

MIGES BALÙ^{iz.}

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Stillen & Berufstätigkeit



Fotografie: images.google.ch

Stillen ist die beste Nahrung für den jungen Säugling

Stillen sollte für berufstätige Mütter kein Hindernis sein, ihrem Beruf nachzugehen.

Dieses Merkblatt soll Ihnen bei der praktischen Umsetzung helfen.

Mutterschutzgesetz

Das Arbeitsgesetz sieht kein absolutes Beschäftigungsverbot für stillende Mütter vor. Nach 8 Wochen Mutterschaftsurlaub können Sie aber nur mit Ihrem Einverständnis beschäftigt werden (Art. 35 Abs. 3 ArG). Dehnen Sie Ihren Babyurlaub aus, haben Sie keinen Anspruch auf Lohnfortzahlung. Nach Ablauf der Kündigungssperrfrist von 16 Wochen steht es dem Arbeitgeber frei, das Arbeitsverhältnis aufzulösen (OR).

Kehren Sie an ihren Arbeitsplatz zurück und möchten trotzdem weiterstillen, ist Ihnen die nötige Zeit dazu einzuräumen (Art. 35 Abs. 3 ArG).

Seit dem 1. August 2000 wird der Arbeitgeber ausdrücklich dazu verpflichtet die Arbeitsbedingungen für Mutter und Kind so zu gestalten, dass die Gesundheit der beiden nicht beeinträchtigt wird. Zitat Art.60 ArGVl : Für das Stillen im ersten Lebensjahr ist die Stillzeit wie folgt an die Arbeitszeit anzurechnen:

- Stillzeit im Betrieb ist Arbeitszeit.
- Verlässt die Arbeitnehmerin den Arbeitsort zum Stillen, so ist die Hälfte dieser Abwesenheit als Arbeitszeit anzuerkennen.
- Die übrige Stillzeit darf weder vor- noch nachgeholt werden, sie darf auch nicht an andere gesetzliche Ruhe- und Ausgleichszeiten angerechnet werden. Stillzeit darf nicht im Überzeitkonto als Negativsaldo geführt oder als Ferien belastet werden.

Dazu noch Fragen?

Die Beratungsstelle für, Schwangerschafts- und Beziehungsfragen, BL gibt Ihnen gerne weitere Auskünfte. Tel. 061 413 24 00

Praktische Umsetzung

Umsetzung durch die Mutter

Um das Stillen oder Abpumpen von Muttermilch am Arbeitsplatz gewährleisten zu können, braucht es gegenseitige Toleranz. Sowohl die Mutter wie auch der Arbeitgeber müssen sich im Vorfeld informieren und vorbereiten. Ein Gespräch über gegenseitige Erwartungen und Wünsche ist sinnvoll.

Damit der Umgang mit der Brustpumpe geübt werden kann, empfiehlt es sich, 2-3 Wochen nach der Geburt einige Portionen Milch abzupumpen und einzufrieren

Muttermilch ist zu diesem Zeitpunkt meist mehr vorhanden, als das Baby trinken mag.

Dem Baby kann, sobald es gut an der Brust trinkt, ab und zu Muttermilch aus der Flasche angeboten werden. So lernt es, Muttermilch aus dem Schoppen zu trinken. Akzeptiert das Baby die Flasche nicht, geht es eventuell besser, wenn sie in Abwesenheit der Mutter von einer weiteren Bezugsperson gegeben wird. Die Einführung der Flasche erst nach 3 Monaten erweist sich meist schwieriger, da das Kind sich gewöhnt ist, ausschliesslich an der Brust zu saugen. Jedoch können und wollen alle Kinder Neues lernen und brauchen dazu manchmal 3-4 Wochen in denen sie das Trinken aus dem Schoppen ohne Druck lernen können.

Wie Sie die Muttermilch aufbewahren und lagern können, entnehmen Sie unserem Merkblatt:

Anleitung zum Abpumpen von Muttermilch

Stillen am Arbeitsplatz

Besteht die Möglichkeit, das Kind in der betriebseigenen oder in einer nahegelegenen Tagesstätte betreuen zu lassen, das Kind mit an den Arbeitsplatz zu nehmen oder zum Stillen bringen zu lassen, können die gesetzlich geregelten Stillpausen genutzt werden. In diesem Fall ist es nicht notwendig Muttermilch abzupumpen.

Voraussetzungen für das Stillen und Abpumpen von Muttermilch am Arbeitsplatz

Die gesetzlichen Stillpausen können fest in den Arbeitsplan eingebaut oder flexibel gehalten werden, so dass die Mutter entweder ihr Kind stillen oder Milch abpumpen kann.

Es sollten saubere Räumlichkeiten mit privater Atmosphäre zur Verfügung stehen, in denen die stillenden Mütter Milch abpumpen oder in denen Sie ihr Baby stillen können. Für die zum Abpumpen erforderliche Ausrüstung sollte ein fester Aufbewahrungsplatz vorhanden sein, ausserdem ein Kühlschrank und ein Waschbecken.

Weitere Infos

Um die Kühlkette der abgepumpten Muttermilch nicht zu unterbrechen, empfiehlt sich der Transport der Milch in einer Kühltasche mit Kühlelementen.

Die Krankenkassen vergüten gegen ärztliches Rezept ca. CHF 30.00 an eine Handpumpe.

Die Miete für elektrische Milchpumpen beträgt ca. CHF 2.50 p/Tag. Ein dazu passendes Einzel- oder Doppelpumpset kostet zwischen CHF 26.00 und CHF 78.50. Mit einem ärztlichen Rezept wird Ihnen einen Teil der Mietgebühr durch die Krankenkasse vergütet.