

Wenn die Karenz zu Ende geht, beginnt ein neuer Lebensabschnitt

Muttermilch, ein Wunderwerk der Natur

Muttermilch ist ideal zusammengesetzt und genau auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt! Sie schützt Sie und Ihr Kind vor Infektionen und anderen Erkrankungen. Längeres Stillen und die Ernährung Ihres Kindes mit Muttermilch ist etwas ganz Natürliches und Besonderes! Sie produzieren einen wahren Powercocktail für Ihr Baby und es ist eine ganz spezielle Möglichkeit für Sie und Ihr Kind, miteinander in Kontakt zu bleiben.

Stillförderung – für das Unternehmen ein Gewinn

Fördern Betriebe das Stillen, erleichtern Sie qualifiziertem, bereits angelerntem Fachpersonal die Rückkehr in den Beruf, wodurch auch die Kosten der Personalrekrutierung gesenkt werden. Die besonderen immunstärkenden Inhaltsstoffe der Muttermilch verringern die Fehlzeiten von Müttern in Betrieben, da stillende Frauen weniger oft Pflegefreistellung in Anspruch nehmen müssen.



Das Mutterschutzgesetz

Im Mutterschutzgesetz sind die Rechte von stillenden Arbeitnehmerinnen genau geregelt. Um Ihre Rechte in Anspruch nehmen zu können, ist es unbedingt erforderlich den/die Dienstgeber/in darüber zu informieren, dass Sie stillen! Diese/r kann eine Bestätigung verlangen (Arzt oder Ärztin, Mutter- und Elternberatungsstelle). Das Mutterschutzgesetz gilt unabhängig vom Ausmaß der Beschäftigung! Eine altersmäßige Begrenzung der Stillzeit gibt es nicht!

Anspruch auf Stillzeiten / Stillpausen

Ab einer Arbeitszeit von 4,5 Stunden haben Sie ein Recht auf 45 Minuten Still- oder Pumpzeit. Ab einer Arbeitszeit von 8 Stunden sind es 2 mal 45 Minuten. Ist in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes keine Stillgelegenheit vorhanden, so ist einmal eine Stillzeit von 90 Minuten zu gewähren. Durch das Einhalten der Stillpausen darf kein Verdienstausfall eintreten. Die Stillzeit darf nicht vor- oder nachgearbeitet werden. Als Dienstnehmerin haben Sie dem/der Dienstgeber/in mitzuteilen, wenn Sie nicht mehr stillen!

Verbot der Nacharbeit von 20 bis 6 Uhr für stillende Mütter

Stillende Mütter, die im Verkehrswesen, bei Musikaufführungen, Theatervorstellungen, öffentlichen Schaustellungen, Darbietungen, Lustbarkeiten, Filmaufnahmen und in Lichtspieltheatern oder als Kranken-

pflegepersonal in Kranken-, Heil-, Pflege- oder Wohlfahrtsanstalten oder in mehrschichtigen Betrieben beschäftigt sind, dürfen bis zweiundzwanzig Uhr beschäftigt werden, sofern im Anschluß an die Nacharbeit eine ununterbrochene Ruhezeit von mindestens elf Stunden gewährt wird. Auf Antrag des Dienstgebers/der Dienstgeberin kann das Arbeitsinspektorat im Einzelfall die Beschäftigung werdender und stillender Mütter im Gastgewerbe bis zweiundzwanzig Uhr, bei Musikaufführungen, Theatervorstellungen, öffentlichen Schaustellungen, Darbietungen, Lustbarkeiten und in Lichtspieltheatern bis dreiundzwanzig Uhr bewilligen, wenn dies aus betrieblichen Gründen notwendig ist und es der Gesundheitszustand der Dienstnehmerin erlaubt. Diese Bewilligung darf nur erteilt werden, wenn der Dienstnehmerin im Anschluß an die Nacharbeit eine ununterbrochene Ruhezeit von mindestens elf Stunden gesichert ist.



Verbot der Sonn- und Feiertagsarbeit für stillende Mütter

Ausnahmen gelten:

1. für die Beschäftigung bei Musikaufführungen, Theatervorstellungen, öffentlichen Schaustellungen, Darbietungen, Lustbarkeiten, Filmaufnahmen, im Gastgewerbe und in Betrieben, in denen ununterbrochen mit Schichtwechsel gearbeitet wird, im Rahmen der sonst zulässigen

Sonn- und Feiertagsarbeit;

2. für die Beschäftigung in Betrieben, für die Sonn- und Feiertagsarbeit zugelassen ist, wenn die wöchentliche Ruhezeit für die gesamte Belegschaft auf einen bestimmten Werktag fällt;

3. für die Beschäftigung in Betrieben, für die Sonn- und Feiertagsarbeit zugelassen ist, wenn im Betrieb insgesamt nicht mehr als fünf Dienstnehmer/innen regelmäßig beschäftigt sind und außer der werdenden oder stillenden Mutter

nur noch ein/eine Dienstnehmer/in beschäftigt ist, der/die eine gleichartige Beschäftigung ausüben kann. Auf Antrag des Dienstgebers/der Dienstgeberin kann das Arbeitsinspektorat im Einzelfall weitere Ausnahmen bewilligen, wenn dies aus betrieblichen Gründen unerlässlich ist.

Verbot der Leistung von Überstunden

Der baby- und mütterfreundliche Arbeitsplatz

Wenn das Baby zum Stillen gebracht werden kann, wird ein abschließbarer, sauberer Raum mit Tisch und Sessel, sowie einer Waschmöglichkeit reichen, an den Sie sich zurückziehen

können. Ist ein Abpumpen der Muttermilch erforderlich, so benötigen Sie zusätzlich einen Stromanschluss für die Milchpumpe und eine Lagermöglichkeit für Ihre abgepumpte Muttermilch

(Kühlschrank in erreichbarer Nähe oder Kühltasche). Bringen Sie rechtzeitig vor Dienstantritt in Erfahrung, wo Sie an Ihrem Arbeitsplatz stillen oder abpumpen können.

Viele Lösungen sind möglich

Es ist empfehlenswert noch vor Ende der Karenz ein Beratungsgespräch in Anspruch zu nehmen, wie Sie in Ihrem individuellen Fall Stillen und/oder Muttermilchernährung mit Ihrer Berufstätigkeit vereinbaren können. Gemeinsam können Sie die Möglichkeiten des Stillens, der Milchgewinnung und Muttermilchaufbewahrung besprechen. Je nach Alter des Kindes, der Dauer Ihres Arbeitstages und der Verfügbarkeit von weiteren Betreuungspersonen ergeben sich individuelle, vielfältige Lösungen. Die Karenz ist eine Zeit, in der Mutter und Kind viel Nähe genießen können.

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz ist somit für alle Beteiligten eine Umstellung und eine neue Herausforderung. Nehmen Sie sich vorab genügend Zeit und geben Sie sich und Ihrem Kind die Möglichkeit, seine neuen Betreuungspersonen kennenzulernen. Versorgen Sie die Betreuungspersonen mit Informationen über die Bedeutung des Stillens und den Umgang mit der Muttermilch (in Bezug auf Aufbewahrung, Haltbarkeit,...). Stillen Sie Ihr Kind bevor Sie zur Arbeit fahren bzw. sobald Sie nach Hause kommen. Das Stillen kann Mutter

und Kind helfen die Trennungsphasen rascher zu überwinden! Es macht Sinn, dass Sie 1 bis 2 Wochen vor Ihrem ersten Dienst mit den weiteren Vorbereitungen beginnen (z.B. das Entleeren der Brust einüben, einen kleinen Muttermilchvorrat anlegen, Handhabung der Milchpumpe üben).



Information und Beratung

Österreichisches Hebammengremium www.hebammen.at

Verband der Still- und LaktationsberaterInnen IBCLC Österreichs www.stillen.at

Arbeiterkammer Österreich www.arbeiterkammer.at

