

medela 
mother's milk,
everyday amazing™



Arbeiten und Stillen

Infobroschüre für Mütter

Stillen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt während der ersten sechs Lebensmonate ausschliesslich zu stillen, und danach mit der schrittweisen Einführung von geeigneter Beikost bis zum zweiten Lebensjahr oder darüber hinaus weiter zu stillen.

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:

- 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.

Die erforderliche Zeit zum Stillen gilt nicht als Ruhezeit. Sie darf weder als Überstundenkompensation, noch an die Ferien angerechnet werden.

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 im Arbeitsgesetz Art. 2, 3, 34 und 35a und in den Verordnungen zum Arbeitsgesetz 1 und 3).

Auszug aus SECO Arbeitsbedingungen, Mutterschaft, Schutz der Arbeitnehmerinnen

Falls Ihr Arbeitgeber nicht im Detail über die gesetzlichen Grundlagen informiert ist, so stellen wir ihm gerne unser «Infoblatt Arbeiten und Stillen für Arbeitgeber» zur Verfügung.

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 nach der Geburt 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 die Mütter- und Väterberatung und Hebammen können Sie zu diesem Thema unterstützend beraten.

Abpumpen zu Hause und Vorbereiten

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 dadurch besonders sanft und effizient.

- Für gelegentliches Abpumpen (1–3-mal wöchentlich), ist eine Hand-Milchpumpe (Harmony™) völlig ausreichend.
- Für häufiges Abpumpen, insbesondere mehrmals an demselben Tag, dient Ihnen eine elektrische Milchpumpe (Swing Flex™) besser. Bei Benutzung einer Doppelpumpe (Swing maxi Flex™ oder Freestyle Flex™) haben Sie zwei Vorteile:
Die Abpumpzeit wird halbiert – was gerade im Beruf von Vorteil ist – und die Muttermilchproduktion wird besser angeregt, was die Milchmenge vergrößert.
- Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse ab, ob und wieviel der Kosten diese bei einem Kauf einer Milchpumpe übernehmen wird. Eventuell benötigen Sie ein Rezept dazu, das Ihnen Ihr/e Gynäkologe/-in oder Kinderarzt/-in gerne ausstellen wird.
- Am besten beginnen Sie frühzeitig, etwa drei bis vier Wochen vor der Wiederaufnahme der Arbeit mit Abpumpen und legen sich einen Vorrat an Muttermilch an. Morgens ist meist der geeignetste Zeitpunkt, um auf Vorrat abzupumpen. Sie können direkt nach einer Stillmahlzeit, oder etwa eine Stunde später, die Brust ganz entleeren. Falls Ihr Baby nur an einer Seite trinkt, können Sie an der anderen Seite abpumpen. Bis zur nächsten Stillmahlzeit wird Ihr Körper wieder ausreichend Milch produzieren.
- Informieren und instruieren Sie die Betreuungsperson über den Umgang und die Verabreichung der Muttermilch.



Harmony



Swing Flex™



Swing maxi Flex™



Freestyle Flex™



Umgang mit Muttermilch

- Hände vor dem Stillen/Abpumpen und Füttern waschen.
- Genügend geeignete Flaschen/Milchbeutel zum Aufbewahren der Muttermilch bereitstellen (z.B. Muttermilchbeutel).
- Milchvorrat für mindestens eine Arbeitswoche anlegen (Tiefkühler). Beschriften Sie die Gefässe mit dem Datum und eventuell der Milchmenge. Wenn Sie die Muttermilch kühlen, kann diese innerhalb von 24 Stunden mit der bereits gekühlten Milch zusammen gemischt werden.
- Portionengrösse: Babys trinken unterschiedlich häufig und sehr unterschiedliche Mengen pro Mahlzeit (50–230 ml). Probieren Sie (durch eine Betreuungsperson) aus, wie viel Ihr Baby trinkt. Eventuell frieren Sie einige kleine Portionen ein, die für den grossen Hunger rasch aufgetaut und nachgereicht werden können.
- Wenn Sie die Muttermilch transportieren, darf die Kühlkette nicht unterbrochen werden. Hierzu gibt es spezielle Transporttaschen, z.B. die CityStyle Tasche und Kühltasche inkl. Kühlelement und 4 Fläschchen.



Muttermilchbeutel



CityStyle Tasche

Aufbewahren und Wärmen der Muttermilch

Gilt für gesunde, termingeborene Babys

Aufbewahrungsort	Raumtemperatur 16 bis 25 °C	Kühlschrank 4 °C oder kälter	Gefrierschrank -18 °C oder kälter	Im Kühlschrank aufgetaute Muttermilch
Sichere Aufbewahrungszeit	<p>Indealerweise bis zu 4 Stunden</p> <p>Bis zu 6 Stunden, wenn die Milch unter äusserst sauberen Bedingungen abgepumpt wurde*</p>	<p>Idealerweise bis zu 3 Tagen</p> <p>Bis zu 5 Tagen, wenn die Milch unter äusserst sauberen Bedingungen abgepumpt wurde*</p>	<p>Idealerweise bis zu 6 Monaten</p> <p>Bis zu 9 Monaten, wenn die Milch unter äusserst sauberen Bedingungen abgepumpt wurde*</p>	<p>Bei Raumtemperatur: Bis zu 2 Stunden</p> <p>Kühlschrank: Bis zu 24 Stunden</p> <p>Nicht wieder einfrieren!</p>

***Hinweise zum Abpumpen von Milch unter äusserst sauberen Bedingungen:** Mütter sollten ihre Hände vor dem Abpumpen der Muttermilch mit Wasser und Seife oder einem Handdesinfektionsmittel auf Alkoholbasis waschen. Einzelteile der Milchpumpe, Flaschen und Umgebung müssen sauber sein. Brüste und Brustwarzen müssen vor dem Abpumpen nicht gewaschen werden.

Der Einsatz eines medizinischen Kühlschranks mit einheitlicher Temperatur und konstanter Temperaturüberwachung wird empfohlen.

Hinweis: Diese Regeln für das Aufbewahren und Auftauen von Muttermilch stellen eine Empfehlung dar. Staatliche und krankenhausinterne Richtlinien können davon abweichen.

- Auftauen: Milch möglichst schonend über Nacht im Kühlschrank auftauen. Alternativ im kalten Wasserbad auftauen.
- Wärmen: Im Flaschenwärmer oder warmen Wasserbad, 37 °C (Körpertemperatur). Niemals in der Mikrowelle!
- Vor dem Verabreichen Flasche behutsam schwenken, um die Milch wieder gut zu durchmischen. Nicht schütteln oder rühren.

Füttern

- Mit dem Muttermilchsauger Calma kann Ihr Baby regelmässig trinken, pausieren und atmen. Denn die Milch fliesst nur, wenn ein Vakuum geschaffen wird und stoppt, wenn das Baby eine Pause einlegt. Somit kann Ihr Kind sein an der Brust erlerntes Trinkverhalten besser beibehalten und wechselt problemlos zwischen Brust und Flasche.



Calma

Organisation 1 Tag vor Arbeitsbeginn

- Genügend Stilleinlagen einpacken.
- Eventuell Stoffwindeln mitnehmen, um während dem Stillen/ Abpumpen Ihre Kleidung zu schützen.
- Für das Abpumpen am Arbeitsplatz kann es sich lohnen, ein Foto, Kleidungsstück oder Spielzeug Ihres Kindes einzupacken. Das hilft Ihnen, beim Abpumpen gedanklich bei Ihrem Kind zu sein, was die Milch besser fließen lässt.
- Legen Sie die Kühlelemente für den Transport ins Gefrierfach und die Kühltasche offen in den unteren Teil des Kühlschranks.

Organisation am ersten Arbeitstag

- Vorzeitig aufstehen, genügend Zeit einplanen.
- Tasche inkl. Pumpe, Flaschen und Stilleinlagen einpacken.
- Stillen Sie Ihr Baby in Ruhe bevor Sie das Haus verlassen, auch wenn es nicht seine übliche Trinkzeit ist.

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).

- Nach dem Abpumpen alle Teile, die mit der Milch in Berührung gekommen sind, mit kaltem Wasser spülen, dann mit Abwaschmittel und warmem Wasser waschen und auf ein eigenes, sauberes Tuch stellen und trocknen lassen oder direkt damit abtrocknen.

Wieder zu Hause

- Die am Arbeitstag abgepumpte Milch gemäss den Aufbewahrungsrichtlinien im Kühlschrank für den nächsten Arbeitstag lagern oder abends einfrieren.
- Alle Teile der Pumpe, die mit der Milch in Berührung gekommen sind, in der Abwaschmaschine (Hygieneprogramm) waschen, auskochen oder mit einem praktischen und hoch effizienten Beutel (Quick Clean) in der Mikrowelle keimfrei machen.



Quick Clean Mikrowellenbeutel



Bei weiteren Fragen zu Stillen und Arbeiten wenden Sie sich bitte an Ihre Stillberaterin, Mütter- und Väterberatung oder Hebamme. Weitere Infos finden Sie auch unter www.medela.ch oder unter educationmch@medela.ch

 Medela AG
Lättichstrasse 4b
6341 Baar, Schweiz
www.medela.ch

Schweiz
Medela AG
Lättichstrasse 7, 6340 Baar
Phone +41 848 633 352
Fax +41 562 14 42
contact@medela.ch
www.medela.ch