स्तनपान र काम
यसलाई सफल पारौं

# Breastfeeding and Work: Let's make it work!
# स्तनपान र काम: यसलाई सफल पारौं

## महिलाहरूका लागि आवश्यक छ
## मातृत्वको सुरक्षण

World Breastfeeding Week
1-7 August 2015

**महिलाहरुको कार्यस्थलमा उच्च विविधता रहेको छ : औपचारिक देखि अनौपचारिक । त्यसैकारण, १९९३ देखिनै प्रचलित समय : कार्यस्थल : सहयोग : को सामान्य ढाँचा, प्रभावकारी मातृशिशु मैत्री/ परिवारमैत्री वा स्तनपान मैत्री कार्यस्थल निर्माणका लागि निरन्तर रुपमा अगाडि बढीरहेको छ ।**

# विश्व स्तनपान सप्ताह १-७ अगष्ट २०१५
## (१६ श्रावण देखि २२ श्रावण २०७२)

### समय (Time)

१. पूर्णकालीन स्तनपानमा सहयोगका लागि, बच्चाको जन्म पश्चात् ६ महिना सम्म तलब सुविधा सहितको विदा । साथै बच्चाको जन्म पूर्व पर्याप्त समय तलब सुविधा सहीतको विदा । जहाँ विदाको अवधि कम छ, त्यहा विदा बढाउने माध्यमहरूको आवश्यकता पर्दछ । जसले गर्दा पूर्ण वैतनिक, अवैतनिक वा अन्य कुनै प्रकारको विदाका साथ, महिलाहरू आफ्ना बच्चासंग रहन पाउँछन् ।

२. समय पूर्व जन्मिएका र जोखिमपूर्ण अवस्थाका बच्चाका आमाहरूका लागि थप विदा तथा बच्चालाई विशेष हेरचाह र जीवनदान युक्त स्तनपान गराउन थप समय दिनको लागी व्यवस्था गर्ने ।

३. दिनमा एक वा दुईपटक स्तनपान छुट्टी वा बच्चालाई स्तनपान गराउन दैनिक रूपमै कार्य समयमा कटौती ।

४. स्तनपानका लागि लचिलो कार्य समय, जस्तौ : आंशिक कार्यतालिका, लामोसमयको खाना विदा, अन्य प्रकारको छुट्टी वा अन्य कुनै विकल्प ।

### समीपता (Space/Proximity)

१. कार्यस्थल नजिकै शिशुहेरचाह केन्द्र र आमाहरूलाई बच्चा सम्म पुग्न आवतजावत/यातायातको व्यवस्था । ग्रामीण कार्य स्थल तथा मौसमी कार्यहरूका लागि, महिलाहरूले ठाँउसारी गर्न सकिने प्रकारका बालहेरचाह केन्द्र वा आफ्नो साँस्कृतिक प्रचलन अनुसार सामुहीक बालहेरचाहको व्यवस्थालाई प्रयोगमा ल्याउन सक्छन् ।

२. आमाको दुध निचोरेर जम्मा गर्नको लागि व्यक्तिगत प्रकारको सुविधा । यस्तो सुविधा स्तनपान कक्ष, कुनै कुनाको ठाँउ, वा कार्यस्थल भित्रै-नजिकैको सुरक्षित ठाँउ हुनसक्छ ।

३. हानिकारक वस्तु तथा रसायन रहित सुरक्षित र साझा कार्यस्थलको व्यावस्था ।

### सहयोग (Support)

१. कार्यस्थलमा, प्रचलित राष्ट्रिय मातृत्व सम्बन्धी कानून, सुविधा तथा मातृत्व सम्बन्धी प्राबधानहरू सम्बन्धी जानकारी, जो राष्ट्रिय रूपका कानुन र सामान्य प्रचलन भन्दा उत्तम हुन्छन् ।

२. रोजगारी दाता, व्यवस्थापन, आफुभन्दा बरिष्ठ तथा सहकर्मीहरू बाट गर्भावस्था, मातृत्व तथा सार्वजनिक रूपमा स्तनपान गराउने जस्ता कुराहरूप्रति सकारात्मक सोचको विकास सम्बन्धमा सहयोग ।

३. स्तनपान र बालहेरचाहलाई रोजगारी संगसंगै लैजानका लागि गर्भावस्था र स्तनपानको अवधिमा महिलाको स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी ।

४. आमाहरूकै कार्यस्थल वा बृहत् राष्ट्रिय स्तरका कर्मचारी/श्रमिक संगठनहरू मार्फत सहयोग ।

५. रोजगारीको सुरक्षा तथा मातृत्व र स्तनपानका कारण भेदभावपूर्ण अवस्था नरहनु ।

WABA WORLD BREASTFEEDING WEEK 2015
PROTECTS, PROMOTES AND SUPPORTS BREASTFEEDING WORLDWIDE
Translated in Nepali from English Version Poster of WABA
WABA को अंग्रेजी पोष्टरबाट नेपालीमा अनुवाद गरिएको (IBFAN Asia को सहयोग प्राप्त)
प्रकाशक : नेपाल स्तनपान प्रवर्द्धन मञ्च, काठमाडौं, नेपाल