



# Weiterstillen und wieder in den Berufsalltag einsteigen?

## Ihre Rechte als stillende Mutter laut Arbeitsgesetz \*

- Sie haben das Recht, Ihr Kind während der Arbeitszeit zu stillen.
- Sie haben das Recht auf die erforderliche Zeit für das Abpumpen von Milch.
- Sie haben im ersten Lebensjahr des Kindes Anrecht auf die Anrechnung dieser Zeit als bezahlte Arbeitszeit:
  - bei einer täglichen Arbeitszeit von bis zu 4 Stunden: mindestens 30 Minuten;
  - bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als 4 Stunden: mindestens 60 Minuten;
  - bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als 7 Stunden: mindestens 90 Minuten.
- Sie haben das Recht, diese Zeiten nach den Bedürfnissen des Kindes zu beziehen.
- Sie haben das Recht, diese Zeiten sowohl im Betrieb als auch ausserhalb des Betriebs zu beziehen.
- Sie haben das Recht auf einen geeigneten Raum mit bequemem Stuhl und einer Möglichkeit, die abgepumpte Milch kühl zu lagern.

Sprechen Sie sich frühzeitig mit Ihrem Chef oder Ihrer Chefin ab. Die Unterstützung durch den Betrieb ist wichtig.

Informieren Sie sich auf [stillfoerderung.ch](http://stillfoerderung.ch), bei Ihrer Stillberaterin, Hebamme, Mütter- und Väterberaterin, Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

\* Ausnahme: Angestellte der öffentlichen Verwaltung unterstehen nicht dem Arbeitsgesetz.



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera



kinderärzte.schweiz  
Societatscanzi Fimse - und Jugendärztin in der Praxis  
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire  
Associazione professionale dei pediatni di base



Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie  
Société Suisse de Pédiatrie  
Società Svizzera di Pediatria



LA LECHE LEAGUE  
Schweiz, Suisse, Svizzera, Svizra



gynécologie suisse  
Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia



BSG Berufverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen  
ASCA Association suisse des consultants en lactation et allaitement maternel  
ASCM Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione  
Associazione svizzera da cussegliadoras per mamas che tezzan

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spendreras

