

# Zurück zur Arbeit - Ende der Stillzeit?

Martina Schmid

Mütterberaterin HFD

Still- und Laktationsberaterin IBCLC

*"Ich möchte keine Sonderrolle im Team, nachdem ich weg war."*

*"Mit 14 Wochen ist es der dümmste Moment für das Baby."*

*"Der Stress am Anfang! Es wird besser, sobald man seinen Rhythmus gefunden hat mit Kind, Stillen und Arbeit."*

*"Genau jetzt soll die Milch fließen..."*

Die Unvereinbarkeit von Stillen und Arbeit wird von jeder vierten erwerbstätigen Mutter als Grund für ein frühzeitiges Abstillen genannt.

[SWIFS\\_Schlussbericht\\_BLV2014\\_korr2015feb \(swisstph.ch\)](#)



# Das Recht der stillenden Mutter

**In der Schweiz bestehen zum Stillen und zum Abpumpen von Muttermilch verschiedene arbeitsrechtliche Vorgaben:**

- **Im ersten Lebensjahr des Kindes gilt die Zeit zum Stillen oder Abpumpen im und ausserhalb des Betriebs als bezahlte Arbeitszeit (Art. 60 ArGV1):**
  - bis zu einer Arbeitszeit von 4 Stunden mindestens 30 Minuten
  - ab einer Arbeitszeit von 4 Stunden mindestens 60 Minuten
  - ab einer Arbeitszeit von 7 Stunden mindestens 90 Minuten

Diese Zeiten können je nach den physiologischen Bedürfnissen des Kindes am Stück oder verteilt bezogen werden. Es handelt sich bei diesen Bestimmungen nur um Mindestzeiten, die an die bezahlte Arbeitszeit anzurechnen sind. Sollte das Kind aus physiologischen Gründen längere Stillzeiten benötigen, darf die stillende Mutter der Arbeit auch länger fernbleiben (*siehe auch Artikel 35a ArG*). Die benötigte Zeit, die über die festgelegten Minima hinausgeht, wird ohne anderslautende Abmachung zwischen dem Arbeitgebenden und der betroffenen Arbeitnehmerin nicht als bezahlte Arbeitszeit angerechnet. Eine solche Abmachung kann auch eine Reduktion der täglichen Arbeitszeit vorsehen. (*Auszug aus der SECO Wegleitung zur Verordnung 1*)

- **Die benötigte Zeit darf weder vor- noch nachgeholt werden; sie darf auch nicht von anderen Ruhezeiten, wie zum Beispiel Ferientagen, abgezogen werden (Art. 35a, Abs. 2 ArG).**
- **Der Betrieb muss einen geeigneten Ruheraum mit bequemem Stuhl zur Verfügung stellen (Art. 34 ArGV3).**

## Dem Arbeitsgesetz nicht unterstellt sind

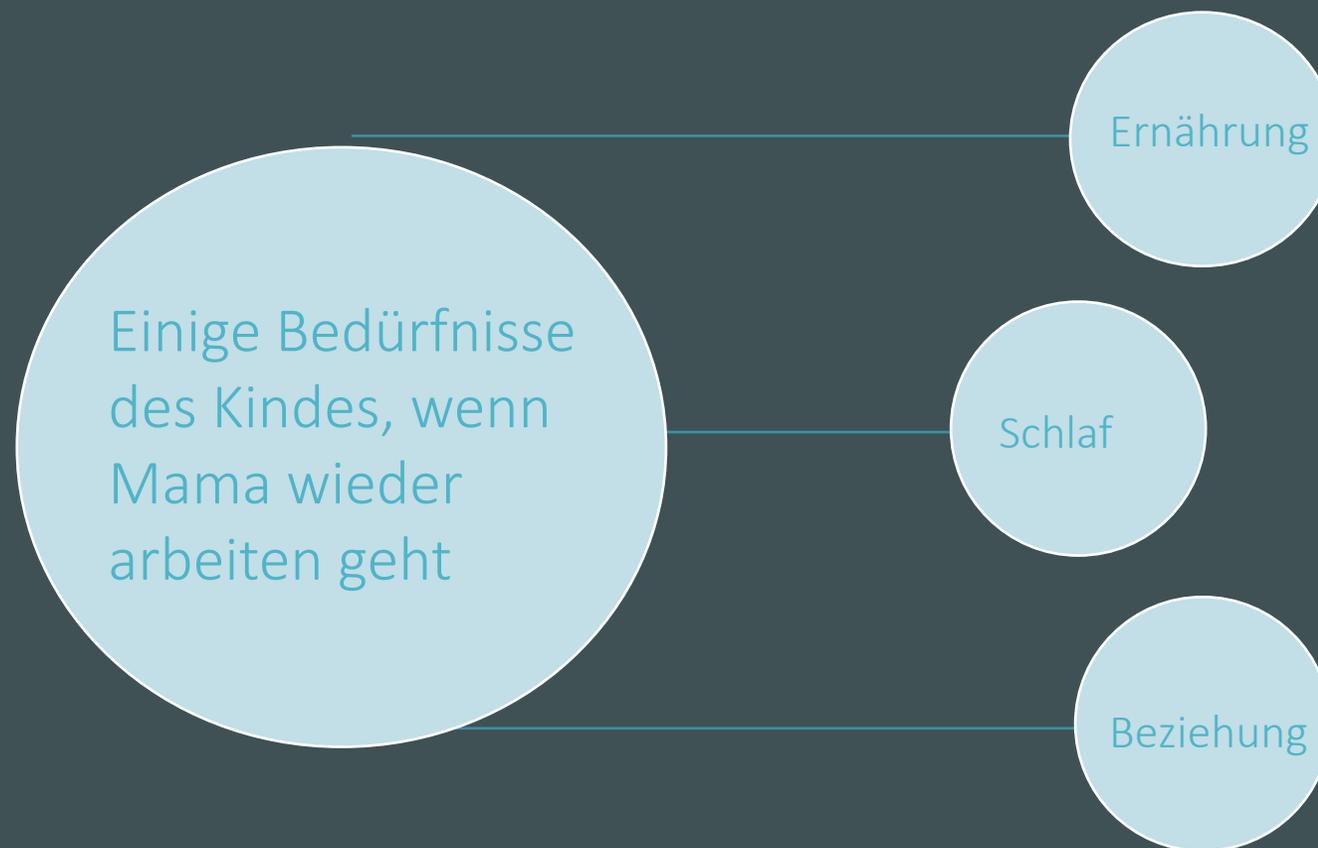
- Angestellte der öffentlichen Verwaltung
  - Landwirtschaftliche Mitarbeiterinnen
  - Arbeitnehmerinnen mit leitender Tätigkeit
- 
- Kantonal unterschiedliche Bestimmungen – wenn überhaupt
  - Infos einholen bei HR des Kantons, Anstellungsvertrag anschauen



Foto von [ThisisEngineering RAEng](#) auf [Unsplash](#)

# Die Lehrerin

- Sich informieren über geltende Regelungen
- Gespräch mit Schulleitung führen
- Über Bestimmungen zum Schutz des Stillens informieren
- Aktiv Lösungsvorschläge unterbreiten
- Darauf hinweisen, dass es vorübergehend ist



# Ernährung des Babys bei Abwesenheit der Mutter

*"Mein Baby nimmt nur die Brust"*

- Die Ernährungsform soll praktikabel sein
- Bechern üben, Flasche regelmässig anbieten sobald das Stillen etabliert ist
- Weiche, flexible Sauger mit kleiner Saugöffnung benutzen
- Beikost nach Entwicklung vom Baby einführen, nicht nach Arbeit der Mutter
- Buntes Stillen als Option

# Schlaf und Beziehung

*"Mein Kind schläft nur an der Brust ein!"*

- Schlafen ist eine Gewohnheit, mit Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit und Regelmässigkeit
- Das Baby kann mehr als nur eine 4V Person haben
- Neben der Brust auch andere Einschlafbedingungen schaffen
- Aktive Rolle des Vaters von Anfang an
- Ausser dem Stillen gibt es nichts, was der Vater nicht auch tun könnte!

# Wie weiterstillen?

*"Jetzt muss ich abstillen"*

- Wiedereinstieg rechtzeitig planen
- Teilweises Abstillen: eine Mahlzeit pro Woche reduzieren
- Jede Stillmahlzeit ist wertvoll
- Die Bedeutung vom Stillen auch dem Umfeld vermitteln
- Die Eltern wollen alles richtig machen: Druck wegnehmen

# Der Entscheidungsprozess der Eltern

Es ist die Mutter, die stillt. Es liegt an uns allen, die Umstände so zu schaffen, dass dies möglich ist.

- Welche Werte, Ziele und Ressourcen hat die Mutter, haben die Eltern?
- Abstillen ist ein Grundrecht, das wir akzeptieren und die Mutter dabei unterstützen
- Wissensstand der Eltern verbessern
- Gesellschaftlicher, kultureller Kontext
- Jede Familie entscheidet individuell

# Wir Fachpersonen

Wir Fachpersonen sind den Einflüssen von Werbung ausgesetzt

Eigene Erfahrungen, Werte, Rollenbilder fliessen ein

Unsere Beratungen als Fachpersonen nehmen die Eltern ernst und haben einen riesigen Einfluss auf die weitere Stillgeschichte

# Materialien Stillförderung Schweiz

Merkblatt Abpumpen und  
Aufbewahren von MM

Checkliste für die stillende Mutter

Checkliste für Arbeitgebende

Website Stillförderung Schweiz

