

PLATZ DEM STILLEN:  
IN DER FAMILIE  
AM ARBEITSPLATZ  
IN DER ÖFFENTLICHKEIT

Catherine White  
Teufen, 26.09.2013

# MUTTERMILCH

- ☺ billiger
- ☺ immer greifbar
- ☺ natürlich
- ☺ enthält Antikörper und wichtige Enzyme
- ☺ verstärkt die Bindung von Mutter und Kind
- ☺ unterstützt die postnatale Kontraktion der Gebärmutter
- ☺ unterstützt die Beruhigung des Babys
  
- ☹ Mutter fühlt sich eventuell zu sehr gebunden
- ☹ weniger Schlaf für die Mutter
- ☹ Häufigeres Füttern erforderlich
- ☹ Vater fühlt sich eventuell vernachlässigt

# KUNSTMILCH

- ☺ jeder kann das Baby füttern
- ☺ selteneres Füttern erforderlich
- ☺ Nahrungsmenge ist leicht zu messen
- ☺ Keine medikamentösen oder ernährungsbezogenen Bedenken für die Mutter
  
- ☹ Teurer
- ☹ erfordert mehr Zubehör
- ☹ erfordert mehr Vorbereitung
- ☹ enthält keine Antikörper

# Bereits wurde ein langer Weg gegangen



*International Code of Marketing of  
Breast-milk Substitutes*



World Health Organization  
Geneva  
1981





# Nicht ins andere Extrem fallen



# Platz dem Stillen in der Familie



Wie findet jeder seinen Platz?



# Wie reagieren die Geschwister?



# Fühlt sich der Vater ausgeschlossen?

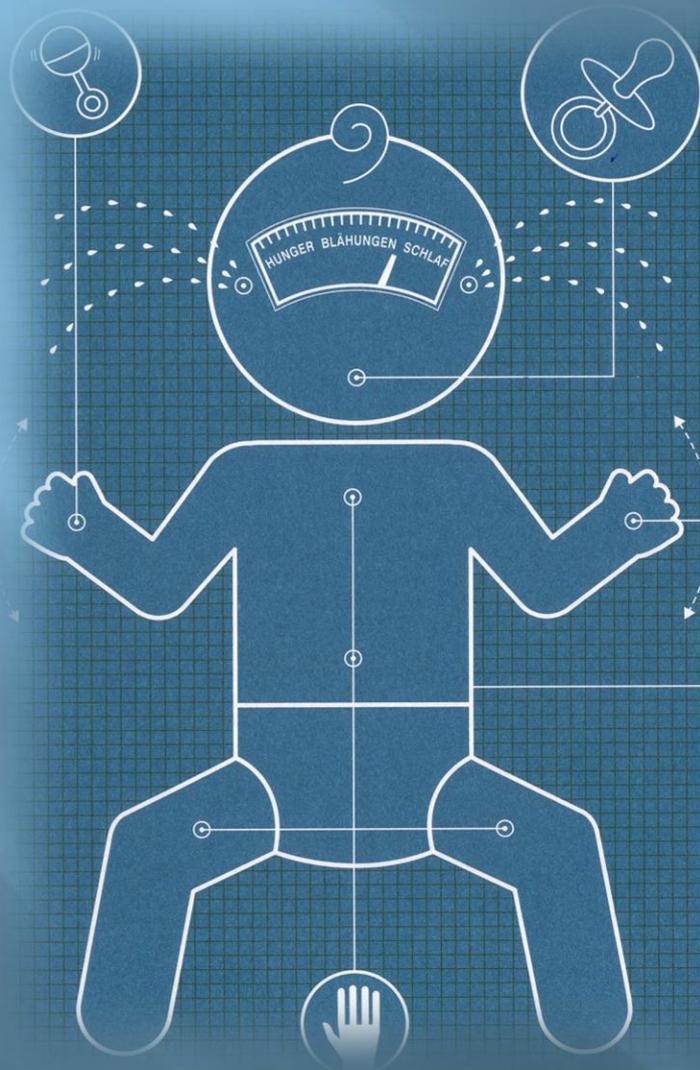




viele Fragen...

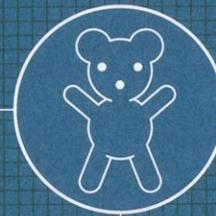


# Manchmal wünscht man sich eine Bedienungsanleitung

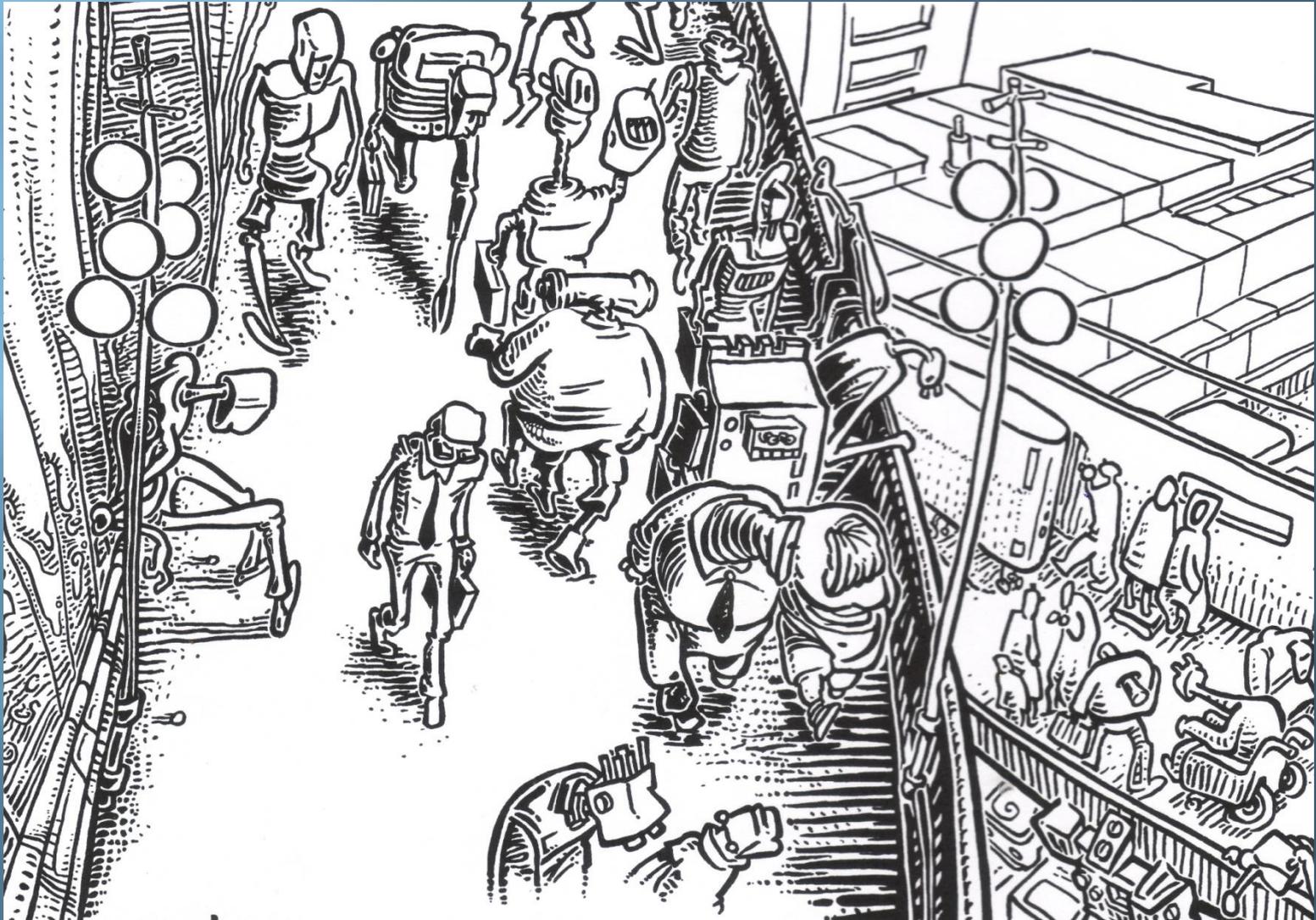


[ Kapitel 2 ]

## Allgemeine Wartungshinweise



# Aber unsere Kinder sind keine Roboter



jedes Kind funktioniert anders



# Platz dem Stillen am Arbeitsplatz

## Arbeitsgesetz

Anspruch auf die zum Stillen erforderliche Zeit:

-Stillen im Betrieb = Arbeitszeit

-Stillen ausserhalb des Betriebs = 50% Arbeitszeit

Keine Überstunden und maximal 9 Stunden pro Tag bis Ende Stillzeit

Beschäftigung mit Einverständnis der Stillenden



Wirtschaftslage

Wirtschaftspolitik

Arbeit

Arbeitslosenversicherung

Öffentliche Arbeitsvermittlung

Private Arbeitsvermittlung und  
Personalverleih

Arbeitslosenzahlen

Arbeitsmarktanalyse

Beruf und Familie / Frauen und  
Karriere

Ältere Arbeitnehmer

Arbeitnehmerschutz

Arbeitszeitbewilligungen

Arbeitsrecht

Arbeitsinspektion

Gesundheitsschutz am  
Arbeitsplatz

Arbeitsräume und  
Umgebungsfaktoren

Arbeitsplätze und körperliche  
Belastungen

Arbeitsinhalt,  
Arbeitsorganisation

Schutz der Persönlichkeit

Schutz spezieller  
Risikogruppen

Verhütung von Berufsunfällen  
und Berufskrankheiten

Startseite > Themen > Arbeit > Gesundheitsschutz a... > Schutz spezieller R... > Mutterschaft

[zur Druckversion](#)

## Mutterschaft

Schwangere Frauen und stillende Mütter sind bei der Arbeit bestimmten Risiken besonders ausgesetzt. Ziel ist es, sie zu schützen, ebenso das ungeborene und später das gestillte Kind.

Das Arbeitsgesetz sieht deshalb weitere Schutzmassnahmen vor:

- in Bezug auf die Arbeits- und Ruhezeiten (z.B. max. Arbeitszeit von 9 Std. pro Tag, keine Beschäftigung zwischen 20:00 und 06:00 Uhr 8 Wochen vor der Geburt etc.)
- in Bezug auf Massnahmen bei Tätigkeiten im Stehen (z.B. bei hauptsächlich stehender Tätigkeit 12 Std. tägliche Ruhezeit und 10 Min. zusätzliche Pausen alle 2 Std. ab dem 4. Schwangerschaftsmonat sowie maximal 4 Std. stehende Tätigkeit pro Tag ab 6. Schwangerschaftsmonat)
- in Bezug auf die Einhaltung der Bestimmungen bei beschwerlichen und gefährlichen Arbeiten, die auf dem Vorsorgeprinzip beruhen: eine Risikobeurteilung muss noch vor einer Beschäftigung erstellt werden.

Bestehen Risiken für die Gesundheit von Mutter und Kind, müssen die Arbeitsbedingungen so gestaltet werden, dass eine Weiterbeschäftigung ohne Gefahr möglich ist.

Ein Betrieb mit gefährlichen oder beschwerlichen Arbeiten für Mutter und Kind muss vor der Beschäftigung von Frauen im betroffenen Betriebsteil eine Risikobeurteilung gemäss der Verordnung des WBF über gefährliche und beschwerliche Arbeiten bei Schwangerschaft und Mutterschaft (Mutterschutzverordnung, SR 822.111.52) durch einen Fachspezialisten (Arbeitsmediziner, Arbeitshygieniker) gemäss der Verordnung über die Eignung der Spezialistinnen und Spezialisten der Arbeitssicherheit (Eignungsverordnung SR 822.116) vornehmen lassen.

Weiteres darüber und über den Ablauf der Mutterschutzabklärung erfahren Sie im

Suchen im SECO

Suchen

[erweiterte Suche](#)

Publikationen

- [Checkliste OCIRT](#)  
[Mutterschutz am Arbeitsplatz»](#)
- [Mutterschutz und Schutzmassnahmen](#)
- [Mutterschutz - Informationen für den Arbeitgeber](#)
- [Mutterschaft - Schutz der Arbeitnehmerinnen](#)
- [Arbeit und Gesundheit - Als Schwangere in Tierhandlungen arbeiten - Prävention](#)
- [Arbeit und Gesundheit - Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit](#)

Printdownloads

- [FAQ Mutterschaft](#)  
26.03.2011 | 168 kb | PDF

Weitere Informationen

- [Mutterschutz](#)
- [mamagenda - Die digitale Agenda zur Begleitung schwangerer Mitarbeiterinnen: Ein Angebot von Travail.Suisse](#)



Gesetzesartikel ArG = Arbeitsgesetz ArGV = Verordnung zum Arbeitsgesetz M = Mutterschutzverordnung (MuSchV)	Schwangerschafts - Monate								Geburt	Wochen nach Geburt (und Stillzeit)			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	16	52	bis Ende Stillzeit
ArG Art. 35a	<b>Beschäftigung nur mit Einverständnis der Schwangeren; Schwangere dürfen auf blosser Anzeige hin von der Arbeit fernbleiben.</b>									<b>Wöchnerinnen: Beschäftigung mit ihrem Einverständnis.</b>			
ArG Art. 35a										<b>Stillende: wie oben.</b>			
ArG Art. 35a	Beschäftigungsverbot zwischen 20:00-06:00 Uhr 8 Wochen vor Geburt								<b>Arbeitsverbot</b>	Stillende: Anspruch auf die zum Stillen erforderliche Zeit (Voranzeige beim Vorgesetzten).			
ArGV 1 Art. 60 Abs. 1	Keine Überstunden und max. 9 Stunden pro Tag bis Ende Stillzeit.									Stillende: siehe Text links.			
ArGV 1 Art. 60 Abs. 2	Stehende Tätigkeiten: tägl. Ruhezeit 12 h, Zusatzpausen 10 Min./2 h.									Stillen im Betrieb = AZ; Stillen ausserhalb Betrieb = 50% AZ.			
ArGV 1 Art. 61										Stehende Tätigkeiten: max. 4 Stunden pro Tag.			
ArGV 1 Art. 61	Im Grundsatz ist gemäss ArGV 1 für gefährliche oder beschwerliche Arbeiten eine Risikobeurteilung vorzunehmen (mit Konkretisierung in der M)									Stillende: siehe Text links.			
ArGV 1 Art. 62, 63 Risikobeurteilung: gefährliche und beschwerliche Arbeiten	Schwangere in Raucherbereichen: Passivrauchschutzgesetzgebung verweist auf ArG > M Art. 13 (z.B. Gefahrstoff Kohlenmonoxid) → Risikobeurteilung erforderlich → in der Regel Beschäftigungsverbot!									Stillende: siehe Text links.			
ArGV 1 Art. 62 / MuSchV Art. 13 Schutz vor Passivrauchen	Befreiung von Arbeiten, die subjektiv beschwerlich sind.									Stillende: siehe Text links.			
ArGV 1 Art. 64 Abs. 1	Schwangere und Stillende müssen sich unter geeigneten Bedingungen hinlegen und ausruhen können.									Bei reduzierter Leistungsfähigkeit Arbeit anpassen → Arztzeugnis. (erste Monate nach Entbindung).			
ArGV 1 Art. 64 Abs. 2										Stillende: siehe Text links.			
ArGV 3 Art. 34 Schutz Schwangere/Stillende	Regelmässig nicht mehr als 5 kg, gelegentlich nicht mehr als 10 kg. Heben/Tragen nicht mehr als 5 kg.									Stillende: siehe Text links.			
M Art. 7 Bewegungen schwerer Lasten	Arbeiten < -5°C oder > 28°C oder bei Nässe nicht zulässig; Arbeiten < 10°C bis > -5°C → angepasste Kleidung; bei Arbeiten < +15°C → warme Getränke.									siehe Text links.			
M Art. 8 Arbeiten: Kälte - Hitze - Nässe	Bewegungen und Körperhaltungen, die zu vorzeitiger Ermüdung führen, sind unzulässig; ebenso äussere Kräfteinwirkungen wie Stösse, Vibrationen und Erschütterungen.									Stillende: siehe Text links.			
M Art. 9 Ermüdende Bewegungen und Körperhaltungen	Es ist sicherzustellen, dass eine solche Exposition zu keiner Schädigung von Mutter und Kind führt. Ausnahme: nachweisbare Immunisierung (z.B. Impfung).									Stillende: keine Arbeiten mit radioaktiven Stoffen.			
M Art. 10 Mikroorganismen	Schalldruckpegel ≥ 85dB(A) (L <sub>EX</sub> 8 h) ist unzulässig.									Stillende: siehe Text links.			
M Art. 11 Einwirkung von Lärm	Schwangere dürfen die Äquivalenzdosen gemäss Strahlenschutzverordnung nicht überschreiten.									Stillende: siehe Text links.			
M Art. 12 Ionisierende Strahlung	Die Exposition gegenüber chemischen Gefahrstoffen darf zu keinen Schädigungen von Mutter und Kind führen. Für Mutter und Kind besonders gefährliche Stoffe beachten → Risikobeurteilung!									Stillende: siehe Text links.			
M Art. 13 Chemische Gefahrstoffe	Keine Nacht- und Schichtarbeit bei gefährlichen Arbeiten gemäss Art. 7 bis 13; besonders gesundheitsbelastende Schichtsysteme sind untersagt.								Stillende: siehe Text links.				
M Art. 14 Belastende Arbeitszeitsysteme	Arbeit im Akkord oder taktgebundene Arbeit ist nicht zulässig, falls von ArbeitnehmerIn nicht beeinflussbar.												
M Art. 15 Akkord- u. taktgebundene Arbeit	Schwangere: keine Arbeiten bei Überdruck bzw. in Räumen mit sauerstoffreduzierter Atmosphäre.												
M Art. 16 Besondere Beschäftigungsverbote													

# www.mamagenda.ch



## **mamagenda**

Die digitale Agenda zur Begleitung schwangerer Mitarbeiterinnen

[Home](#) | [Agenda](#) | [Checklisten & Tools](#) | [InfoMutterschaft](#) | [Unsere Partner](#) | [Hilfe](#)

## InfoMutterschaft

**mamagenda** stellt Fachpersonen das umfassende und benutzerfreundliche **Online-Handbuch** InfoMutterschaft von Travail.Suisse zur Verfügung. Darin finden Sie Antworten auf all Ihre rechtlichen Fragen für die Zeit vor, während und nach der Geburt. InfoMutterschaft informiert über die zahlreichen geltenden Bestimmungen, mit Verweis auf die entsprechenden Gesetze. Sie erfahren Wichtiges u. a. über Versicherungen, Gesundheitsschutz oder Kündigung. Auch ausserordentliche und heikle Situationen wie eine Diskriminierung am Arbeitsplatz werden eingehend behandelt. Schliesslich enthält das Online-Handbuch Informationen für arbeitlose schwangere Frauen und für Frauen, die aus familiären Gründen aus dem Berufsleben aussteigen wollen oder müssen.



## Zurück zur Arbeit Checkliste für die stillende Mutter

### Mehr als 4 Wochen vor der Wiederaufnahme der Arbeit

- **Mutter-zu-Mutter Support:** Tauschen Sie sich mit anderen stillenden und arbeitenden Müttern aus, um zu erfahren, was Sie erwartet. Eine Möglichkeit dafür sind die Stilltreffen der La Leche League Schweiz (LLL), welche monatlich stattfinden. Erkundigen Sie sich unter [www.stillberatung.ch](http://www.stillberatung.ch).
- **Fachlicher Support:** Sie können zu Lasten der Grundversicherung drei Stillberatungen durch eine Fachperson (Hebamme, Stillberaterin IBCLC) in Anspruch nehmen.
- **Klären sie ihre Rechte:** Als stillende Mutter haben Sie das Recht, Ihr Kind während des ersten Lebensjahres im Betrieb oder ausserhalb des Betriebs zu stillen.
  - > Der Betrieb muss Ihnen einen geeigneten Ruheraum mit Liege zur Verfügung stellen (Art. 34 ArGV 3, Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz).
  - > 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, Arbeitsgesetz).
  - > Stillen Sie Ihr Kind im Betrieb, so gilt die Stillzeit voll als Arbeitszeit.
  - > Gehen Sie zum Stillen nach Hause, so wird die Hälfte als Arbeitszeit angerechnet (Art. 60, Abs. 2 ArGV 1).
  - > Dem Arbeitsgesetz nicht unterstellt sind die öffentlichen Verwaltungen – hier gelten eigene Gesetze, welche aber oft gleiche oder ähnliche Bestimmungen in Bezug auf das Stillen enthalten – sowie der Sektor der Landwirtschaft. Arbeitnehmerinnen in Kaderstellungen sind von den im Arbeitsgesetz festgehaltenen Regelungen ebenfalls ausgenommen. Die Details finden sich in Art. 2 und 3 ArG.
- **Sprechen Sie frühzeitig mit der vorgesetzten Stelle über Ihre Absicht, Ihr Kind weiter zu stillen oder im Betrieb Muttermilch abzupumpen.** Die Unterstützung Ihrer vorgesetzten Stelle ist sehr wichtig. Sie finden auf unserer Website ein Argumentarium für das Gespräch, das sie dem Betrieb allenfalls abgeben können.
  - > **Falls Sie ihr Kind stillen möchten:** Sprechen Sie die Details mit Ihrer vorgesetzten Stelle ab (voraussichtliche Stillzeiten, an denen Sie den Arbeitsplatz verlassen oder an denen Ihr Kind gebracht wird, Ort zum Stillen etc.).
  - > **Falls Sie abpumpen möchten:** Sprechen Sie frühzeitig an, dass Sie einen kleinen, geschützten Raum zum Abpumpen brauchen werden. Ein Stillzimmer benötigt an sich keine grosse Infrastruktur, es muss aber abschliessbar sein, Sicht- und Schallschutz bieten, und Sie müssen sich wohlfühlen und entspannen können. Eine Checkliste für Stillräume steht auf unserer Website zur Verfügung. Sie brauchen ferner einen Kühlschrank zum Lagern der Muttermilch und eine Möglichkeit zum Waschen und allenfalls Trocknen der Brustpumpe. Wählen Sie diejenige Brustpumpe aus, die Ihnen am besten passt. Hier kann Ihnen eine neutrale Fachperson weiterhelfen, z.B. Ihre Mütter- und Väterberaterin oder eine Stillberaterin. Jede Mutter kann zu Lasten ihrer Grundversicherung drei Stillberatungen durch eine Hebamme oder eine Stillberaterin IBCLC in Anspruch nehmen.



### Zwei bis vier Wochen vor der Wiederaufnahme der Arbeit

- **Falls Sie abpumpen möchten:** Beginnen Sie mindestens drei Wochen vor Wieder-aufnahme der Arbeit mit dem Abpumpen. Dies gibt Ihnen genügend Zeit, um sich damit vertraut zu machen und ihrem Kind zu ermöglichen, sich daran zu gewöhnen, Ihre Milch ohne direkten Kontakt zu Ihnen zu trinken. Manchmal braucht es verschiedene Verabreichungssysteme und mehrere Anläufe, um das Kind an das Trinken zu gewöhnen. Spannen Sie andere Personen – den Vater, einen Babysitter oder die Grosseltern – für diese Aufgabe ein. Bei Schwierigkeiten können Ihnen Fachpersonen oder die LLL-Stilltreffen weiterhelfen. Sie werden an einem Arbeitstag ein bis zwei, eventuell drei Mal abpumpen. Dies ist sehr individuell.
- **Falls Sie das Kind stillen möchten:** Planen Sie die Stillzeiten in Ihr Arbeitspensum ein. Stellen Sie sicher, dass das Kind zu Ihnen gebracht wird oder dass sie den Arbeitsplatz zu den Tageszeiten verlassen können, an denen Sie bis anhin gestillt haben.
- **Informieren Sie die Betreuer/innen des Kindes.** Wenn Sie Ihr Kind fremdbetreuen lassen, informieren Sie die Betreuungsperson frühzeitig, dass Sie Ihr Kind weiterhin stillen oder ihm Muttermilch geben möchten. Es ist von Vorteil, dass die Betreuungsperson erfährt, wie wichtig Ihnen das Stillen ist.

### Am Tag vor dem ersten Arbeitstag

- Rufen Sie eine Arbeitskollegin oder eine andere Vertrauensperson im Betrieb an, damit das Stillzimmer im Voraus reserviert wird und andere Details geklärt werden können.
- Für die Zwischenlagerung von Muttermilch könnte ein grösseres, blickdichtes Gefäss gute Dienste tun. Dieses können Sie am Arbeitsplatz in den Kühlschrank stellen und so Ihre Muttermilchportionen diskret lagern. Schreiben Sie das Gefäss mit Ihrem Namen an.
- Denken Sie bei der Kleiderwahl an das Stillen oder Abpumpen.

### Der erste Arbeitstag

- Stillen Sie Ihr Kind, ehe Sie das Haus verlassen, auch wenn es nicht seine übliche Trinkzeit ist.
- Sprechen Sie mit der Betreuungsperson ab, wann das Kind die letzte Mahlzeit erhalten soll. Eventuell können Sie es, wenn Sie es selber abholen, vor dem Nachhausefahren vor Ort stillen.
- Beim Abpumpen oder Stillen im Betrieb: Richten Sie es sich möglichst gemütlich ein. Ein Foto Ihres Kindes und entspannende Musik in den Ohren können helfen, den Arbeitsstress loszulassen.
- **Falls Sie Abpumpen:**
  - > Bitte nehmen Sie die Hygienetipps beim Abpumpen ernst, denn Ihre Milch wird erst später verwendet.
  - > Die abgepumpte Milch in geeigneten, gegebenenfalls ausgekochten Behältern aufbewahren und kühl zwischenlagern.
  - > Nach dem Abpumpen alle Teile, die mit der Milch in Berührung gekommen sind, mit kaltem Wasser spülen, dann mit Abwasmittel waschen und auf ein eigenes, sauberes Tuch stellen und trocknen lassen oder direkt damit abtrocknen. Zu Hause die relevanten Teile in der Abwaschmaschine (Hygieneprogramm) waschen oder auskochen.
- In der Nacht und an arbeitsfreien Tagen stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf weiter.

### Aufbewahren von abgepumpter Muttermilch

- > **Zimmertemperatur** (16 bis 29 °C): 3 bis 4 Stunden möglich, 6 bis 8 Stunden akzeptabel unter sehr sauberen Bedingungen
- > **Kühlschrank** (≤ 4 °C): 72 Stunden, 5 bis 8 Tage unter sehr sauberen Bedingungen
- > **Tiefkühlgerät** (< -17 °C): 6 Monate

Bern, im Oktober 2012/copyright Stiftung Stillen Schweiz





## Stillen am Arbeitsplatz - Facts für den Arbeitgeber

Die WHO empfiehlt, während der ersten sechs Lebensmonate ausschliesslich zu stillen, danach bei der schrittweisen Einführung von Beikost weiter zu stillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus. Dieser Empfehlung schliessen sich die Schweizer Kinderärzte an. Stillen hat mehrere gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind.

**Gestillte Kinder erkranken weniger häufig, dies führt zu weniger Abwesenheiten der Eltern am Arbeitsplatz.** Es wurde klar gezeigt, dass

- > das Risiko für Infektionen der unteren Atemwege bei Kindern unter einem Jahr durch das Stillen um über 70% gesenkt wird,
- > gestillte Kinder weniger häufig an Mittelohrentzündungen und Magen-Darm-Infektionen erkranken sowie später mit hoher Wahrscheinlichkeit weniger Übergewicht und Diabetes Mellitus Typ 2 entwickeln,
- > das Risiko für Mütter, an Brust- und Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, niedriger ist und sie schneller zu ihrem Normalgewicht zurückfinden.

Einige Mütter stillen ihr Kind ohne Umstände in Anwesenheit Dritter, andere ziehen sich zum Stillen gerne zurück, wieder andere pumpen während des ausserhäuslichen Arbeitstags lieber ihre Milch ab. Unabhängig von der individuellen Wahl: Erwerbstätige Mütter sollten weiter stillen oder Muttermilch abpumpen können. Dazu bestehen in der Schweiz verschiedene arbeitsrechtliche Vorgaben:

- > Der Betrieb muss einen geeigneten Ruheraum mit Liege zur Verfügung stellen (Art. 34 ArGV 3, Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz).
- > 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, Arbeitsgesetz).
- > Wird im Betrieb gestillt, so gilt die Stillzeit voll als Arbeitszeit.
- > Geht die Mutter zum Stillen weg, so wird die Hälfte der Zeit als Arbeitszeit angerechnet (Art. 60, Abs. 2 ArGV 1).
- > Dem Arbeitsgesetz nicht unterstellt sind die öffentlichen Verwaltungen – hier gelten eigene Gesetze, welche aber oft gleiche oder ähnliche Bestimmungen in Bezug auf das Stillen enthalten – sowie der Sektor der Landwirtschaft. Arbeitnehmerinnen in Kaderstellungen sind von den im Arbeitsgesetz festgehaltenen Regelungen ebenfalls ausgenommen. Die Details finden sich in Art. 2 und 3 ArG.

Wünschbar wären Arbeitgeber, die sich über die Schwangerschaft einer Mitarbeiterin freuen und ihren Wunsch, das Kind zu stillen, ohne Vorbehalte akzeptieren, ein Kontakthalteprogramm für einen reibungslosen Wiedereinstieg anbieten und von sich aus Hilfe fürs erste Jahr organisieren – beispielsweise ein Stillzimmer im Betrieb. Dies ermutigt die Frau darin, sich den anspruchsvollen Fragen zu stellen, praktikable Lösungen zu entwickeln und den Arbeitgeber als vertrauensvollen Partner zu sehen, auch wenn später neue Fragen auftauchen. Die typischen Fragen einer Mutter zu Beginn sind folgende:

- > Wer bringt das Kind zum Arbeitsplatz, wenn der Betreuungsplatz nicht gleich neben dem Betrieb liegt?
- > Wann kann ich mich vom Arbeitsplatz entfernen, wenn ich das Kind am Betreuungsplatz stillen möchte?
- > Wo kann ich im Betrieb in Ruhe stillen oder abpumpen?
- > Wo kann ich die abgepumpte Milch kühlen?

Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen, ist eine grosse Leistung. Zu ihrer Bewältigung können alle Beteiligten im familiären und beruflichen Umfeld beitragen.

Für Sie als Arbeitgeber lohnen sich familienfreundliche Strukturen:

- > Sie erhöhen Ihre Attraktivität als Arbeitgeber – ein wichtiger Erfolgsfaktor angesichts des zunehmenden Bedarfs an Fachleuten.
- > Sie halten qualifiziertes, eingearbeitetes Fachpersonal leichter und länger. Langjährige Mitarbeiterinnen sind Trägerinnen des Know-hows und wertvolle Stützen für den Betrieb.
- > Sie senken die Kosten der Personalrekrutierung. Unternehmen, die neue Mitarbeitende einarbeiten, müssen mit beträchtlichen Kosten rechnen, bis die Person ihre Leistungen voll einsetzen kann und das nötige Know-how für ihre spezifische Aufgabe erworben hat.
- > Sie erleichtern den Müttern nach dem Mutterschaftsurlaub die Rückkehr an den Arbeitsplatz und reduzieren die mit langen familienbedingten Auszeiten verbundenen Kosten. Denn Mütter wissen, dass ein späterer Wiedereinstieg für sie schwieriger sein wird.
- > Sie fördern die Loyalität der Mütter gegenüber dem Unternehmen.
- > Sie verbessern das Betriebsklima und steigern die Motivation der Beschäftigten.
- > Sie verringern Fehlzeiten und erhöhen die Produktivität.
- > Ein entspanntes Familienleben ist für Mütter und Väter wichtig und beeinflusst die Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden. Deshalb werden flexible Arbeitszeiten oder individuelle Teilzeitmodelle auch von Vätern geschätzt.

Langjährige Mitarbeiterinnen durchlaufen verschiedene Lebensphasen, die einen Einfluss auf ihre Berufstätigkeit, ihre Verfügbarkeit und Motivation haben. Gerade bei Frauen gehört die Familiengründung dazu, die häufig und unnötigerweise Auslöser für das Ausscheiden aus dem Betrieb ist. Ausserbetriebliche Veränderungen dürfen dem Betrieb aber nicht gleichgültig sein, wenn er eingearbeitetes Fachpersonal halten möchte. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu unterstützen, ist ein Gebot der Stunde gerade vor dem Hintergrund der stetig steigenden Personalfluktuationen und des kleiner werdenden Fachkräftepools.

Eine ganz spezielle Situation stellt für die Eltern das erste Lebensjahr ihres Kindes dar. In dieser Phase sind Mütter (und Väter) besonders gefordert. Damit die Vereinbarkeit von Familie und Beruf in der Stillzeit möglich wird, ist gegenseitiges Verständnis und Anpassungsfähigkeit von Arbeitgeber und Mitarbeiterin gefragt. Das Stillen oder Abpumpen von Muttermilch klappt umso besser, wenn am Arbeitsplatz eine hohe Akzeptanz und eine angepasste Infrastruktur vorhanden sind.

Bern, im Oktober 2012/copyright Stiftung Stillen Schweiz



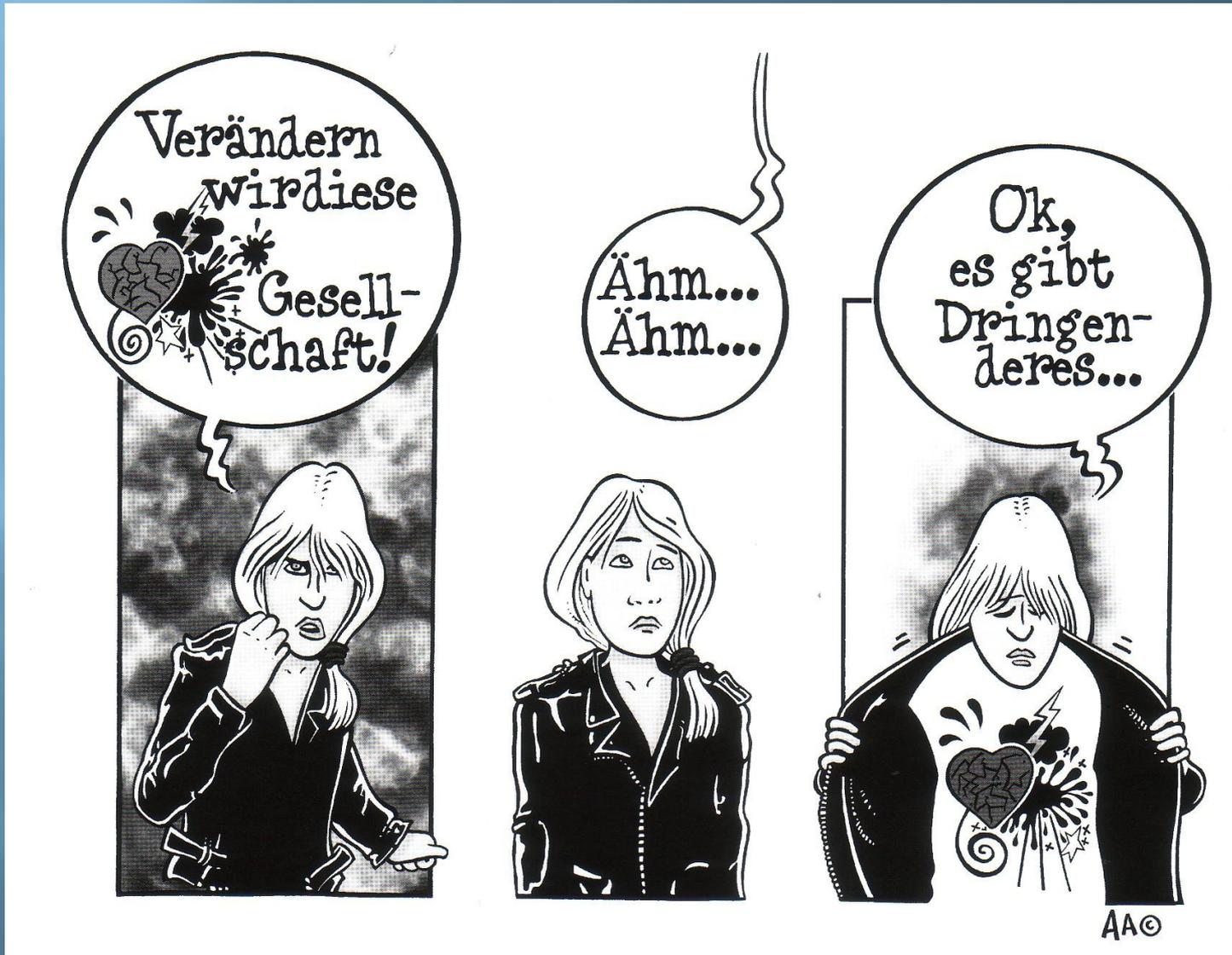


## Checkliste für Stillzimmer in Betrieb

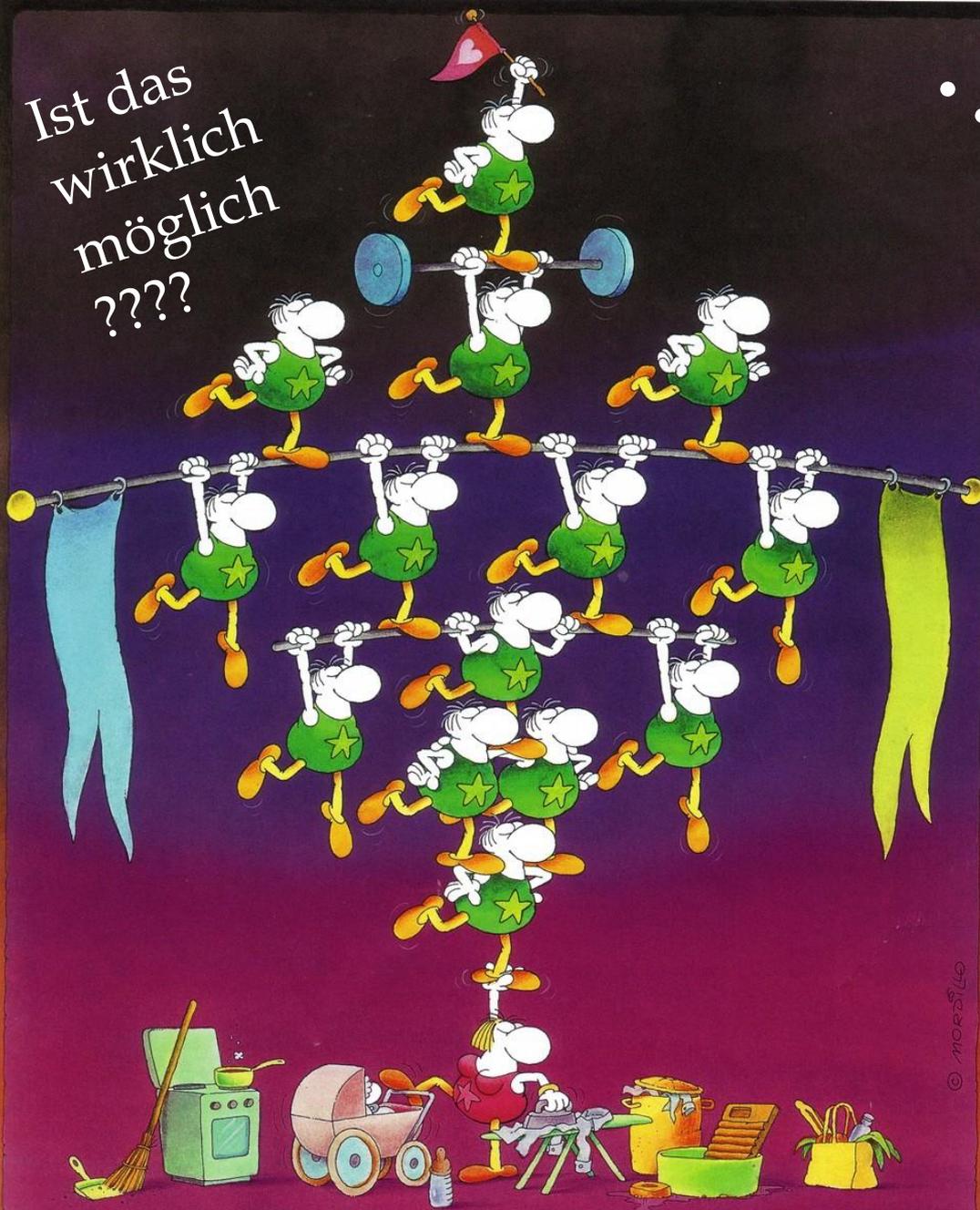
<input type="checkbox"/>	Raum	Ruhiges, sauberes Zimmer mit privater Atmosphäre, abschliessbar, Sicht- und Schallschutz, Stromanschluss	Als Stillzimmer können oft bereits bestehende Räume eingerichtet werden, z.B. ein selten gebrauchtes Sanitätszimmer. Auch eine Mehrfachnutzung ist möglich.
<input type="checkbox"/>	Kennzeichnung	 Internationales Piktogramm	Kleber kann kostenlos bei der Stiftung Stillen Schweiz bezogen werden per Mail an <a href="mailto:contact@stiftungstillen.ch">contact@stiftungstillen.ch</a> .
<input type="checkbox"/>	Reservation	Möglichkeit, Stillzimmer wie ein Sitzungszimmer zu buchen	Eventuell Zeitmanagement-System einrichten (Outlook/Lotus Notes etc.)
<input type="checkbox"/>	Besetzt anzeigen	«Bitte nicht stören»-Schild oder «Besetzt/frei»-Schieber	
<input type="checkbox"/>	Sessel oder Liege	Bequemer Stuhl oder Liege, eine entspannte Haltung ist wichtig	Eventuell Komfort steigern mit Stillkissen, dimmbarer Stehlampe etc.
<input type="checkbox"/>	Abstellfläche	Ablagefläche für elektrische Pumpe und zugehörige Utensilien	
<input type="checkbox"/>	Lavabo	Zum Hände waschen	Waschbecken mit Ablagefläche und Seifenspender, saubere Handtücher
<input type="checkbox"/>	Abwaschgelegenheit	Zum Spülen und Abwaschen von Teilen der Pumpe	Diejenigen Teile der Pumpe, die mit der Muttermilch in Kontakt gekommen sind, müssen kalt gespült, dann abgewaschen und getrocknet werden. Kann in Küche oder ähnlichem Bereich sein.
<input type="checkbox"/>	Kühlschrank	Kleiner Kühlschrank, in dem die abgepumpte Muttermilch aufbewahrt werden kann	Muss sich nicht im Stillzimmer befinden.
<input type="checkbox"/>	Gelegenheit zum Wickeln	An der Wand befestigter ausklappbarer Wickeltisch oder Ähnliches, mit Kissen	Kinder werden nach dem Stillen in der Regel frisch gewickelt. Kann auch ausserhalb des Stillzimmers sein, idealerweise gerade vor Ort.



# Wie ist meine eigene Einstellung?



Ist das  
wirklich  
möglich  
????



© MORSTILL

... ??  
!!! ?!

!!!

..  
?!?!

??

??

?

?!?!?

..?!?!?

# Von der Tierwelt lernen



# Platz dem Stillen in der Öffentlichkeit

## Stillen jenseits der Stille



Stillen  
m.  
pra  
Nach  
Mutter  
Schnitt e  
relaxte M

## Weil sie stillte: Mutter aus Café geworfen

## Ist Stillen in der Öffentlichkeit obszön?

## Debatte ums Stillen: Mütter laufen Sturm

Weil eine junge Mutter ihr Baby auf der Terrasse der Lakeside-Lounge in Zürich stillte, wurde sie von der Chefin rausgeschmissen. Die Empörung ist riesig.

STILLEN IN DER ÖFFENTLICHKEIT

### Stillen verboten

Nach Brüste sind in der Werbung etw  
ruf Mütter in der Öffe  
he. Lisa Fehrenb.  
Ernährung Forum: Familie & Kinder Hebammen

## Stillen in der Öffentlichkeit anstößig?

STONSTHEMA  
er en, llen in der Öffentlichkeit  
Ausgabe: 18/07

Ihr Kind in einem Restaurant stillte, musste Stillen salonfähig oder nicht?  
Mutter kürzlich ihr  
ren, wie «2  
reic  
ge  
das  
in





Jede Frau ist anders, so sind auch  
die Bedürfnisse verschieden



[www.mamamap.ch](http://www.mamamap.ch)



**mamamap**



## Stillen und trotzdem mobil sein

Stillen hat viele gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind. Die WHO und die Schweizer Kinderärzte empfehlen, wenn immer möglich sechs Monate ausschliesslich zu stillen.



**mamamap-App für Smartphones:**  
Gratis installieren in

- App-Store (für iPhone)
- Google-Play (für Android)
- Web-App



Stillen sollte an sich eine Selbstverständlichkeit sein, es ist jedoch auch ein Lernprozess für Mutter und Kind und benötigt manchmal einen gewissen Schutz und Ruhe. Öffentlich zugängliche Stillorte sind ideal dafür.



Mit mamamap findest du schnell und unkompliziert einen Stillort in deiner Nähe.

Stillorte müssen keine besonderen Kriterien erfüllen. Die Stillenden sollen mit ihren Kindern willkommen sein.



**Melde uns dir bekannte Stillorte.**

## Über mamamap

Das Projekt **mamamap** wurde von Alexandra Javor, Hebamme aus Wabern, initiiert. Es ist eine offizielle Gratis-App der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens.

**mamamap** steht allen ohne Einschränkungen zur Verfügung. Wir können falsche Angaben oder Missbrauch daher nicht ausschliessen. Die Angaben zu den Stillräumen werden grundsätzlich überprüft, dies ist jedoch keine hundertprozentige Garantie, dass keine falschen Daten aufgeführt werden. Solltest du einen falsch eingetragenen Stillraum finden, bitten wir um eine Mitteilung.

# mamamap

Standort eingeben



Apotheke Coop Vitality  
Neumarkt 4, Vadlanstr. 25, St.Gallen 3.8 km



Cafe Beck  
Bankgasse 2, St.Gallen 3.8 km



Cafe Vivendi  
Bankgasse 2, St. Gallen 3.8 km



Globus  
Multergasse 47, St.Gallen 3.9 km



Mode Weber  
St.Leonhardsstr. 8, St.Gallen 3.9 km

Ochner Sport  
Multergasse 26, St.Gallen 3.9 km

Reformhaus Müller, Vital Shop AG  
Spisergasse 13, St.Gallen 3.9 km

Manor AG  
Webersbleiche, St.Gallen 4.0 km

SENN PRO BABY  
Walenbüchelstr. 3, St.Gallen 4.0 km

Brunnen Bibel Panorama  
Brühgasse, 9000 St.Gallen, St.Gallen 4.0 km

Careland Apotheke&Drogerie  
Poststr. 23, St. Gallen 4.0 km

Mütter- und Vaterberatung  
Rosenbergstr. 82, St.Gallen 4.0 km

Mütter- und Vaterberatung  
Rosenbergstr. 82, St.Gallen 4.0 km

McDonalds  
Am Bohl Marktplatz, St.Gallen 4.1 km

Ostschweizer Kinderspital  
Claudiusstrasse 6, St.Gallen 4.5 km

St. Jakob-Apotheke  
St. Jakobstr. 38, St.Gallen 4.5 km

Kantonsspital St.Gallen, Frauenklinik Haus 06  
Rorschacherstrasse95, St.Gallen 4.6 km

Veloplus  
St. Jakob-Strasse 87, St. Gallen 4.7 km

Cafe Egli  
St.Gallerstr. 137, St.Gallen 5.4 km

Quartiersladen Helligkreuz  
Langgasse 92, St.Gallen 5.6 km

Hotel Krone  
Dorfplatz 6, Gals 5.8 km

Biber-Bäckerei zur Dorfmühle  
Stossstr. 5, Gals 5.9 km

Gantenbein Rösli  
Alterszentrum, Gabisstr. 18, Gals 6.3 km

Hirslanden Klinik Stephanshorn  
Braucherstrasse 95, St.Gallen 6.4 km

Dropa Drogerie Breitenmoser  
Zielstrasse 13, Appenzell 6.5 km

IKEA AG St.Gallen  
Zürcherstrasse 460, St.Gallen 6.5 km

So klein und schon so viel Platz! 😊



**Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!**

