



## Stillen am Arbeitsplatz ist möglich und bezahlt!

Ihr Mutterschaftsurlaub ist bald zu Ende, und Sie werden an den Arbeitsplatz zurückkehren. Wenn Sie Ihr Kind stillen, fragen Sie sich sicher, ob dies auch noch möglich ist, wenn Sie wieder erwerbstätig sind.

Die Antwort lautet ganz klar « ja ».

### Wenn Sie Ihr Kind stillen, kennen Sie die Vorteile:

- für das Kind: Gestillte Kinder sind weniger häufig krank, weil sie über die Muttermilch mit Ihren Antikörpern versorgt werden. Das ist ganz sicher von Vorteil, wenn Ihr Kind in einer Krippe oder von Tageseltern betreut wird.
- für Sie selber: Wenn Sie stillen, sind Sie nach der Geburt schneller wieder in Form (Gebärmutter zieht sich schneller zusammen, allfällige überschüssige Kalorien aus der Schwangerschaft werden verbraucht). Das Stillen fördert den Aufbau der Mutter-Kind-Bindung. Schliesslich wirkt das Stillen als Schutz vor Brustkrebs vor der Menopause, sowie vor Eierstockkrebs.
- für Ihr Familienleben: Muttermilch steht immer bereit, hat die ideale Zusammensetzung und Temperatur und kostet nichts.

Ob Sie nach Wiederaufnahme der Arbeit weiterhin stillen wollen, ist Ihre persönliche Entscheidung. Das Gesetz erlaubt, das Stillen mit der Arbeit zu vereinbaren; aufgrund ihrer Erfahrung kann Ihre Hebamme Sie kompetent beraten, wie Sie das Stillen leichter mit der Arbeit vereinbaren.

### Sie haben Zeit, sich zu organisieren: Die 4 Etappen

1. Wenn Sie sich fürs Stillen entschieden haben, ist ein guter Anfang wichtig. Bis alles so richtig funktioniert, dauert es in der Regel etwa zehn Wochen. Das Stillen wird Ihnen einfacher fallen, wenn Sie mit den Gedanken bei Ihrem Kind sind. Denken Sie deshalb in dieser Zeit noch nicht an Ihrer/Ihrem Vorgesetzten (rund 2 Wo-

chen vor der Rückkehr) Fragen zu stellen und die Orte anzuschauen, wo Sie stillen können. Bitten Sie um einen geschützten, bequemen Raum, in dem Sie nicht gestört werden. Falls Sie Ihre Milch abpumpen, benötigen Sie einen Kühlschrank, weil die Milch bei maximal 4°C gelagert werden muss. Für den Transport reicht eine qualitativ gute Kühltasche.

2. Es reicht, wenn Sie 3 Wochen vor der geplanten Rückkehr an den Arbeitsplatz überlegen, wie Sie die Nahrungsaufnahme des Kindes künftig organisieren wollen. Länger dauert es nicht, einen Säugling an die Flasche zu gewöhnen. Zudem ändern sich die Ess- und Trinkgewohnheiten im ersten Lebensjahr eines Kindes sehr schnell. Zu weit voraus zu planen, ist deshalb nicht sinnvoll.
3. Wenn es Zeit ist, an Ihre Rückkehr zu denken, dann nehmen Sie eine Stillberatung von einer Hebamme oder einer erfahrenen IBCLC-Beraterin in Anspruch. Drei (3) Stillberatungen werden pro Frau von der Krankenkasse übernommen. Sie lernen dabei, was Sie über das Stillen am Arbeitsplatz wissen müssen (Milch abpumpen, aufbewahren, welche Milchpumpe usw.).
4. Bevor Sie sich für eine Lösung entscheiden, sollten Sie die Gelegenheit nutzen, bei einem Gespräch mit Ihrer/Ihrem Vorgesetzten (rund 2 Wochen vor der Rückkehr) Fragen zu stellen und die Orte anzuschauen, wo Sie stillen können. Bitten Sie um einen geschützten, bequemen Raum, in dem Sie nicht gestört werden. Falls Sie Ihre Milch abpumpen, benötigen Sie einen Kühlschrank, weil die Milch bei maximal 4°C gelagert werden muss. Für den Transport reicht eine qualitativ gute Kühltasche.



## Gut zu wissen

- Sie haben die Möglichkeit, Ihren 14-wöchigen Mutterschaftsurlaub um zwei zusätzliche Wochen zu verlängern, in denen Sie zwar vielleicht nicht bezahlt sind, die aber für einen gelungenen Übergang beim Stillen nützlich sein können: das Gesetz schützt Sie während 16 Wochen nach der Geburt vor einer Kündigung.
  
- Sie haben von Ihrem Arbeitgeber zu Beginn des Mutterschaftsurlaubs sicher einen Auszug zu Ihrem Guthaben an Ferientagen und Überstunden erhalten (Merkblatt 17 « Gratulations schreiben nach der Geburt – Das sollte drin stehen »). Sie können diese nutzen, um Ihren Mutterschaftsurlaub zu verlängern. Informieren Sie Ihren Arbeitgeber über dieses Vorhaben möglichst bald. Falls Sie noch nicht wissen, was Sie tun wollen, können Sie darüber mit Ihrem/ Ihrer Vorgesetzten beim Gespräch diskutieren, das vor der Rückkehr an den Arbeitsplatz geplant ist (rund 2 Wochen vor der Rückkehr, Merkblatt 7 « Unbezahlter Urlaub – was Sie wissen sollten »).

## Die wichtigsten Punkte zum Stillen am Arbeitsplatz

Das Gesetz hält als Grundsatz fest, dass Mütter das Recht haben, ihre Kinder am Arbeitsplatz zu stillen. Der Arbeitgeber muss ihnen im ersten Lebensjahr des Kindes die dafür erforderliche Zeit gewähren. In der Praxis gehen die Arbeitsmediziner/innen davon aus, dass eine Frau ungefähr zwei Stunden pro Arbeitstag zum Stillen braucht.

Seit dem 1. Juni 2014 wird die Zeit, die eine Frau fürs Stillen während der Arbeit benötigt, in Abhängigkeit von der täglichen Arbeitszeit wie folgt entlohnt:

- mindestens 30 Minuten pro Tag bei einer täglichen Arbeitszeit von bis zu 4 Stunden
- mindestens 60 Minuten pro Tag bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als 4 Stunden
- mindestens 90 Minuten pro Tag bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als 7 Stunden

Die Zeit zum Abpumpen der Milch gilt als Arbeitszeit.

## Eine Milchpumpe kaufen?

Kaufen Sie nicht zu früh eine Milchpumpe. Am besten lassen Sie sich von einer Stillberaterin oder Ihrer Hebamme beraten. Diese kann Ihnen verschiedene Modelle zeigen. Der Kauf einer Pumpe sollte gut überlegt sein. Deshalb sollten Sie vor dem Kauf bereits mehr zu Ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz wissen, vor allem zu den Arbeitszeiten. So können Sie einfacher abschätzen, welches Modell für Sie geeignet ist. Eine Handpumpe kann bei häufigem und intensivem Gebrauch ernsthafte Schmerzen am Handgelenk verursachen.

Viele Hebammen und Stillberaterinnen kaufen elektrische Pumpen in gutem Zustand zurück. Occasionsmodelle sind sehr gefragt.

## Ihre Gesundheit ist am Arbeitsplatz geschützt

Alle für die schwangeren Frauen vorgesehenen Gesundheitsschutzbestimmungen sind auch für die stillenden Frauen gültig.

Ihr Arbeitgeber muss Sie so beschäftigen, dass Ihre Gesundheit und die Gesundheit des Kindes nicht beeinträchtigt werden. Er muss die Arbeitsbedingungen entsprechend gestalten.



Sie sollten sich unter geeigneten Bedingungen hinlegen und im Unternehmen in einem geeigneten Ruheraum ausruhen können. Nacht- oder Schichtarbeit ist Frauen für die ganze Stillperiode (max. 1 Jahrlang) verboten, unter anderem wenn ihre Arbeit gefährliche und beschwerliche Aufgaben hat. Dieses muss durch eine fachlich kompetente Person analysiert werden (Risikoanalyse).

## Für weitere Informationen :

- ➡ Mehr on line: Handbuch **Infor.Mutterschaft** : [Stillen - Sonderschutz](#)
- ➡ [Schweizerischer Berufsverbände der Hebammen. Aressverzeichnis von freipraktizierenden Hebammen und Geburtshäusern in der ganzen Schweiz.](#)
- ➡ [La Leche Lique](#) verfügt über ein regionales Netz an Stillberaterinnen (keine professionellen Stillberaterinnen sondern Mütter mit Erfahrung im Sinne einer « Selbshilfe-organisation »).
- ➡ [Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen \(IBCLC\), mit Adressliste der Beraterinnen.](#)
- ➡ [Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens.](#)
- ➡ [mamamap](#) - eine kostenlose Applikation (App-Store, Google-Play, Web-App) um schnell und unkompliziert einen Stillort in der Nähe zu finden.