



„Arbeit schützt vor Stillen nicht“

Die Stillkampagne motiviert Frauen, nach dem Mutterschaftsurlaub am Arbeitsplatz weiterhin zu stillen. Die Zürcher CVP-Nationalrätin Barbara Schmid-Federer erzählt von eigenen Erfahrungen und sagt, wieso sie sich für die Kampagne stark macht.

Interview: Veronica Bonilla Gurzeler

WIR ELTERN: Wann sind Sie nach der Geburt Ihrer beiden Söhne wieder arbeiten gegangen?

BARBARA SCHMID-FEDERER: Nach drei Monaten. Ich war damals Assistentin an der ETH und hatte einen sehr frauenfreundlichen Chef. Für ihn war klar, dass eine stillende Frau arbeiten kann. Er hat mich unterstützt wo er konnte. Manchmal hat mir jemand das Baby zum Stillen ins Büro gebracht, meistens habe ich die Milch

aber abgepumpt. Wenn mein Chef weg war, durfte ich dafür sein abschliessbares Büro benutzen. Erst hinterher habe ich realisiert, welch grosses Glück ich hatte.

Wie haben Ihre Kollegen und Kolleginnen reagiert?

Ich weiss, dass mein Chef angegriffen wurde, weil er mich teilweise im Job-Sharing arbeiten liess. Dass ich im Büro abgepumpt habe, bekamen meine Kollegen gar nicht so mit.

Was sind die Schwierigkeiten, wenn man Stillen und Arbeiten vereinbaren will?

Schon das Stillen allein ist für viele Frauen nicht ganz einfach. Arbeiten gehen verkompliziert diesen Akt zusätzlich. Die Mutter muss lernen, die Milch abzupumpen. Und sie muss einen Milchvorrat anlegen für die Zeit, in welcher sie getrennt ist vom Kind. Das Timing zwischen Mutter und Kind wird schwieriger. Je nach Branche und Stellung ist es nicht immer einfach, genügend Stillpausen einzulegen. Allerdings sind die Arbeitgeber heute durch das Arbeitsgesetz dazu verpflichtet, einer stillenden Frau während ihrer Arbeitszeit genug Zeit zum Stillen einzuräumen.

Wie häufig sind Stillpausen vertretbar?

Ein Baby möchte im Durchschnitt alle vier Stunden gestillt werden; in diesem Rhythmus sollte die Frau abpumpen. Ich konnte nicht länger als fünf Stunden warten, weil sich die Milch sonst staute. Hat eine Frau einen Milchstau, muss sie das Kind oder die Milchpumpe noch häufiger ansetzen, um eine Brustentzündung zu vermeiden. Wer eine Brustentzündung hat, liegt krank im Bett, muss zum Arzt und kann nicht mehr arbeiten. Arbeitgeber sind mit regelmässigen Pausen für stillende Frauen also gut beraten. **Oft fehlt es am Arbeitsplatz an einem geeigneten Raum zum Stillen oder Abpumpen. Was raten Sie den Frauen?** Am besten ist es, wenn sich die Frauen zusammentun und gemeinsam Forderungen stellen. Auch im Parlament hatte es die erste Frau, die sich für eine babyfreundliche Umgebung einsetzte, schwierig. Im Bundeshaus gibt es seit längerem einen Frauenraum, der von den jungen Ratsteilnehmerinnen, die sich dort zum Stillen treffen, gerade neu belebt wird. **Kann es sich eine Angestellte überhaupt leisten, Forderungen zu stellen? Führen**

Stillen am Arbeitsplatz: Gesetzlich klar geregelt

Die Stillkampagne 2011 informiert Frauen über die Möglichkeiten, ihre Babys weiter zu stillen, wenn sie nach drei oder mehr Monaten wieder arbeiten gehen. Etwas Organisation ist allerdings nötig. Am besten spricht die Mutter im Vorfeld mit dem Arbeitgeber darüber, wie sie sich das Stillen am Arbeitsplatz vorstellt, ob sie sich ihr Baby bringen lässt oder zur Aufrechterhaltung der Milchproduktion abpumpen wird. Der Arbeitgeber hat die zum Stillen erforderlichen Räumlichkeiten zur Verfügung zu stellen, im ersten Jahr ebenfalls die dafür nötige Zeit (Art. 35 Abs 3 ArG). Stillzeit im Betrieb ist Arbeitszeit und darf weder vor- noch nachgeholt werden. Verlässt die Mutter den Arbeitsort zum Stillen, gilt die Hälfte der Zeit als Arbeitszeit. Nicht ganz einfach ist es, das ideale Stillzimmer zu finden. «Privatsphäre ist in dieser Situation etwas vom Wichtigsten», sagt Veronika Studer Bärlocher von Medela. Der ideale Stillraum ist deshalb abschliessbar, blickdicht und ist mit einer bequemen Sitzgelegenheit sowie einem Tischchen für die Pumpe ausgestattet. Da die Mutter den Raum nur vorübergehend braucht, kann das Stillzimmer auch ein zusätzliches Meetingzimmer sein. «Das Anliegen der Frauen, ihre Kinder weiter zu stillen und zu arbeiten, stösst

je länger je mehr auf offene Ohren», sagt Studer Bärlocher. «Aus diesem Grund unterstützt Medela eine stetig wachsende Anzahl Firmen bei der Einrichtung von Stillzimmern.» Weitere Informationen: www.stillkampagne.ch



solche Forderungen nicht auch dazu, dass Frauen im gebärfähigen Alter schlechtere Chancen auf eine Stelle haben als Männer? Es ist wahrscheinlich, dass viele Arbeitgeber Mühe damit haben, wenn etwas scheinbar Kompliziertes auf sie zukommt wie beispielsweise eine stillende Frau, die den Zeitbetrieb stört. Umso wichtiger ist es, dass sich die Frauen zusammentun und gemeinsam für ihre Rechte einsetzen. **Welche Branchen sind stillunfreundlicher?** Schwieriger ist es sicher da, wo eine Männerwelt herrscht wie etwa in der Bankenbranche. Schliesslich hängt es aber immer an der Person des Vorgesetzten, inwieweit eine stillende Frau am Arbeitsplatz toleriert und unterstützt wird.

«Ich war keine glückliche Stillmutter. Ich hatte hormonelle Probleme und nahm zu.»

Wie lange haben Sie Ihre Kinder gestillt?
Ich war keine glückliche Stillmutter. Ich hatte hormonelle Probleme, nahm zu statt ab und war leicht depressiv. Nach drei Monaten war ich froh, wieder arbeiten zu gehen, fand das Weiterstillen aber anstrengend. Nach vier Monaten habe ich mich entschieden, abzustillen.

Viele Mütter haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie ihr Kind nicht sechs Monate lang ausschliesslich stillen, wie es die WHO empfiehlt. Wie ging es Ihnen?
Ich bin zum Schluss gekommen, dass es meinem Kind nichts bringt, wenn ich unzufrieden bin, sondern dass es ihm am Besten geht, wenn mein Mann und ich das Gefühl haben, dass die Situation für uns stimmt. Das habe ich höher gewichtet als zwei Monate länger zu stillen, nur um die WHO-Empfehlung zu erfüllen. Bis heute hatte ich noch nie ein schlechtes Gewissen deswegen. Ich war danach wieder ein klar glücklicher Mensch.

Wie hat Ihr Umfeld reagiert?
Den Druck, länger zu stillen, spürte ich schon. Deswegen habe ich versucht, es möglichst niemandem zu sagen. Das

klappte natürlich nicht so recht. Es gab Nachbarinnen, die in meiner Gegenwart süffisant sagten: «Ich stille sicher ein Jahr!»

Statistiken zeigen, dass die wenigsten Frauen weiter stillen, wenn sie wieder arbeiten gehen.

Mir gab die Flasche die Möglichkeit, den Abpump-Stress zu umgehen. Zudem konnten die Grosseltern das Baby nun mehrere Tage nacheinander zu sich nehmen und ihm den Schoppen geben. Sie waren entspannter, das Kind wars ebenfalls und ich erhielt Entlastung.

Sie haben in verschiedenen Städten die Schaffung von Stillzonen begründet.

Wieso dieses Engagement?
Vor knapp zwei Jahren wurde eine Frau aus einem Zürcher Restaurant hinausgeworfen, weil sie ihr Kind stillte. Das hat mich alarmiert und mir die gesellschaftliche Dimension des Problems gezeigt. Eine Frau, die ein Kind bekommt, ist in unserer Gesellschaft sehr allein und fühlt sich gerade in den ersten Wochen isoliert. Das ist weder für die Mutter noch für das Kind gut. Wenn sie nun in der Öffent-

lichkeit nicht mal mehr stillen darf, wird sie noch mehr ausgegrenzt.

Wieso stört sich die Gesellschaft an stillenden Frauen?

In der Generation der heutigen Rentner stillte man kaum. In unserer Generation gibt es ganz viele Singles, die keine Kinder um sich haben und sich oft schlecht in die Lage von Müttern mit Kindern versetzen können. So wird man tendenziell kinderunfreundlich.

Braucht es eine Stillkampagne überhaupt noch? Wissen wir nicht langsam bis zum Überdross, dass Stillen gesund ist?

Über die Vorteile des Stillens muss heute nicht mehr informiert werden, das ist richtig. Sinnvoll finde ich, wenn eine solche Kampagne die Frauen auf ihr Recht hinweist, am Arbeitsplatz zu stillen oder auf familienfreundliche Institutionen oder Angebote aufmerksam macht. Überdies finde ich es ganz gut, dass die gesamte Bevölkerung auf die Thematik aufmerksam gemacht wird und den Leuten klar wird: Eine stillende Mutter ist etwas ganz Normales.

Glückslos

Ausschneiden, einsenden und gewinnen!

IM RAHMEN DER STILLKAMPAGNE VERLOST WIR ELTERN

7 Übernachtungen für 2 Erwachsene und 2 Kinder in einer Lake View Suite mit Südbalkon/Terrasse und Seeblick im Hotel **^{Superior} Parco San Marco im Wert von Fr. 3090.- inkl. tägliches «Buongiorno-Frühstücksbuffet», freien Zugang zum SPA San Marco, Teilnahme am täglichen Fitness- und Entspannungsprogramm, Betreuung im Club Bim Bam Bino für Kinder von 2 bis 12 Jahren. Das Los entscheidet, wer gewinnt.**

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Wohnort

Telefon E-Mail

Ich bin Abonnentin ja nein

Abo-Nummer

(ersichtlich auf Ihrer wir eltern-Family-Card)

Coupon ausschneiden, auf Postkarte kleben und bis **31. Mai 2011** (Poststempel) einsenden an: **AZ Fachverlage, Andrea Neuhaus, Glückslos 5, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau**

EINE OASE FÜR DIE GANZE FAMILIE



Das Hotel ****^{Superior} Parco San Marco Resort, Golf & SPA, liegt direkt am Lago di Lugano, eingebettet in eine 30000 m² grosse, subtropische

Parkanlage, und ermöglicht einen Exklusivurlaub, in dem sich alle Familienmitglieder wohlfühlen. Den Eltern stehen das SPA San Marco und der Relax Pool zur Verfügung; Kinder vergnügen sich am Fun Pool, im Club Bim Bam Bino oder bei einer der zahlreichen Sportaktivitäten. Die traumhafte Sicht auf den See kann man von jeder Familiensuite aus geniessen, sodass richtig mediterranes Feriengefühl aufkommt. Das umfangreiche Frühstücksbuffet und vier Restaurants sorgen für das leibliche Wohl. **Informationen unter www.parco-san-marco.com**