

ملازمت اور بچے کو اپنا دودھ پلانا



دودھ پلانے کا حق رکھتی ہے

ہماں اپنی بچہ کو اپنا

ماں کا دودھ پلانے کے
رواج کی حمایت کریں،
اسے تحفظ اور فروغ دیں

ملازمت پیشہ ماں کا اپنا
دودھ پلانے کے حق کا تحفظ
ہم سب کی ذمہ داری ہے

ملازمت پیشہ خاتون کو
زچگی کے دوران بمعہ تنخواہ
چھٹی لینے کا حق دیا جائے



Blue Veins®

(Women Welfare & Relief Services)
(N.W.F-P) PAKISTAN.

blueveins@brain.net.pk

بچے کے لئے ماں کے دودھ کے فوائد:

بچے کی صحت اور نشوونما کے لئے ماں کا دودھ ایک مکمل غذا ہے اس میں وہ تمام غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جو پیدائش سے لیکر چھ ماہ کی عمر کے بچوں کی غذائی ضروریات کو پورا کرتے ہیں حتیٰ کہ اس میں پانی کی مناسب مقدار سخت گرمی کے موسم میں بھی بچے کی پیاس بجھانے کیلئے کافی ہے۔

ماں کے لئے اپنا دودھ پلانے کے فائدے:

بچے کی پیدائش کے فوراً بعد بچے کو ماں کا دودھ پلانے سے بچہ دانی سکتی ہے جس سے آنول کو تیزی سے الگ ہونے میں مدد ملتی ہے اور پیدائش کے بعد زیادہ خون ضائع ہونے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلانا جاری رکھتی ہیں وہ چھاتی اور بچہ دانی کے کینسر جیسی خطرناک بیماریوں سے محفوظ رہ سکتی ہیں۔ ماں کا دودھ پلانے سے ماں اور بچے میں بیکار اور محبت کا رشتہ مزید مضبوط ہوتا ہے۔ بچے کو ماں کا دودھ بار بار پلانے سے ایک تو دودھ تیزی سے اترتا ہے دوسرے چھاتی میں تناؤ پیدا نہیں ہوتا۔ اکثر ماؤں کو اپنا دودھ پلانے کی صورت میں ماہواری نہیں آتی جس کی وجہ سے ان میں خون کی کمی نہیں ہوتی۔

ماں کا دودھ پلانے کا عمل خواتین کو 98 فیصد دوبارہ حاملہ ہونے سے بچاتا ہے جو ایک موثر اور قدرتی طور پر حمل روکنے کا بہترین طریقہ ہے اور کسی بھی مانع حمل دوا سے لاکھ درجے بہتر اور محفوظ ہے اگر مائیں بچے کی پیدائش سے لیکر چھ ماہ کی عمر تک بچے کو صرف اپنا دودھ پلائیں اور اس دوران بچے کو کسی قسم کا اوپر کا دودھ یا دیگر مشروبات مثلاً قبوہ، چائے اور پانی وغیرہ نہ دیں تو وہ پہلے چھ ماہ میں دوبارہ حاملہ ہونے سے بچ سکتی ہیں۔

بچے کی پیدائش کے بعد دوبارہ کام پر جانا:

بچھلے دو فٹروں کے دوران ملازمت کرنے والی خواتین میں خاطر خواہ اضافہ ہو چکا ہے جنوبی ایشیا میں 20 سے 35 فی صد خواتین ملازمت کرنے لگی ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد دوبارہ ملازمت پر جانا معیوب ہرگز نہیں ہے کہ ماں کا دودھ چھڑا کر بوتل کا دودھ پلانا شروع کر دیا جائے۔ ملازمت کرنے والی مائیں گھر اور دفتر کے افراد کے تعاون اور مدد سے بچوں کو چھ ماہ تک صرف اپنا دودھ پلا سکتی ہیں (صرف اپنا دودھ پلانے سے مراد کہ چھ ماہ کی عمر تک بچوں کو ماں کے دودھ کے علاوہ اوپر کا دودھ، پانی، چائے یا قبوہ نہ دیا جائے) وہ دفتری اوقات میں اپنے ننھے بچوں کو ساتھ لاکر دفتر کے ایک مخصوص کمرے میں بیٹھ کر وقتاً فوقتاً انہیں اپنا دودھ پلا سکتی ہیں یا پھر اپنا دودھ پلانے والی مائیں مل کر دفتر کے نزدیک ایک ننھے بچوں کو رکھنے کا انتظام کر سکتی ہیں اور اس طرح کام کے دوران کسی وقت بھی وہاں جا کر بچوں کو اپنا دودھ پلا سکتی ہیں لیکن بیکار اور نشوونما کے لئے صرف ماں کا دودھ ہی بہترین ہے بہت سے ممالک میں سے آگاہ ہوں کہ بچوں کی بہتر صحت اور نشوونما کے لئے صرف ماں کا دودھ ہی بہترین ہے بہت سے ممالک میں ملازمت کرنے والی ماؤں کو یہ حق حاصل ہے کہ وہ دفتری اوقات میں بچے کو اپنا دودھ پلانے کے لئے ایک گھنٹے کا وقفہ کر سکتی ہیں وہ اس وقت کو یوں تقسیم کر سکتی ہیں۔ آدھا گھنٹہ صبح اور آدھا گھنٹہ دوپہر تاکہ اس دوران وہ اپنا دودھ نکال کر محفوظ کر سکیں دفتری اوقات میں کھانے کے وقفے کا فائدہ اٹھاتے ہوئے اس دوران بھی وہ اپنا دودھ نکال کر محفوظ کر سکتی ہیں اس کے علاوہ مائیں اپنا دودھ نکال کر گھر میں بھی محفوظ کر سکتی ہیں تاکہ جب وہ گھر سے باہر ہوں تو بچے کو ماں کا دودھ پلایا جاسکے۔

اپنا دودھ پلانے والی ماؤں کو خاندان کے افراد کی مدد اور

حوصلہ افزائی کی ضرورت:

اپنا دودھ پلانے والی ہر ماں کو مدد کی ضرورت ہوتی ہے چاہے وہ گھر کے اندر کام کرنے والی ماں ہو یا گھر سے باہر کام کرنے والی ماں ہو۔ اور وہ مدد یہ خاندان کے افراد سے حاصل کر سکتی ہیں بشرطیکہ خاندان کے افراد (شوہر، سر،

ساس، دیگر رشتہ دار) اور ملنے جلنے والے دوست احباب بچے کو نہ صرف اپنا دودھ پلانے کی اہمیت سے آگاہ ہوں بلکہ وہ اس کی حوصلہ افزائی اور مدد کرنے پر بھی آمادہ ہوں۔

اسی طرح اپنا دودھ پلانے والی ماں کو نہ صرف معمول سے زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے بلکہ اسے گھر کے کام کاج میں ہاتھ بنانے اور مدد کے لئے دوسرے افراد کی بھی ضرورت ہوتی ہے اضافی غذا اور آرام اس کی صحت کو برقرار رکھنے کے لئے بہت ضروری ہیں۔ چونکہ ماں بچے کی غذائی ضروریات پوری کر رہی ہوتی ہے اس لئے اسے تفکرات اور پریشانیوں سے بھی دور رکھنا چاہئے کیونکہ تفکرات اور پریشانیاں دودھ اترنے کے عمل پر منفی اثرات ڈالتی ہیں۔

زچگی کی چھٹیوں کے لئے قوانین:

جبکہ ملازمت پیشہ خواتین کی تعداد دن بدن بڑھتی جا رہی ہے یہ بہت ضروری ہو گیا ہے کہ ایک ہی وقت میں بچے کی دیکھ بھال اور ملازمت کو برقرار رکھنے کے لئے خواتین کو زیادہ سے زیادہ سہولیات فراہم کی جائیں حمل کے دوران ایک حاملہ عورت کو زیادہ کام، بھاری وزن اٹھانے اور 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 اور اسے یا اسکے بچے کی جان کو خطرہ ہو سکتا ہے۔ زچگی کے بعد انہیں طاقت اور توانائی بحال کرنے کے لئے 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 جاتی 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 لئے مکمل قوانین اور اس پر عملدرآمد کے لئے قابل عمل پالیسی کا ہونا بہت ضروری ہے جو کہ زچگی اور بچے کی نگہداشت دونوں کے بارے میں ہو۔

حمل کا ہونا، زچگی، بچے کو دودھ پلانا، بچے کی نگہداشت اور اس کی دیکھ بھال کے لئے سہولیات کا حصول یہ سب ایک ملازمت پیشہ خواتین کی زندگی کا حصہ ہیں۔ لہذا ملازمت پیشہ خواتین کی حمل کے ابتدائی زمانے سے اور ان کے بچوں کی پیدائش سے لے کر سکول جانے کی عمر تک نگہداشت 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 لئے جلد از جلد نئے قوانین مرتب کرے اور اس سے متعلقہ موجود قوانین میں ترامیم بھی کرے تاکہ ملازمت پیشہ خواتین کی حوصلہ افزائی ہو سکے اور بچوں کو اپنا دودھ پلانے کے ساتھ ملازمت بھی جاری رکھ سکیں۔

دوران ملازمت بچے کو اپنا دودھ پلانے کے لئے سہولیات مہیا کریں:

ملازمت پیشہ ماؤں کا تعلق چاہے کسی رسمی یا غیر رسمی ادارے سے ہو تین بنیادی باتیں جو انہیں یقین دہانی کراتی ہیں کہ وہ دفتری کام کرنے کے ساتھ ساتھ بچے کو اپنا دودھ کھانی سے پلانا جاری رکھ سکتی ہیں اور ان کے لئے دفتری ادارے میں بچے کو اپنا دودھ پلانے کے لئے مددگار ماحول فراہم کرنے کا باعث بھی بنتی ہیں وہ تین بنیادی باتیں مندرجہ ذیل ضرورتوں کا پورا ہونا ہے۔

بچے کو دودھ پلانے والی خواتین کے دفتری اوقات:

خواتین کو کم از کم چار ماہ (سولہ ہفتے) کی رخصت بعد تنخواہ دی جائے جو کہ بچہ پیدا ہونے کے بعد شروع ہو (اگر چھ ماہ کی رخصت بعد تنخواہ دی جائے تو اور بھی بہتر ہے) اس کے ساتھ ساتھ انہیں اس بات کا حق بھی دیا جائے کہ اگر وہ چاہیں تو لمبے عرصے تک جزدی 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 تقسیم کیا جائے کہ انہیں دوپہر کے کھانے کے لئے 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 لئے یا پھر ہاتھ سے اپنا دودھ نکال کر محفوظ کرنے کے لئے دن میں کم از کم ایک گھنٹے کا وقفہ بھی دیا جائے۔

ادارے میں یا اس کے قریب بچہ رکھنے کی سہولت

ملازمت پیشہ خواتین کو دودھ پینا 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 کی جائے جہاں وہ اپنے بچے کو ساتھ لاکر انہیں دودھ پلا سکیں یا پھر آسانی سے جا کر بچے کو اپنا دودھ پلا سکیں۔ اگر خواتین کو دفتر یا دفتر کے قریب بچہ رکھنے کی سہولت میسر نہ ہو سکے تو پھر دفتر میں انہیں صاف ستھری آرام دہ اور بارہ جگہ مہیا کی جائے جہاں وہ آرام سے بیٹھ کر اپنا دودھ نکال کر بچے کے لئے محفوظ کر سکیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ادارے کے ماحول کو صاف ستھرا اور نقصان دہ کیمیائی مادوں کے اثرات سے محفوظ رکھا جائے۔

دوران ملازمت بچے کو اپنا دودھ پلانے کے حق کو تحفظ دینے کے لئے 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 ان کی ملازمت کے تحفظ کی یقین دہانی کروائیں۔ ماں کا اپنا دودھ پلانے کے بارے میں انتظامیہ اور ملازمین کے مثبت رویہ رکھنے کی حوصلہ افزائی 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 کر سکتی ہیں۔

ادارے کے مالکان کے فوائد:

بہت سے افسران مالکان اپنے ملازمین کی اہمیت کو تسلیم کرتے ہیں اس لئے ان کا فرض ہے کہ وہ ادارے میں خواتین کو نہ صرف بہترین شرائط پر ملازمت دیں بلکہ انہیں کام کے لئے سازگار ماحول بھی فراہم کریں۔ مطمئن اور خوش ملازمین ادارے کی کارکردگی میں اضافے کا باعث بنتے ہیں ایک ملازمت پیشہ ماں کے لئے 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 گزارنے کے لئے ایک لمبے عرصے کے لئے دفتر/ادارے 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 لیتا ہے اس لئے وہ بہت کم بیماریوں کا شکار ہوتا ہے جس سے ماں تفکرات اور ذہنی دباؤ سے آزاد ہو کر دفتری معاملات اور کام پر بھرپور توجہ دینے کے قابل ہو جاتی ہے ادارے کے افسران/مالکان اپنے قوانین میں رد و بدل کر کے اور کم لاگت کے ذریعے مندرجہ ذیل فوائد حاصل کر کے اپنے ادارے کی سادھ کو برقرار رکھ سکتے ہیں۔

ادارے میں منت نئے ملازمین کے بدلنے کی شرح کم ہو سکتی ہے۔ اور بچے کی پیدائش کے بعد تربیت یافتہ خواتین کا ملازمت چھوڑ کر چلے جانے کے نقصان سے بچایا جاسکتا ہے۔

اپنا دودھ پلانے والی خواتین کم چھٹیاں لیں گی اس کے لئے ماں کا دودھ پینے والے بچے بہت کم بیمار ہوتے ہیں۔

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

ملازمین کے کام سے بھرپور فائدہ اٹھانے کے لئے 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 لئے ہر وقت کوشاں رہتا ہے اس سے آپ کے ادارے کی ساکھ میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

ملازمت پیشہ ماؤں کے لئے اپنا دودھ پلانے کے لئے چند تجاویز:

- ❖ بچے کی پیدائش کے بعد جس قدر ممکن ہوزیادہ سے زیادہ چھٹی لیں۔
- ❖ بچے کی پیدائش کے بعد معمول سے زیادہ خوراک کھائیں جس میں تمام غذائی اجزاء مثلاً سبزیاں، 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 دودھ، دلیہ، پھل، گاجر، انڈہ اور 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 لئے آپ اور آپ کے بچے کے درمیان ہم آہنگی پیدا ہو جائے۔
- ❖ اگر آپ کو اپنا بچہ گھر پہ چھوڑ کر جانا پڑ جائے تو اپنا دودھ کسی صاف ستھرے پیالے، گلاس یا کپ میں نکال کر محفوظ کر سکتی 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 ہو جاتی ہے۔ یہ نکالا ہوا دودھ آٹھ سے دس گھنٹے تک عام درجہ حرارت پر رکھا جاسکتا ہے جبکہ ریفریجریٹر میں اڑتالیس گھنٹے اور فریژر میں (14 ڈگری سینٹی گریڈ یا 7 ڈگری فارن ہائیٹ سے کم) پندرہ دن تک رکھا جاسکتا ہے اسی طرح ڈیپ فریژر 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 لئے مدد طلب کریں۔ اس طرح آپ پہلے چھ مہینوں میں اپنے بچے کی دیکھ بھال کے لئے زیادہ سے زیادہ وقت دے سکتی ہیں۔
- ❖ اپنا دودھ پلاتے وقت آرام دہ کرسی پر بیٹھ کر یا پھر لیٹ کر دودھ پلائیں اس طرح آپ زیادہ سے زیادہ آرام کر سکتی ہیں۔
- ❖ ملازمت پیشہ ماں پورا دن بچے کو اپنا دودھ نہیں پلا سکتی اس لئے اس دوران اسے اپنا دودھ نکال کر محفوظ کرنے اور رات کو زیادہ مرتبہ بچے کو پلانے کی ضرورت ہوتی ہے اگر دن میں آپ اپنے بچے سے کافی گھنٹوں کے لئے 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 گزاریں 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 ہو سکتا ہے۔
- ❖ آپ اپنے اگلے بچے کی پیدائش میں کم از کم تین سال کا وقفہ رکھیں تاکہ آپ بچے کو دو سال تک اپنا دودھ پلا سکیں۔

عملدرآمد کے لئے رائے:

❖ ملازمت پیشہ ماؤں کے لئے تجاویز

کام کے دوران اپنا دودھ پلانے کو ممکن بنانے اور اس دوران پیش آنے والے مسائل کے حل کے لئے ٹریڈ یونین، سماجی تنظیموں اور خواتین کے گروپ کے ساتھ بات چیت کریں۔ دفاتر میں اپنا دودھ پلانے والی ماؤں 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 کر کے ان سے فائدہ اٹھا سکیں۔ علاوہ ازیں اپنا

دودھ پلانے سے متعلق مسائل کے حل مشترکہ طور پر تلاش کر سکیں۔ 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 لئے ان کے دفاتر اداروں کے قریب بے بی کیئر سنٹر بنا سکتی ہیں جہاں مائیں جا کر آرام سے اپنا دودھ پلا سکتی ہیں۔

❖ ادارے کے افسران / مالکان کے لئے تجاویز:

اپنا دودھ پلانے والی ملازمت پیشہ ماؤں کو دفاتر یا ادارے میں کام کے دوران اپنا دودھ پلانے کے لئے مددگار ماحول مہیا کریں۔ انہیں بچے کو اپنا دودھ پلانے یا اپنا دودھ نکالنے کے لئے وقت اور جگہ کی سہولت مہیا کریں۔

❖ یونین اور ملازمین کیلئے تجاویز:

نہجے بچوں کو اپنا دودھ پلانے کے لئے ادارے کے ساتھ بے بی کیئر سنٹر بنائے جائیں جہاں بچوں کی دیکھ بھال کے لئے تربیت یافتہ عملہ بھی تعینات کیا جائے۔ ادارے میں آلودگی سے پاک مثلاً کیمیائی مادوں اور نقصان دہ شعاعوں سے محفوظ ماحول کا مطالبہ کریں خاص کر جہاں حاملہ اور اپنا دودھ پلانے والی خواتین کام کر رہی ہوں۔ زچگی کے لئے تنخواہ سمیت چار ماہ کی چھٹیاں کام کے دوران اپنا دودھ پلانے کے لئے وقفہ کی سہولت اور دوران حمل اپنا دودھ پلانے سے متعلق معلومات کے حصول کے لئے پالیسی بنانے کے لئے 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 کرنے والی ماؤں کا اپنا دودھ پلانے کے حق کا تحفظ کرنے کے لئے دوسرے اداروں کو اپنے ساتھ ملائیں اور جو ادارے پہلے سے ماں کے دودھ اور نہجے بچوں کی خوراک کے تحفظ کے لئے کام کر رہے ہیں ان سے بھی تعاون کریں۔

❖ خواتین کے گروپ اور پالیسی بنانے والے افراد کے لئے تجاویز:

خواتین کے گروپ اور پالیسی بنانے والے افراد سرکاری و نجی محکموں، اداروں، فیکٹریوں میں زچگی کے لئے پوری تنخواہ رخصت کا یکساں اصول بنانے اور ان پر عمل درآمد کے لئے حکومت پر دباؤ ڈالیں۔ معلوم کریں کہ آیا ملازمت پیشہ خواتین کے لئے زچگی سے متعلق موجودہ قوانین کا اطلاق تمام اداروں میں ہو رہا ہے کہ نہیں۔ تمام خواتین کو زچگی کے دوران اور بعد میں تحفظ دینے کے لئے ان قوانین کو مزید بہتر بنانے کے لئے 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 لئے موزوں ہوں۔ بچوں کی زندگی بچانے کے لئے انسانی حقوق کے تحفظ کے لئے 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 ماحولیاتی تحفظ کا ضامن ہے جبکہ بوتل کا دودھ پلانے سے ایسا ممکن نہیں ہے۔

ماں کا دودھ پلانے کا عالمی ہفتہ (یکم اگست سے سات اگست تک) منایا جائے تاکہ اس سے متعلق مسائل کی طرف حکام اعلیٰ اور ابلاغ عامہ کی توجہ دلائی جاسکے۔ ملازمت پیشہ خواتین اور اپنا دودھ پلانے کے مسائل سے متعلق پریس ریلیز اور حقائق پر مبنی کتابچے ابلاغ عامہ خاص کر خواتین کے رسائل کے لئے جاری کئے جائیں۔