

*No. 1 choice  
of hospitals  
& mothers*

## Arbeiten und Stillen

### **Stillen**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt sechs Monate ausschliesslich zu stillen. Weiteres Stillen mit angepasster Beikost bis zu zwei Jahre und darüber hinaus wäre sinnvoll, solange Mutter und Kind das wollen.



# Recht und Gesetz

Den Müttern ist die zum Stillen erforderliche Zeit freizugeben (Art. 35a Abs. 2 ArG). Die neue Verordnung (60 Abs. 2ArGV 1) regelt, wie viel Stillzeit im ersten Lebensjahr des Kindes als bezahlte Arbeitszeit angerechnet werden muss:

- I Bei einer täglichen Arbeitszeit von
  - bis zu 4 Stunden sind es mindestens 30 Minuten,
  - bei mehr als 4 Stunden mindestens 60 Minuten,
  - bei mehr als 7 Stunden mindestens 90 Minuten

*Auszug aus SECO Arbeitsbedingungen, Mutterschaft, Schutz der Arbeitnehmerinnen*

Viele Arbeitgeber kennen die Rechte und das Gesetz nicht. Es gibt auch ein Infoblatt zum Thema Arbeiten und Stillen speziell für den Arbeitgeber, welches auch bei Medela erhältlich ist.

## Organisation

Besprechen Sie bei einer geplanten Wiederaufnahme der Arbeit Ihren Still-/Pumpwunsch schon während der Schwangerschaft mit Ihrem Arbeitgeber. Vereinbaren Sie bereits im Vorfeld die Arbeitszeit und das Datum Ihres Wiedereinstiegs.

- Erkundigen Sie sich, wo Sie in Ruhe Stillen oder Abpumpen können. Wenn Sie abpumpen, soll ein Kühlschrank für die Zwischenlagerung der Muttermilch zur Verfügung stehen.
- Besuchen Sie die Arbeitsstelle und stellen Sie Ihr Baby Ihren Arbeitskolleginnen/-kollegen vor. Informieren Sie diese, dass Sie Stillen oder für Ihr Kind Abpumpen werden.

## 1–2 Monate im Vorfeld

Zur Unterstützung bei Fragen rund um den Wiedereinstieg, können Sie eine Stillberaterin miteinbeziehen. Die Kosten von drei Beratungen werden durch Ihre Krankenkasse übernommen. Auch Mütter- und Väterberaterinnen und Hebammen können Sie zu diesem Thema unterstützend beraten.

### Abpumpen

Das Abpumpen soll für Sie angenehm sein und auf keinen Fall schmerzen. Milchpumpen mit der 2-Phase Expression Technologie von Medela ahmen den natürlichen Saugrhythmus des Babys nach und sind so besonders sanft und effizient. Sie können damit mehr Milch in weniger Zeit abpumpen, was gerade im Beruf von Vorteil ist.

- Für gelegentliches Abpumpen (1–3-mal wöchentlich), ist eine Hand-Milchpumpe (Harmony) völlig ausreichend.
- Berufstätige Mütter, die regelmässig länger von ihrem Baby getrennt sind, geniessen die Vorteile einer elektrischen Milchpumpe (Swing). Bei Benutzung einer Doppelpumpe (Swing Maxi oder Freestyle) haben Sie zwei Vorteile: Die Abpumpzeit wird halbiert und die Muttermilchproduktion meist besser angeregt und somit die Milchmenge vergrössert.
- Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse ab, ob und wieviel der Kosten diese bei einem Kauf einer Milchpumpe übernehmen wird. Wahrscheinlich benötigen Sie ein Rezept dazu, was jedoch kein Problem darstellen dürfte.
- Wann abpumpen? Pumpen Sie direkt oder bis ca. eine Stunde nach Beendigung einer Stillmahlzeit. Morgens ist meist der geeignetste Zeitpunkt, um auf Vorrat abzupumpen, da Sie wahrscheinlich mehr Milch haben und entspannter sind. Falls Sie nur an einer Seite stillen, können Sie an der anderen Seite abpumpen, dies z.B. morgens und abends. Bis zur nächsten Stillmahlzeit hat Ihr Körper wieder eine komplette Mahlzeit bereitgestellt.



Harmony

Swing



Swing Maxi



Freestyle



### Umgang mit Muttermilch

- Hände vor dem Stillen/Abpumpen und Füttern waschen.
- Genügend geeignete Flaschen/Milchbeutel zum Aufbewahren der Muttermilch bereitstellen (z.B. Pump & Save Milchbeutel).
- Milchvorrat für mind. 1 Woche vor Arbeitsbeginn anlegen (Tiefkühler). Beschriften der Muttermilch mit Datum und evtl. Zeit.  
Wenn Sie die Muttermilch kühlen, dann kann diese innerhalb 24 Stunden mit der bereits gekühlten Milch zusammen gemischt werden.
- Portionengröße errechnen und ausprobieren  
(Faustregel:  $\frac{1}{6}$  Körpergewicht (Gramm)/Anzahl Mahlzeiten = Trinkmenge)
- Wenn Sie die Muttermilch transportieren ist es wichtig, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Hierzu gibt es spezielle Transporttaschen, z.B. CityStyle Tasche und Kühltasche inkl. Kühlelement und 4 Fläschchen.



Pump & Save Milchbeutel



CityStyle Tasche

### Aufbewahren und Wärmen der Muttermilch

	Raumtemperatur	Kühlschrank	Eisfach Kühlschrank	Gefrierschrank
Frisch abgepumpte Muttermilch	4–6 Stunden bei max. 25 °C	3–5 Tage bei bis 4 °C (unten, an der Rückwand)	2 Wochen wenn keine separate Türe 3 Monate bei separater Türe ungefähr -16 °C	6 Monate bei ungefähr -18 °C
Aufgetaute Muttermilch	Sofort verabreichen	24 Stunden	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!	Nach dem Auftauen nicht wieder einfrieren!

Gilt nur für gesunde und termingeborene Neugeborene!

- Auftauen/Wärmen: Schonend über Nacht im Kühlschrank, dann im oder bei fließendem ca. 37 °C warmen Wasser langsam erwärmen.

### Füttern

- Mit dem Muttermilchsauger Calma, muss das Baby das gleiche Vakuum wie an der Brust herstellen. Es bestimmt den Saugrhythmus selbst und kann so problemlos wieder zur Brust wechseln. Babysitter sind gut zu instruieren: auftauen, wärmen, füttern.



Calma

## Organisation 1 Tag vor Arbeitsbeginn

- Genügend saubere Stilleinlagen einpacken.
- 2 Stoffwindeln mitnehmen, um während dem Stillen/Abpumpen Ihre Kleidung zu schützen.
- Getränke für den Arbeitstag bereitstellen.
- Falls Sie am Arbeitsplatz nicht Stillen können, packen Sie ein Foto, Kleidungsstück oder Spielzeug Ihres Kindes ein. Das hilft Ihnen, beim Abpumpen gedanklich bei Ihrem Kind zu sein, was den Milchfluss anregt.
- Wenn Sie Kühlelemente und Kühltasche haben, können Sie diese optimal vorbereiten: Kühlelement in den Tiefkühler legen, leere Milchflaschen und Kühltasche über Nacht offen in den unteren Teil des Kühlschranks stellen.



## Organisation am ersten Arbeitstag

- Rechtzeitig aufstehen.
- Tasche inkl. Pumpe, Flaschen und Stilleinlagen zusammenpacken.
- 1 Std. vor Aufbruch in Ruhe Stillen oder Pumpen (wenn es vom Stillrhythmus besser passt).

### Am Arbeitsort

- Kühltasche und Flaschen unten in den Kühlschrank stellen und Kühlelement ins Gefrierfach legen.
- Die Arbeitskolleginnen/-kollegen nochmals auf das Stillen/Abpumpen hinweisen.
- Regelmässig (1–4 mal) Stillen/Abpumpen, gleich wie Ihr sonstiger Stillrhythmus ist. So stellen Sie sicher, dass die Muttermilchproduktion aufrecht erhalten bleibt (Angebot/Nachfrage).

### Wieder zu Hause

- Die am Arbeitstag abgepumpte Milch entweder am nächsten Tag dem Babysitter übergeben oder abends einfrieren.

Bei weiteren Fragen zu Stillen und Arbeiten wenden Sie sich bitte an Ihre Stillberaterin, Mütter- und Väterberaterin oder Hebamme. Weitere Infos finden Sie auch unter [www.medela.ch](http://www.medela.ch) oder unter [contact@medela.ch](mailto:contact@medela.ch)



Medela AG  
Lättichstrasse 4b  
6341 Baar, Schweiz  
[www.medela.com](http://www.medela.com)

Switzerland  
Medela AG  
Lättichstrasse 7, 6340 Baar  
Phone +41 848 633 352  
Fax +41 562 51 00  
[contact@medela.ch](mailto:contact@medela.ch)  
[www.medela.ch](http://www.medela.ch)