



Zurück zur Arbeit Ratgeber für die stillende Mutter

Sie haben das Recht, Ihr Kind während der Arbeitszeit zu stillen.

Oder Ihre Milch abzupumpen.

Die dazu nötige Zeit wird bis zum 1. Geburtstag bezahlt:

- bis 4 Stunden Arbeitszeit mindestens 30 Minuten
- ab 4 Stunden Arbeitszeit mindestens 60 Minuten
- ab 7 Stunden Arbeitszeit mindestens 90 Minuten

Sie haben das Recht auf einen Raum zum Stillen oder Abpumpen.

So können Sie sich vorbereiten:

Vier Wochen vorher

- Fragen Sie eine Fachperson:
 - Hebamme, Stillberaterin
 - Mütter-Väterberatung in der Gemeinde (kostenlos)
- Gehen Sie zu einem Stilltreffen der La Leche League.
- Sprechen Sie mit anderen Müttern, die stillen und arbeiten.
- Sprechen Sie mit Ihrem Chef oder Ihrer Chefin.
Dazu gibt es das Merkblatt «Facts für Arbeitgebende».



Zwei bis vier Wochen vorher

- Wenn Sie abpumpen möchten:
 - Beginnen Sie jetzt ab und zu mit dem Abpumpen.
 - Jemand anderes gibt Ihrem Baby die abgepumpte Milch.
- Wenn Sie stillen möchten:
 - Planen Sie die Stillzeiten in Ihren Arbeitstag ein.
 - Organisieren Sie, dass Ihnen jemand das Baby bringen kann.

Am ersten Arbeitstag

- Stillen Sie Ihr Kind vor dem Weggehen.
Auch wenn es nicht seine normale Trinkzeit ist.
- Wenn Sie abpumpen:
 - Pumpen Sie pro Arbeitstag 2 bis 3mal ab.
Oder wann immer Ihre Brüste spannen.
 - Beim Abpumpen hilft ein Foto Ihres Babys.

In der Nacht und an freien Tagen stillen Sie Ihr Kind weiter.

Weitere Informationen finden Sie hier:

