور اپنے نوزائیدہ بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گذارنے کے لیے ایک لمبے عرصے کے لیے دفتر سے چھٹی لے سکتی ہے۔ اپنا دودھ پلا کر اپنے بچے کی زندگی کا آغاز بہترین طریقے سے کرنے پر وہ نہ صرف مطمئن ہوگی بلکہ اس کی خود اعتمادی اور حوصلہ بھی بڑھے گا۔ ماں کا دودھ پینے سے بچہ بھی جذباتی طور پر اچھی طرح سے اپنے آپ کو ماحول کے مطابق ڈھال سکتا ہے اس لیے وہ بہت کم بیماریوں کا شکار ہوتا ہے جس سے ماں تفکرات اور ذہنی دباؤ سے آزاد ہو کر دفتری معاملات اور کام پہ بھرپور توجہ دینے کے قابل ہوجاتی ہے۔ ادارے کے افسران مالکان اپنے قوانین میں ردوبدل کرکے اور کم لاگت کے ذریعے مندرجہ ذیل فوائد حاصل کرکے اپنے ادارے کی ساکھ کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

- ادارے میں نت نئے ملازمین کے بدلنے کی شرح کم ہوسکتی ہے اور بچے کی پیدائش کے بعد تربیت یافتہ خواتین کا ملازمت چھوڑ کر چلے جانے کے نقصان سے بچا جاسکتا ہے۔
- دودھ پلانے والی خواتین کم چھٹیاں لیں گی اس لیے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے بہت کم بیمار ہوتے ہیں۔

ماں کا دودھ پینے والے بچے زیادہ صحت مند ہوتے ہیں اس لیے بیماری پر ہونے والے اخراجات میں کمی ہوسکتی ہے۔

- ملازمین کے کام سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے ان کی ہمت اور حوصلہ بڑھائیں اور انہیں مطمئن کریں۔
- زیادہ سے زیادہ خواتین کو ملازمت کرنے پر آمادہ کریں۔
- ملازمین کو اس بات کی یقین دہانی کرائیں کہ آپ کا ادارہ ملازمین اور ان کے خاندان کی فلاح و بہبود کے لیے ہر وقت کوشاں رہتا ہے اس سے آپ کے ادارے کی ساکھ میں اضافہ ہوسکتا ہے۔

دوران ملازمت ماؤں کے لیے اپنا دودھ پلانے کے لیے چند کامیاب طریقے

بچے کی پیدائش کے بعد دوبارہ ملازمت پر جانے کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ ماں کا دودھ چھڑا کر بوتل کا دودھ پلانا شروع کردیا جائے۔ ملازمت پیشہ مائیں گھر اور دفتر کے افراد کے تعاون اور مدد سے بچوں کو چھ ماہ تک صرف اپنا دودھ پلاسکتی ہیں صرف اپنا دودھ سے مراد کہ اس دوران بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ کوئی اور دودھ، پانی، چائے یا قہوہ نہ دیا جائے۔ مندرجہ ذیل طریقوں پر عمل کرکے ملازمت پیشہ خواتین بچوں کو اپنا دودھ آسانی سے پلاسکتی ہیں

- بچے کی پیدائش کے بعد جس قدر ممکن ہو زیادہ سے زیادہ چھٹی لیں
- بچے کی پیدائش کے بعد معمول سے زیادہ خوراک کھائیں جس میں تمام غذائی اجزاء مثلاً سبز یاں، دالیں، گوشت، چاول اور پھل وغیرہ موجود ہوں۔ دن میں تین بڑے کھانے (صبح کا ناشتہ، دوپہر اور رات کا کھانا) اور ان کھانوں کے درمیان دو مرتبہ ہلکی غذا مثلاً دلیہ، دودھ، پھل، گاجر، انڈہ، بسکٹ، وغیرہ کھائیں۔ اس سے نہ صرف آپ کے دودھ کی مقدار بڑھے گی بلکہ آپ اپنے آپ کو زیادہ طاقتور اور توانا محسوس کریں گی۔
- کوشش کریں کہ کام پر واپس جانے سے پہلے اپنا دودھ پلانے کے لیے آپ اور آپ کے بچے کے درمیان ہم آہنگی پیدا ہوجائے ☆ اگر آپ کو اپنا بچہ گھر پہ چھوڑ کر جانا پڑ جائے تو آپ اپنا دودھ کسی صاف ستھرے پیالے، گلاس یا کپ میں نکال کر محفوظ کرسکتی ہیں تاکہ آپ کی غیر موجودگی میں وہ دودھ بچے کو پیالے یا چمچ سے پلایا جاسکے۔ کوشش کریں کہ کام پر واپس جانے سے پہلے آپ ہاتھ سے اپنا دودھ نکالنے کا طریقہ سیکھ جائیں۔ اپنا دودھ نکالنے کا یہ طریقہ بار بار دہرانے سے سیکھنے میں بہت آسانی ہوجاتی ہے۔ یہ نکالا ہوا دودھ آٹھ سے دس گھنٹے تک عام درجہ حرارت پر رکھا جاسکتا ہے جبکہ ریفریجریٹر میں اڑتالیس گھنٹے اور فریزر میں (14 ڈگری سینٹی گریڈ یا 7 ڈگری فارن ہائیٹ سے کم) پندرہ دن تک رکھا جاسکتا ہے اسی طرح ڈیپ فریزر میں (منفی 20 ڈگری سینٹی گریڈ یا صفر فارن ہائیٹ) تین سے چار مہینے تک رکھا جاسکتا ہے۔ جب آپ اپنا دودھ پلا رہی ہوں تو اپنے گھر اور دیگر افراد سے کام کاج کے لیے مدد طلب کریں اس طرح آپ پہلے چھ مہینوں میں اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لیے زیادہ سے زیادہ وقت دے سکتی ہیں۔

اپنا دودھ پلاتے وقت آرام دہ کرسی پر بیٹھ کر یا پھر لیٹ کر دودھ پلائیں اسطرح آپ زیادہ سے زیادہ آرام کرسکتی ہیں۔

ملازمت کرنے والی ماں پورا دن بچے کو اپنا دودھ نہیں پلاسکتی اس لیے اس دوران اسے اپنا دودھ نکال کر محفوظ کرنے اور رات کو زیادہ مرتبہ بچے کو دودھ پلانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر دن میں آپ اپنے بچے سے زیادہ وقت کے لیے دور رہتی ہیں تو آپ رات کے وقت بچے کو زیادہ مرتبہ اور زیادہ سے زیادہ مقدار میں اپنا دودھ پلائیں تاکہ دودھ اترنے کا عمل جاری رہے۔

روزانہ کے معمول کی نسبت صبح جلدی اٹھیں اور کام پر جانے سے پہلے بچے کو اپنا دودھ پلا کر جائیں۔ ہفتہ وار تعطیل اور دیگر چھٹیوں میں اپنے بچے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گذاریں اس سے ماں اور بچے کے درمیان محبت کا رشتہ مزید مستحکم اور مضبوط ہونے میں نہ صرف مدد ملتی ہے بلکہ ہفتہ بھر کی دوری کا خلا بھی پر ہوسکتا ہے۔

دوسری ملازمت پیشہ ماؤں کے ساتھ مل کر ماں کے دودھ کے حمایتی گروپ (Mothers support group) تشکیل دیں یا پھر اگر پہلے سے ہی ماؤں کا کوئی حمایتی گروپ بنا ہوا ہے تو اس میں شرکت کریں اس سے آپ کو اپنا دودھ پلانے سے متعلقہ نہ صرف معلومات حاصل ہوسکیں گی بلکہ آپ کو اپنا دودھ پلانے سے متعلقہ مسائل کا حل دوسروں کے تجربات کی مدد سے ڈھونڈنے میں مدد بھی ملے گی۔

آپ اپنے اگلے بچے کی پیدائش میں کم از کم تین سال کا وقفہ رکھیں تاکہ آپ بچے کو دو سال تک اپنا دودھ پلاسکیں۔

بہت سے ممالک میں ملازمت پیشہ ماؤں کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ ایک گھنٹے تک بچے کو اپنا دودھ پلانے کے لیے وقفہ کرسکتی ہیں وہ اس وقت کو یوں تقسیم کرسکتی ہیں، آدھا گھنٹہ دوپہر تاکہ بچے کے لیے اپنا دودھ نکال کر