<u>हिरकणी कक्षसाठी आवश्यक असणा-या गोष्टी</u>

मूळ इंग्रजी लेखनः डॉ.प्रशांत गांगल, मदर सपोर्ट व प्रशिक्षण समन्वयक, बी.पी.एन्.आय्.महाराष्ट्र
मराठी अनुवाद ः ज्योती शिंदे आणि रेश्मा सिध्दये, मदर सपोर्ट ग्रुप लाडर्स, बी.पी.एन्.आय्.महाराष्ट

<u>कमीत कमी जागा</u> ः हा कक्ष वापरणा-या एकंदरित किती स्तनदा माता या कार्यालयात आहेत यावर ती खोली किती मोठी असावा हे **अवलंबून राहिल. कार्यालय जर छोटं असेल आणि एखाद दुसरीच स्तनदा माता असेल तर ती खोली जरी छोटी असली तरी त्यात खालील** प्रमाणे इतर सुविधाही देता येतील. (साधारणतः ६0 स्वे. फुट)

<u>एकांत</u> ः हा कक्ष वापरणा-या स्तनदा मातेला एकांत मिळाला पाहिजे. यासाठी त्या खोलीला कुलुप पडदे इत्यादी सुविधा असणं आवश्यक आहे. या व्यतिरिक्त अजून काही सुविधा हव्या असतील तर त्याही पुरवणं आवश्यक आहे. जर का कार्यालयात आधीपासूनच पाळणाघर असेल तर तिथे हिरकणी कक्ष असणं हाही त्यातलाच एक भाग समजला जाईल. (शक्य असल्यास एक वेगळी खोली हिरकणी कक्षसाठी असावी तसेच शक्य नसल्यास एखादा कोपरा हिरकणी कक्ष म्हणून वापरता येईल जिथे स्तनपान करणे तसेच दूध काढणे या दोन्ही गोष्टी करता येतील).

<u>सुरक्षितता</u> ः सुरक्षेच्या दृष्टिने हिरकणी कक्ष हा कार्यालयापासून लांब न ठेवता जवळपासच असावा. वापरात नसताना या कक्षाला कुलुप लावावे व किल्ल्या जबावदार व्यक्तिकडे ठेवाव्यात जेणेकरून या सुविधेचा लाभ घेणा-या फक्त नोंदणीकृत व्यक्तिला त्या उपलब्ध करून देण्यात येतील.

खेळती हवा ः खोलीतील हवा खेळती असावी.येणा-या जाणा-यांना आत डोकावता येणार नाही अशा ठिकाणी खिडक्यांची व्यवस्था असावी व खिडक्यांना पडदे असावेत.खोलीला खिडक्या नसल्यास हवा खेळती राहण्यासाठी पर्यायी व्यवस्था असावी.

<u>इतर आवश्यक असणा-या गोष्टी</u>

१.पंखा
२.खुर्च्या
३.टेकण्यासाठी व आधारासाठी उशा
४.टेबल
५.पिण्याचे स्वच्छ पाणी (वॉटर फिल्टर किंवा कूलर असल्यास उत्तम)
६.हात धुण्याची सुविधा टॉवेल ठेवण्याची जागा टॉवेल सावण
७.छोटा फ्रीज ज्यात दूध साठवता येईल
८.वाचण्यासाठी काही पुस्तक (यांत 'हिरकणीज डॉटर' या पुस्तकाचा समावेश असावा. स्थानिक भाषेतील अनुवाद असल्यास उत्तम)
९.भिंतीवरील घडयाळ
१0.वार्ताफलक ः लहान बाळांचे फोटो तसेच विविध माहितीची कात्रणे लावण्यासाठी
११.सर्वांना दिसेल असे स्तनपानविषयक शासकिय किंवा अशासकिय धोरण असावे.
१२.दूध काढून साठवून ठेवण्याची माहिती देणारी पुस्तिका
१३.या सुविधेचा लाभ घेणाया व्यक्तिंच्या वेळेविषयी नोंद ठेवण्यासाठी नोंदवही
१४.रेडिओ सी.डी. प्लेअर कॅसेट प्लेअर
१५.शक्य असल्यास स्तनदा मातेसाठी चहा, कॉफी, सूप किंवा अन्य पौष्टिक पेयाची व्यवस्था

टीप ः वरिल सर्व गोष्टि पडताळण्यासाठी हिरकणी कक्ष समितीची स्थापना करावी.एखादीतरी स्तनदा माता या समितीची सभासद असावी.समितीची मासिक सभा घ्यावी.या सभेमध्ये इतर बाबींबरोबरच या सुविधेचा लाभ घेणा-या व्यक्तिंना भेटून त्यांचे मत जाणून घ्यावे.