

Stillen oder pumpen am Arbeitsplatz

Sie sind stillende Mutter, möchten aber demnächst Ihre berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen? Stillen stellt für die Rückkehr in den Job vielleicht eine Herausforderung, aber kein Hindernis dar! Stillende Mütter haben sogar arbeitsrechtlichen Schutz.

MUTTERMILCH - EIN POWERCOCKTAIL

Muttermilch bietet nicht nur einen optimal abgestimmten Nährstoffmix - sie schützt das Kind vor zahlreichen Infektionen und anderen Erkrankungen. Je länger eine Mutter stillt, desto mehr profitiert sie von der Schutzwirkung für sich und ihr Kind (z.B. reduziert Stillen das mütterliche Risiko für Brustkrebs, Diabetes, Bluthochdruck u.v.m. und sorgt für weniger Infekte und andere Erkrankungen beim Kind). Diese positiven Gesundheitseffekte verringern Fehlzeiten im Betrieb, sodass auch der/die ArbeitgeberIn profitiert. Nach einem anstrengenden Arbeitstag erleichtert eine Stillmahlzeit die Entspannung für beide und die Trennungsphase kann mit dem Stillen rascher überwunden werden.

DAS MUTTERSCHUTZGESETZ SCHÜTZT AUCH DIE STILLENDE MUTTER

Jede Frau die stillt bzw. abstillt, ist verpflichtet, dies der/dem ArbeitgeberIn zu melden. Diese/r kann eine ärztliche Bestätigung verlangen.

Das Mutterschutzgesetz regelt ...

- den **Schutz vor Gefahren** - wie Arbeit mit gesundheitsschädlichen Substanzen oder Strahlen, Heben von schweren Lasten, Akkordarbeit
- **das Verbot von Überstundenleistungen** (max. 9 Stunden täglich, max. 40 Stunden wöchentlich)
- **das Verbot der Sonn- oder Feiertagsarbeit, Verbot der Nacharbeit** (einige Ausnahmen)
- den Anspruch auf **bezahlte Stillzeiten/Pumpzeiten**. Bei einer Arbeitszeit von mehr als 4,5 Stunden am Tag stehen der Mutter 45 Minuten Pause für Stillen bzw. Abpumpen zu. Ab einer Arbeitszeit von 8 Stunden kann sie zweimal 45 Minuten oder einmal 90 Minuten in Anspruch nehmen.



Das Österreichische Mutterschutzgesetz sieht keine altersmäßige Begrenzung des Rechts auf Stillpausen vor. Solange die Frau stillt, kann sie auch diese Pausen in Anspruch nehmen.

Hier finden Sie das gesamte Mutterschutzgesetz

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10008464>

VORAUSSCHAUENDE PLANUNG

Mit einer guten Planung können Sie sich, Ihrem Kind und den Betreuungspersonen den Wiedereinstieg in Ihren Berufsalltag erleichtern

- ▶ Suchen Sie rechtzeitig **Unterstützung und Beratung** durch eine StillberaterIn und den Austausch mit anderen stillenden und arbeitenden Müttern.
- ▶ Bei Säuglingen sollte auch die Lagerung und Gabe von abgepumpter **Muttermilch in der Betreuung** besprochen werden. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für das Gespräch mit der Betreuungseinrichtung und für die Eingewöhnung.
- ▶ Wenn Sie einige Wochen vor Arbeitsbeginn mit dem **Abpumpen beginnen**, bekommen Sie die nötige Routine und können einen kleinen **Milchvorrat anlegen**.
- ▶ **Informieren Sie Ihre/Ihren ArbeitgeberIn** darüber, dass Sie weiter stillen werden und besprechen Sie die Möglichkeiten im Betrieb zu stillen oder abzupumpen. **Stillpausen (Pumppausen)** sollten realistisch eingeplant werden, um Milchstaus zu vermeiden. AnsprechpartnerIn können die/der Vorgesetzte, die/der Betriebsrat/rätin oder gegebenenfalls die Arbeiterkammer sein.
- ▶ Erkundigen Sie sich vor Arbeitsantritt, wo Sie an Ihrem Arbeitsplatz stillen oder abpumpen können. Zum Stillen oder Abpumpen braucht die Mutter einen **sauberen, abschließbaren Raum** mit Tisch und Sessel. Eine **Waschmöglichkeit** sollte in erreichbarer Nähe sein. Für die elektrische Milchpumpe benötigen Sie einen **Stromanschluss** und eine **Lagermöglichkeit** für die abgepumpte Milch (Kühlschrank oder Kühlbox/Kühltasche).
- ▶ **Milchtransport und Lagerung von Muttermilch:** Besprechen Sie mit Ihrer StillberaterIn, welche Aufbewahrungsbehälter für Ihre Situation am besten geeignet sind bzw. wie Sie die Muttermilch transportieren können, ohne die Kühlkette zu unterbrechen.
- ▶ Vergessen Sie nicht, **still-/pumpfreundliche Kleidung** zu tragen, ausreichend Stilleinlagen und ein Ersatzoberteil einzupacken.



© Adobe Stock