



Kanton Zürich
Bildungsdirektion



kjz

Stillen und Arbeiten



Stillen

0–1 Jahr

Als stillende Mutter können Sie im ersten Lebensjahr Ihres Kindes bezahlte Arbeitszeit zum Stillen oder Abpumpen nutzen. Wieviel Zeit steht Ihnen zu, was gilt es zu beachten?

Empfehlungen zum Stillen oder Abpumpen am Arbeitsplatz

Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arbeitgeber / Ihrer Arbeitgeberin darüber, dass Sie Ihr Kind weiterhin stillen und Milch abpumpen wollen. Die Unterstützung Ihrer vorgesetzten Stelle ist wichtig, um Still- und Abpumpzeiten, Ort und Aufbewahrung der Muttermilch etc. zu regeln. Nehmen Sie sich im Vorfeld Zeit, um Räumlichkeiten zu suchen, in welchen die Intimsphäre und die Hygiene gewährleistet sind.

Beim Abpumpen: Beginnen Sie einige Wochen vor Wiederaufnahme der Arbeit mit dem Abpumpen. So haben Sie genügend Zeit, um sich damit vertraut zu machen und Ihr Kind daran zu gewöhnen.

Beim Stillen: Es ist hilfreich, wenn Sie die Möglichkeiten zum Stillen während der Arbeitszeit vorzeitig planen, zum Beispiel in dem Sie jemanden organisieren, der Ihnen Ihr Kind zum Arbeitsplatz bringt. Oder schauen Sie, dass Sie den Arbeitsplatz zu den Tageszeiten verlassen können, während deren Sie normalerweise stillen.



Sprechen Sie frühzeitig mit Ihren Vorgesetzten über den Wiedereinstieg und Ihre Vorstellungen.



Zeit bei der Arbeit, um zu stillen oder abzupumpen

Stillende Mütter haben im ersten Lebensjahr ihres Kindes ein Recht auf bezahlte Arbeitszeit für das Stillen oder Abpumpen. Diese ist abhängig von der täglichen Arbeitszeit:

- tägliche Arbeitszeit bis zu 4 Stunden: 30 Minuten
- tägliche Arbeitszeit ab 4 Stunden: 60 Minuten
- tägliche Arbeitszeit ab 7 Stunden: 90 Minuten

Je nach Arbeitsvertrag kann Ihnen auch mehr (nicht aber weniger) Arbeitszeit zur Verfügung stehen. Auch nach dem ersten Lebensjahr des Kindes darf im Betrieb weiter gestillt werden. Ohne eine entsprechende Abmachung mit dem Arbeitgeber wird die Stillzeit jedoch nicht als Arbeitszeit angerechnet.

 **Sprechen Sie frühzeitig mit Ihren Vorgesetzten über den Wiedereinstieg und Ihre Vorstellungen.**

Zusätzliche Informationen (Auswahl)

Mehr zum Arbeitnehmerschutz finden Sie beim Staatssekretariat für Wirtschaft (SECO):

www.seco.admin.ch → Arbeit → Arbeitsbedingungen → Arbeitnehmerschutz

Mehr zur Mutterschaftsentschädigung finden Sie beim Bundesamt für Sozialversicherung:

www.bsv.admin.ch → Sozialversicherungen → EO/Mutterschaft

Weitere Tipps zum Wiedereinstieg beim Arbeitsplatz finden Sie bei:

www.stillfoerderung.ch

Mehr zum Thema Stillen in den kjz-Infoblättern **«Milchstau und Brustentzündung»**, **«Ernährung während der Stillzeit»** u. a.

Weitere Themen rund um Baby und Kleinkind finden Sie im Online-Magazin «Fürs Leben gut».

www.fuerslebengut.ch/kjz-ratgeber

Wir unterstützen Sie.

Die Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz) beraten Eltern bei Fragen zur Erziehung und Entwicklung ihrer Kinder und zum Familienalltag.

www.zh.ch/kjz

