१३--नौकरी करने वाली माताओं की समस्या

☺ पहले छह महीने तक शिशु को मात्र माता का दूध देने की सलाह दी जाती है। इसलिए छुट्टी का प्रावधान है। भारत सरकार के नियमानुसार मेटरनिटी लीव तीन महीने तक की मिलती है। इसके बाद वेतन की कटौती के साथ छुट्टी का प्रावधान है। इसलिए नौकरी वाली माताओं को ऐसी तैयारी करनी चाहिए कि प्रसव के बाद अधिक छुट्टी लेने का अवसर मिले। प्रसव के पूर्व छुट्टी ना लेकर काम जारी रखें। इससे लाभ भी है। इसके बाद छह महीने की छुट्टी का आवेदन करें।

✓ नौकरी शुरु करने के दो-तीन सप्ताह पहले से हर बार स्तनपान के बाद स्तन में बचे दूध को हाथ से निकाल दें। पूरी तरह खाली हो जाने के बाद दूध की ग्रंथियों में ज्यादा मात्रा में दूध बनता है। इस तरह पन्द्रह से बीस दिनों में आवश्यकता से अधिक दूध बनना शुरु हो जाएगा। नौकरी पर जाने से कुछ घंटों पहले दो से तीन बार दूध निकालकर संग्रह किया जा सकता है। बाद में माता की अनुपस्थिति में शिशु को आवश्यकतानुसार वह दूध पिलाया जा सकता है।

✓ संभव हो तो काम से फुर्सत निकालकर बीच में दो-तीन बार शिशु को स्तनपान कराएं अथवा कार्यस्थल पर शिशु को लाकर भी स्तनपान कराया जा सकता है। कार्यस्थल पर ही एक-दो बार स्तन से दूध निकालकर जमा कर सकते हैं। आवश्यकतानुसार शिशु को यह दूध पिलाया जा सकता है।

✓ शाम को नौकरी से घर लौटने के बाद दूसरे दिन नौकरी पर जाने से पहले तक शिशु को बार-बार स्तनपान कराने का प्रयास करें।

वह स्थिति बहुत ही करुणाजनक होती है जब नौकरी करने वाली माता अज्ञानतावश शुरुआत से स्तनपान छुड़ाकर शिशु को बोतल से दूध पिलाने की आदत डालना शुरु कर देती है। ऐसे में शिशु स्तनपान से वंचित रह जाता है।