



מקום עבודה מעודד הנקה - חוברת למעסיקים ולמעסיקות

משרד הבריאות

שירותי בריאות הציבור

מעסיקה/יקרה,

נשים הן נכס יקר ופוטנציאל טוב להתפתחות מקום העבודה. במהלך שנות עבודתן רובן יולדות וחוזרות לעבודה כאשר הן מטופלות בילדים. מעסיקים מתקדמים בכל העולם, המכירים בחשיבות של בריאות העובדת ומשפחתה ושל הגברת שביעות הרצון של עובדותיהם, פועלים להפיכת מקום העבודה ל"ידידותי להנקה". בעזרת אספקת תנאים המאפשרים לעובדות להמשיך להניק או לשאוב חלב את/ה יכול/ה לחזק את מחויבותן למקום העבודה, לצמצם ימי היעדרות ולחסוך משאבים. נציבות שירות המדינה בשיתוף משרד הבריאות פועלים לעידוד מעסיקים להפוך את מקומות העבודה לכאלה המאפשרים לאימהות להמשיך בהנקה גם לאחר חזרתן לעבודה.

תמיכה בהנקה במקום העבודה יוצרת מצב בו כולם מרוויחים!

המעסיקה/מרויחיה:

- **צמצום היעדרויות שוטפות של עובדות** - תינוקות יונקים חולים פחות (ראו מסגרת), ונשים מיניקות בריאות יותר. נתונים מראים ששיעורי ההיעדרות מהעבודה של אימהות מיניקות נמוכים ב-50% לעומת אמהות שאינן מיניקות.
- **חיסכון כספי** - מקום עבודה ידידותי להנקה מגדיל את הסבירות שנשים מיניקות תחזרנה לעבודה מהר יותר. על ידי כך, תקטן התחלופה בצוות וייחסך למעסיק הצורך בהכשרת עובדות חלופיות. מקום עבודה המעודד הנקה משמר עובדות מנוסות, מוכשרות לעבודה ובעלות מוטיבציה גבוהה.
- **הגברת הסיפוק של העובדות** - מעלה את המורל שלהן ומגביר את יעילותן בעבודה.
- **שיפור תדמית מקום העבודה** - מקומות עבודה אשר מטמיעים תכניות לעידוד ההנקה משפרים את הדימוי שלהם בחברה כמתקדמים וכתומכים במשפחה.
- **ההנקה ירוקה לסביבה** - מקומות עבודה רבים נושאים היום תו תקן ירוק כחלק מדימוי המותג או הארגון: מקום תומך הנקה הוא מקום ירוק.

העובדת מרוויחה:

- **שמירה על בריאותה ובריאות תינוקה** - נשים מיניקות ותינוקות יונקים בריאים יותר וחשופים פחות למחלות שונות.
- **תחושת סיפוק והעצמה** – מקום עבודה מעודד הנקה מאפשר לעובדת, שבחרה להניק, להמשיך לעשות זאת גם לאחר חזרתה לעבודה. דבר זה מקל עליה להחליט על חזרה מהירה לעבודה ומגביר את תחושת הסיפוק שלה כאם וכאישה עובדת.
- **חיזוק הקשר בין האם לתינוק** - בעל משמעות גבוהה לאימהות שנפרדות מן התינוק כדי לצאת לעבודה.

מדוע חשוב לעודד את העובדות להניק לאחר חזרתן לעבודה?

בתום חופשת הלידה, שמשכה בישראל 14 שבועות, האם החוזרת לעבודה עדיין אמורה להניק את תינוקה באופן מלא. הנקה מלאה במשך כשישה חודשים והמשך הנקה בתוספת מזון משלים עד גיל שנה לפחות חשובה ביותר לבריאות האם והתינוק.

תינוקות יונקים חולים פחות!

חלב האם מחזק את מערכת החיסון של התינוק ועוזר להגן עליו ממחלות ילדות שכיחות, מדלקות, מאלרגיות וממחלות קשות הדורשות אשפוזים. לתינוקות הנמצאים במסגרות חינוכיות וחשופים להידבקות במחלות שונות חלב האם מספק הגנה יתרה.

מדוע נשים צריכות לשאוב חלב במקום העבודה?

- ייצור החלב הנו תהליך קבוע ומתמשך. בכל פעם שהתינוק יונק, גוף האם מייצר באופן אוטומטי חלב נוסף על מנת להחליף את החלב שהיה בשד.
- ככל שהתינוק יונק בתדירות גבוהה יותר, כך גוף האם מייצר יותר חלב.
- אם התינוק אינו יונק באופן ישיר מן השד, האם צריכה לשאוב את החלב באופן סדיר בזמנים שבהם התינוק רגיל לינוק על מנת לשמור על ייצור מספיק של חלב.
- אם התינוק אינו יונק, והאם אינה שואבת את החלב, נוצרים בתחילה גודש, אי-נוחות ואף כאב משמעותי, אשר עלולים לגרום בהמשך לזיהומים ולירידה בייצור החלב.
- רוב הנשים החוזרות לעבודה יכולות לשמור על אספקת החלב שלהן ולהימנע מגודש ומאי-נוחות על ידי שאיבה אחת לשעתיים-שלוש שעות למשך כ-15 דקות בכל פעם. תהליך השאיבה נלמד והופך להיות יותר יעיל עם הזמן.

- אחרי שהתינוק מגיע לגיל חצי שנה ומתחיל לאכול מזון מוצק, מספר ההפסקות לשאיבות החלב יורד בדרך כלל.

לפניכם שלושה אמצעים פשוטים ובני ביצוע לעידוד הנקה או שאיבה לאחר החזרה לעבודה

- זמן
- מקום
- תמיכה

האמצעים הנ"ל באים לידי ביטוי בתקש"יר "הקצאת מקום הנקה לאם עובדת" **זמן** – מתן אפשרות להגמשת שעות העבודה והפסקות להנקה או לשאיבה (לפחות שתי הפסקות במהלך יום עבודה בן 8 שעות), בנוסף להפסקות להן זכאית העובדת על פי חוק. **מקום** – הקצאת מקום מתאים להנקה או לשאיבת חלב בפרטיות עם שילוט מכוון למקום ההנקה או השאיבה המיועד. על המקום להיות נגיש גם לנשים עם מוגבלויות.

השירותים אינם מקום מתאים להנקה או לשאיבת חלב!

מקום המיועד לשאיבת חלב ולהנקה במקום העבודה צריך להכיל:

- כיסא נוח לשיבה
- מים זורמים, סבון, מגבות נייר, כיור לשטיפת ידיים, מתקן שתייה וניקוי כלי השאיבה בקרבת מקום השאיבה או ההנקה; מקום לאחסון החלב השאוב (מקרר הנמצא בשימוש העובדים. אין צורך במקרר מיוחד).
- נקודת חשמל להפעלה של משאבות חלב חשמליות
- אם אין אפשרות לחדר נפרד - פרגוד ליצירת פרטיות
- עזרים נוספים שיכולים לעזור (במקרים בהם מתאפשרת הנקה ישירה):
- שולחן להחתלה
- פח לחיתולים
- מעון צמוד למקום העבודה

תמיכה – קיום מדיניות מוצהרת בכתב לתמיכה בהנקה (ראו דוגמה בנספח 1), מינוי איש / אשת צוות האחראים ליישום המדיניות, צוות ואווירה תומכים באימהות המיניקות, חומרי הסברה ועלוניס בנושא הנקה, קביעת

עקרונות לשאיבת חלב אם ולאחסונו. (אפשר לקרוא ולהזמין בחינם עלונים בנושאים אלה. בכתובת: www.health.gov.il/alonim בסיווג "בריאות האם והילד").

תכנית לתמיכה בהנקה יכולה להתבצע בכמה רמות: בסיסית, מורחבת ומקיפה. כל מעסיק יכול להחליט על הרמה שבה הוא מעוניין ליישם את התכנית (ראו נספח 2).

לצורך תמיכה בהנקה והקמת חדרי הנקה ושאיבה מומלץ להימנע ממימון של חברות מסחריות המייבאות, מייצרות או משווקות תרכובות מזון לתינוקות (פורמולה או 'תחליף חלב') ושל חברות המייבאות ומשווקות בקבוקים לתינוקות.

אוגוסט 2011

נספח 1 - דוגמה למדיניות לעידוד ההנקה במקום העבודה

אנחנו ב_____ מכירים בחשיבות ההנקה לאימהות ולתינוקות, תומכים בהנקה ומעודדים אותה. לשם כך ניסחנו כמה עקרונות:

מקום העבודה יאפשר לאם המיניקה גמישות בשעות השאיבה או ההנקה תוך קיום תקשורת בין העובדת למעסיק.

יובא לידיעת העובדים מידע עדכני בנושא מדיניות של קידום ההנקה במקום העבודה.

במקום העבודה יסומן מקום הולם שבו תוכלנה האימהות לשאוב חלב ולאחסנו לשימוש מאוחר יותר או להניק את התינוק אשר יובא אליהן במהלך ההפסקה.

אזור / חדר ההנקה יהיה מסומן ומיועד לאימהות להנקה ולשאיבת חלב.

ייקבע אזור שבו תוכלנה העובדות לאחסן את המשאבות שלהן.

אזור / חדר ההנקה יימצא במקום אשר לא יפריע לשאר העובדים להמשיך בעבודתם.

באזור / בחדר ההנקה יימצא כיסא מתאים להנקה או לשאיבת חלב.

באזור / בחדר ההנקה יהיו נקודת חשמל להפעלת משאבה חשמלית, כיור לרחיצת ידיים, סבון לניקוי ידיים וכלי אחסון ושתייה.

באזור / בחדר ההנקה יהיה מקרר נגיש לאחסון של חלב אם. האימהות תספקנה בעצמן את המכלים לאחסון החלב, ועליהם יכתב שם העובדת ותאריך השאיבה. המשתמשות במקרר תדאגנה לניקיונו.

עובדות אשר תינוקותיהן מובאים למקום העבודה לצורך הנקה, תבאנה חיתולים ואף תדאגנה לפינוי החיתולים המשומשים. במקום העבודה יהיה מקום מיועד להשלכת חיתולים משומשים.

נספח 2 - מרכיבי התכנית לתמיכה בהנקה במקום העבודה

מקיפה	מורחבת	בסיסית
אמצעים		
חדר מיניקות הנמצא קרוב למקום הפיזי שבו האימהות עובדות.	חדר מיניקות המיועד לצורך שאיבה או הנקה.	מתחם רב-שימושי המקנה פרטיות, (לא שירותים) נקי ונוח עם שקע חשמלי.
המעסיק מספק את הציוד האישי ומשאבות נוספות לשימוש העובדות, אם יש בכך צורך.	המעסיק מספק משאבה חשמלית לשימוש קולקטיבי, והעובדות מביאות את הציוד האישי המיועד לאיסוף החלב.	העובדת מביאה את המשאבה האישית שלה.
חדר גדול דיו לאכלס בנוחות כמה משתמשות.	האמצעים המוזכרים בתכנית הבסיסית + אמצעים מספיקים המאפשרים התרגעות בחדר.	שולחן וכיסא נוח לשיבה.
האמצעים המוזכרים בתכנית הבסיסית מצויים בתוך חדר המיניקות.	האמצעים המוזכרים בתכנית הבסיסית מצויים בקרבת חדר המיניקות.	לרשות העובדות יעמדו: כיור, מים זורמים, סבון ומגבות נייר. אם אלה רחוקים מחדר המיניקות, יינתן זמן נוסף המיועד לרחיצת הידיים והציוד.
המעסיק מספק מקרר קטן בתוך חדר המיניקות	המעסיק מספק מקום לאחסון החלב (מקרר או מדף	העובדת מביאה צידנית וקרחומים לאחסון החלב.

לצורך אחסון החלב.	במקרר) בקרבת חדר המיניקות.	
מדיניות כתובה		
<p>נוסף על כך, המעסיק מאפשר לאם להביא את התינוק לעבודה, או מאפשר שהתינוק יובא אל האם על ידי המטפלת לצורך הנקה, או שישהה במעון לילדי עובדים שיוקם בקרבת מקום העבודה.</p>	<p>נוסף על כך, המעסיק מאפשר לאם עבודה חלקית, job sharing, התאמת שעות העבודה באופן אישי, קיצור שבוע העבודה ועבודה מן הבית.</p>	<p>המעסיק מאפשר לאימהות מיניקות שימוש בימי חופשה, בימי מחלה ובימי חג לאחר הלידה לצורך היעדרות.</p>
<p>המעסיק מאפשר הפסקות שאיבה או הנקה על חשבונו.</p>	<p>המעסיק מאפשר הארכת זמן ההפסקות על חשבון העובדת לצורך שאיבת חלב או הנקה.</p>	<p>המעסיק מאפשר שתי הפסקות והפסקת צהריים קצובות במהלך יום עבודה בן 8 שעות לצורך שאיבת חלב או הנקה.</p>