



## Zurück zur Arbeit Checkliste für die stillende Mutter

### Mehr als vier Wochen vor der Wiederaufnahme der Arbeit

- **Ihre Rechte:** Als stillende Mutter haben Sie das Recht, Ihr Kind während des ersten Lebensjahres im Betrieb oder ausserhalb des Betriebs zu stillen oder Ihre Milch abzupumpen.
  - Der Betrieb muss Ihnen einen geeigneten Ruheraum mit bequemem Stuhl zur Verfügung stellen.
  - Die benötigte Zeit darf weder vor- noch nachgeholt werden; sie darf auch nicht von anderen Ruhezeiten, wie zum Beispiel Ferientagen, abgezogen werden.
  - Die Stillzeit gilt als bezahlte Arbeitszeit (bis 4 Stunden Arbeitszeit mindestens 30 Minuten, ab 4 Stunden Arbeitszeit mindestens 60 Minuten, ab 7 Stunden Arbeitszeit mindestens 90 Minuten)
  - Dem Arbeitsgesetz nicht unterstellt sind die öffentlichen Verwaltungen – hier gelten eigene Gesetze, welche aber oft gleiche oder ähnliche Bestimmungen in Bezug auf das Stillen enthalten – sowie der Sektor der Landwirtschaft. Arbeitnehmerinnen in Kaderstellungen sind von den im Arbeitsgesetz festgehaltenen Regelungen ebenfalls ausgenommen.

(Die Details finden sich im Arbeitsgesetz Art. 2 , 3, 34 und 35a. und in den Verordnungen zum Arbeitsgesetz 1 und 3)
- **Fachlicher Support:** Sie können zu Lasten der Grundversicherung drei Stillberatungen durch eine Fachperson (Hebamme, Stillberaterin IBCLC) in Anspruch nehmen (während den ersten acht Wochen ohne Kostenbeteiligung, anschliessend kann Franchise und Selbstbehalt erhoben werden).
- **Mutter-zu-Mutter-Support:** Tauschen Sie sich mit anderen stillenden und arbeitenden Müttern aus, um zu erfahren, was Sie erwartet. Eine Möglichkeit dafür sind die Stilltreffen der La Leche League Schweiz (LLL). Erkundigen Sie sich unter [www.stillberatung.ch](http://www.stillberatung.ch).
- **Sprechen Sie frühzeitig mit der vorgesetzten Stelle über Ihre Absicht, Ihr Kind weiter zu stillen oder im Betrieb Muttermilch abzupumpen.** Die Unterstützung Ihrer vorgesetzten Stelle ist sehr wichtig. Sie finden auf unserer Website ein Argumentarium für das Gespräch, das Sie dem Betrieb allenfalls abgeben können.
  - **Falls Sie ihr Kind stillen möchten:** Sprechen Sie die Details mit Ihrer vorgesetzten Stelle ab (voraussichtliche Stillzeiten, an denen Sie den Arbeitsplatz verlassen oder an denen Ihr Kind gebracht wird, Ort zum Stillen etc.).
  - **Falls Sie abpumpen möchten:** Sprechen Sie frühzeitig an, dass Sie einen kleinen, geschützten Raum zum Abpumpen brauchen werden. Ein Stillzimmer benötigt an sich keine grosse Infrastruktur, es muss aber abschliessbar sein, Sicht- und Schallschutz bieten, und Sie müssen sich wohlfühlen und entspannen können. Eine Checkliste für Stillräume steht auf unserer Website zur Verfügung. Sie brauchen ferner einen Kühlschrank zum Lagern der Muttermilch und eine Möglichkeit zum Waschen und allenfalls Trocknen der Brustpumpe. Wählen Sie diejenige Brustpumpe aus, die Ihnen am besten passt. Hier kann Ihnen eine Fachperson weiterhelfen, z.B. Ihre Mütter- und Väterberaterin oder eine Stillberaterin.



## Zwei bis vier Wochen vor der Wiederaufnahme der Arbeit

- **Falls Sie abpumpen möchten:** Beginnen Sie mindestens drei Wochen vor Wiederaufnahme der Arbeit mit dem Abpumpen. Dies gibt Ihnen genügend Zeit, um sich damit vertraut zu machen und Ihrem Kind zu ermöglichen, sich daran zu gewöhnen, Ihre Milch ohne direkten Kontakt zu Ihnen zu trinken. Manchmal braucht es verschiedene Verabreichungssysteme und mehrere Anläufe, um das Kind an das Trinken zu gewöhnen. Spannen Sie andere Personen – den Vater, einen Babysitter oder die Grosseltern – für diese Aufgabe ein. Bei Schwierigkeiten können Ihnen Fachpersonen oder die LLL-Stilltreffen weiterhelfen. Sie werden an einem Arbeitstag ein bis zwei, eventuell drei Mal abpumpen. Dies ist sehr individuell.
- **Falls Sie das Kind stillen möchten:** Planen Sie die Stillzeiten in Ihr Arbeitspensum ein. Stellen Sie sicher, dass das Kind zu Ihnen gebracht wird oder dass Sie den Arbeitsplatz zu den Tageszeiten verlassen können, an denen Sie bis anhin gestillt haben.
- **Informieren Sie die Betreuer/innen des Kindes.** Wenn Sie Ihr Kind fremdbetreuen lassen, informieren Sie die Betreuungsperson frühzeitig, dass Sie Ihr Kind weiterhin stillen oder ihm Muttermilch geben möchten. Es ist von Vorteil, dass die Betreuungsperson erfährt, wie wichtig Ihnen das Stillen ist.

## Am Tag vor dem ersten Arbeitstag

- Rufen Sie eine Arbeitskollegin oder eine andere Vertrauensperson im Betrieb an, damit das Stillzimmer im Voraus reserviert wird und andere Details geklärt werden können.
- Für die Zwischenlagerung von Muttermilch könnte ein grösseres, blickdichtes Gefäss gute Dienste tun. Dieses können Sie am Arbeitsplatz in den Kühlschrank stellen und so Ihre Muttermilchportionen diskret lagern. Schreiben Sie das Gefäss mit Ihrem Namen an.
- Denken Sie bei der Kleiderwahl an das Stillen oder Abpumpen.

## Der erste Arbeitstag

- Stillen Sie Ihr Kind, ehe Sie das Haus verlassen, auch wenn es nicht seine übliche Trinkzeit ist.
- Sprechen Sie mit der Betreuungsperson ab, wann das Kind die letzte Mahlzeit erhalten soll. Eventuell können Sie es, wenn Sie es selber abholen, vor dem Nachhause fahren vor Ort stillen.
- Beim Abpumpen oder Stillen im Betrieb: Richten Sie es sich möglichst gemütlich ein. Ein Foto Ihres Kindes und entspannende Musik in den Ohren können helfen, den Arbeitsstress loszulassen.
- **Falls Sie Abpumpen:**
  - Bitte nehmen Sie die Hygienetipps beim Abpumpen ernst:
  - Die abgepumpte Milch in geeigneten, gegebenenfalls ausgekochten Behältern aufbewahren und kühl zwischenlagern.
  - Nach dem Abpumpen alle Teile, die mit der Milch in Berührung gekommen sind, mit kaltem Wasser spülen, dann mit Abwaschmittel waschen und auf ein eigenes, sauberes Tuch stellen und trocknen lassen oder direkt damit abtrocknen. Zu Hause die relevanten Teile in der Abwaschmaschine (Hygieneprogramm) waschen oder auskochen.
- In der Nacht und an arbeitsfreien Tagen stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf weiter.

## Aufbewahren von abgepumpter Muttermilch

- **Zimmertemperatur** (16 bis 29 °C): 3 bis 4 Stunden möglich, 6 bis 8 Stunden akzeptabel unter sehr sauberen Bedingungen.
- **Kühlschrank** ( $\leq 4$  °C): 72 Stunden, 5 bis 8 Tage unter sehr sauberen Bedingungen.
- **Tiefkühlgerät** ( $< -17$  °C): 6 Monate.

Bern, November 2014 / copyright Stiftung Stillen Schweiz



**Schweizerische Stiftung  
zur Förderung des Stillens**

Schwarztorstrasse 87 | CH-3007 Bern | Telefon 031 381 49 66  
contact@stiftungstillen.ch | www.stiftungstillen.ch