

# Stillen und arbeiten unter einen Hut bringen

**Stillen am Arbeitsplatz – Der Mutterschaftsurlaub ist zu Ende. Für viele Mütter heisst es jetzt: zurück an die Arbeit! Will die Mutter weiterstillen, ist das überhaupt kein Problem. Diese Möglichkeit ist sogar gesetzlich geregelt.**  
Lysiane Fellay (dt. Text Karin Gruber)

Nach 14 Wochen Mutterschaftsurlaub stellt sich für die Mutter die Frage: zurück ins Erwerbsleben oder Vollzeit-Mama sein? Viele Frauen tun sich schwer mit dem Gedanken, Arbeit und Stillen zu verbinden. Ist das nicht zu kompliziert? Darum entscheiden sich viele für Abstillen. Wenn die Mutter aber trotz Wiederaufnahme ihrer beruflichen Tätigkeit weiterstillen will, ist das überhaupt kein Problem. Im Bundesgesetz über die Arbeit und in den entsprechenden Verordnungen sind ganz klare Bestimmungen für schwangere Frauen und stillende Mütter vorgesehen.

## Thema ansprechen

«Es ist nie einfach, Familie und Arbeit unter einen Hut zu bringen. Wir erhalten jede Woche fünf bis zehn Anrufe von jungen Müttern, die Informationen zum Thema Wiederaufnahme der beruflichen Tätigkeit möchten. Sie erhalten bei uns

**«Einer Angestellten muss all die nötige Zeit zum Stillen ihres Babys gegeben werden»**



**Valérie Borioli Sandoz**  
Leiterin Gleichstellungspolitik bei Travail Suisse

allgemeine Ratschläge und Auskunft über ihre Rechte», erklärt Valérie Borioli Sandoz, Leiterin Gleichstellungspolitik bei Travail Suisse. Denn diese Frauen haben durchaus Rechte! «Einer Angestellten muss von Gesetzes wegen all die nötige Zeit zum Stillen ihres Babys gegeben werden. Das gilt für das erste Lebensjahr des Säuglings. Die Stillpausen werden sogar an die Arbeitszeit angerechnet», fügt sie hinzu.

«In der Praxis läuft das allerdings nicht immer ganz so reibungslos. Nicht alle Ar-



## STILLEN UND ARBEITEN VERBINDEN

**Informieren Sie sich über Ihre Rechte**

**Sprechen Sie vor Ihrer Rückkehr mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre Entscheidung zu stillen.**

**Bitten Sie den Arbeitgeber, Ihnen einen speziellen Raum zur Verfügung zu stellen.**

**Suchen Sie eine Fachperson auf, um die bestmögliche Lösung zu finden**  
(Hebamme, Leche League, SMZ, Kinderarzt).

**Umgeben Sie sich mit Personen, die Sie in Ihrer Entscheidung unterstützen.**

beitgebenden sind über die Rechte der schwangeren Frau oder der stillenden Mutter korrekt im Bilde», gibt Valérie Borioli Sandoz zu. «Manchmal muss man sich mit ihnen zusammensetzen und sie aufklären.» Für sie ist es wichtig, offen miteinander zu reden. «Die Angestellte muss unbedingt klar sagen, was sie benötigt und wie sie sich ihre Doppelrolle als Arbeitnehmerin und stillende Mutter vorstellt. Das muss sie vor ihrer Rückkehr zum Arbeitsplatz mit ihrem Chef oder ihrer Chefin besprechen.» Damit verfügen beide Parteien über die nötige Zeit, um sich darauf einzustellen und sich nötigenfalls entsprechend zu organisieren. «Um die Organisation von Schwangerschaft und Mutterschaft am

Arbeitsplatz zu erleichtern, haben wir eine Smartphone-App und eine Website geschaffen: [www.mamagenda.ch](http://www.mamagenda.ch)» Dort finden sich zahlreiche Informationen und Ratschläge für werdende Eltern, frisch gebackene Eltern, Arbeitgebende und Mitarbeitende.

## Die Vorteile

Auf praktischer Seite ist ganz klar eine gewisse Organisation nötig, um sein Baby zu stillen und zu arbeiten. «Es gibt keine allgemeine Ideallösung. Jede Situation ist anders. Die Mutter kann frei entscheiden, wie lange sie ausschliesslich stillen möchte. Ausserdem hat ein 14 Wochen altes Baby nicht die gleichen Bedürfnisse wie ein 6 Monate altes. Am

besten wäre, sich mit einer Fachperson zusammensetzen, um eine massgeschneiderte Lösung für die Mutter und das Baby zu finden: zum Beispiel eine Stillberaterin wie eine freipraktizierende Hebamme oder eine Beraterin der Leche League», empfiehlt Alix Emery, freipraktizierende Hebamme. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Es ist noch anzumerken, dass die Krankenkasse drei Stillberatungen übernimmt. «Ich beruhige die Mütter und sage ihnen immer wieder, dass sich Arbeit und Stillen durchaus miteinander vereinbaren lassen», versichert Alix Emery. Die Hebamme empfiehlt diesen Müttern auch, sich mit Menschen zu umgeben, die sie darin unterstützen, mit dem Stillen fortzufahren.

## DIE RECHTE DER STILLENDEN MUTTER

Die Mutter hat das Recht, sich ihr Baby während der Arbeit zum Stillen bringen lassen, zum Stillen nach Hause zu gehen oder durch Abpumpen am Arbeitsplatz die Milchproduktion aufrechtzuerhalten. Der Arbeitgeber ist verpflichtet, der Mutter die hierfür nötige Zeit zu geben. Ausserdem muss ihr ein sauberer, heller, gut belüfteter Raum zur Verfügung gestellt werden, an dem sie sich ausruhen und unter geeigneten Bedingungen stillen oder abpumpen kann. Seit dem 1. Juni 2014 ist die Entlohnung der Stillpausen gesetzlich klar geregelt. Arbeitet die Frau bis vier Stunden pro Tag, hat sie Anspruch auf eine 30-minütige bezahlte Stillpause. Ab vier Stunden Arbeit beträgt

die bezahlte Stillpause 60 Minuten und ab sieben Stunden Arbeit 90 Minuten. Die darüber hinaus gehende benötigte Zeit zu Stillen muss von Seiten des Arbeitgebers gewährt, aber nicht bezahlt werden. Die gewährte Zeit kann an einem Stück oder je nach Bedarf genommen werden. Der Arbeitgeber muss dafür sorgen, dass die Gesundheit von Mutter und Kind geschützt ist. Er muss entsprechende Arbeitsbedingungen schaffen. Nachtarbeit ist für eine stillende Frau verboten.

Weitere Infos:  
[www.mamagenda.ch](http://www.mamagenda.ch) oder [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

## HABEN SIE GEWUSST...?

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, Babys während der **ersten 6 Lebensmonate** ausschliesslich zu stillen. Im Alter von 6 Monaten bis 2 Jahren kann das Stillen nach und nach durch feste Nahrung ergänzt werden.



Die Vorteile des Stillens sind offensichtlich: «Es ist praktisch, dem Kind Muttermilch zu geben. Das ist und bleibt nun mal die beste Nahrung für das Baby. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, Babys bis zum Alter von 6 Monaten ausschliesslich zu stillen und die Ernährung des Babys danach zusätzlich zum Stillen zu ergänzen», fügt Alix Emery hinzu. Stillen deckt den gesamten Kalorien- und Nährstoffbedarf des Babys in seinen ersten Lebensmonaten. Es fördert ausserdem die sensorische und kognitive Entwicklung, bietet einen natürlichen Schutz vor Infektionskrankheiten und chronischen Krankheiten. Es trägt auch zur Gesundheit der Mutter bei und verringert deren Eierstock- und Brustkrebsrisiko.

## SELBST ERLEBT...

**«Es ist wunderschön, diese enge Beziehung zu meinem Baby aufrechterhalten zu können»**

«Ich bin so froh darüber, wieder arbeiten zu gehen und trotzdem weiterstillen zu können. Mein Baby war fünf Monate alt, als ich wieder angefangen habe zu arbeiten», erzählt Johanna Carruzzo. «Es bekam damals viermal täglich Muttermilch, einen Gemüosebrot zum Mittagessen und einen Früchtekompott zum z'vierix». Die junge Mutter arbeitet zu 60% als Pflegefachfrau und muss mit unregelmässigen Arbeitszeiten zu recht kommen. «Ich habe zeitweise 12 Stunden am Stück gearbeitet. Ich konnte also nicht heimgehen, um zu stillen. Ich stand morgens früher auf, um abzupumpen. Während des Tages machte ich das am Arbeitsplatz während der Essenszeiten meines Babys. Mir wurde im Spital, in dem ich arbeite, ein abschliessbarer Raum zur Verfügung gestellt. Ich befürchtete aber die ganze Zeit, dass jemand an die Tür klopfen würde. Also musste ich meine Patienten und Patientinnen während dieser Abpumpzeiten meinen Kolleginnen anvertrauen. Ich wollte mich beeilen und war deshalb immer ein wenig gestresst. All diese Stress-Faktoren hatten einen Einfluss auf die Milchbildung.» Trotz allem – das Baby hat immer genug Milch bekommen und die junge Mutter ist froh und stolz darauf, diese enge Beziehung mit ihm aufrechterhalten zu können.

## Neue Kampagne des Cipret-Wallis: «Unsere Zukunft? Rauchfrei!»



Wer mit Rauchen aufhört, gewinnt Zeit und verbessert seine Gesundheit. Die Vorteile eines Lebens ohne Tabak sind zahlreich: mehr Zeit, Geld und Energie, mehr Luft, besserer Geschmackssinn, besserer Geruch und eine allgemeine Verbesserung der Lebensqualität. Wenn man zu zweit aufhört, erhöht man seine Erfolgschancen und schafft optimale Voraussetzungen für eine Zukunft zu zweit oder mit Kindern.

Bei Männern fördert Rauchen die Entstehung von Erektionsstörungen und vermindert nachweislich die Fruchtbarkeit. Bei Frauen erhöht Rauchen nicht nur das Risiko einer Eileiterschwangerschaft, sondern auch das Risiko von Blutungen oder Fehlgeburten. Wer sich mit dem Gedanken trägt, eine Familie zu gründen, sollte vorausschauend handeln und mit dem Rauchen aufhören, um seine Gesundheit zu verbessern und die Erfolgschancen für die Erfüllung des Kinderwunsches zu erhöhen. Der Rauchstopp schützt zudem das Kind vor dem Passivrauchen.

## NÜTZLICHE ADRESSEN

[www.mamagenda.ch](http://www.mamagenda.ch)  
[www.lalecheleague.ch](http://www.lalecheleague.ch)  
[www.hebammen-oberwallis.com](http://www.hebammen-oberwallis.com)  
[www.infomutterschaft.ch](http://www.infomutterschaft.ch)

## PARTNER

  
ADDICTION | VALAIS  
SUCHT | WALLIS  
[www.sucht-wallis.ch](http://www.sucht-wallis.ch)

  
Gesundheitsförderung  
Wallis  
[www.gesundheitsfoerderungwallis.ch](http://www.gesundheitsfoerderungwallis.ch)

  
CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS  
Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur  
Dienststelle für Gesundheitswesen  
[www.vs.ch/gesundheit](http://www.vs.ch/gesundheit)