



# Continuare ad allattare anche dopo il rientro al lavoro?

## I suoi diritti come madre che allatta secondo la Legge sul lavoro\*

- Ha il diritto di allattare il suo bambino durante il tempo di lavoro.
- Ha il diritto al tempo necessario per tirare il latte.
- Ha il diritto, durante il primo anno di vita del bambino, a che questo tempo sia considerato tempo di lavoro pagato:
  - per una durata di lavoro giornaliero fino a quattro ore: almeno 30 minuti;
  - per una durata del lavoro giornaliero superiore a quattro ore: almeno 60 minuti;
  - per una durata giornaliera superiore a sette ore: almeno 90 minuti.
- Ha il diritto di prendere questo tempo secondo i bisogni del bambino.
- Ha il diritto di prendere questo tempo sia all'interno che all'esterno dell'azienda.
- Ha il diritto di avere un luogo adeguato dove sedersi comodamente e un luogo fresco dove poter conservare il latte.

Parli per tempo con il suo capo o la sua capa. Il sostegno dell'azienda è importante.

Si informi sul sito [allattare.ch](http://allattare.ch), presso la sua consulente sull'allattamento, la usa levatrice, il consultorio genitori e bambino, il o la pediatra.

\*Eccezione: le amministrazioni pubbliche non sottostanno alla legge sul lavoro



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera



pädiatrie.schweiz  
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie  
Société Suisse de Pédiatrie  
Società Svizzera di Pediatria



gynécologie suisse  
Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia



BSB Berufverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen  
ASCA Association suisse des consultants en lactation et allaitement maternel  
Associazione professionale di laodiatriche e allattamento  
Associazione svizzera di consulenti per l'allattamento e per la lattazione  
Associazione svizzera di cusegliaodras per mammas che tezzan

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spendreras





# Continuing breastfeeding while going back to work?

## Your rights as a breastfeeding mother according to the labour law \*

- You have the right to breastfeed your child during working hours.
- You have the right to the time necessary to express your breast milk during working hours.
- During your baby's first year of life, breastfeeding your child or expressing during working hours is considered as paid working time:
  - at least 30 minutes for a working time of up to 4 hours per day
  - at least 60 minutes for a working time of over 4 hours per day
  - at least 90 minutes for a working time of over 7 hours per day
- You have the right to organise these breaks according to your child's needs.
- You have the right to take these breaks both within and outside the company.
- You have the right to suitable facilities with a comfortable chair and the possibility to store the expressed milk in a cool place.

Talk early with your superior about your intention to continue breastfeeding your child or to express milk at work. The support of your superiors is very important.

Find out more at [stillfoerderung.ch](http://stillfoerderung.ch), from your breastfeeding consultant, midwife, parent advisor or paediatrician.

\* Exception: Employees in public administration are not subject to the labour law.



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera



kinderärzte.schweiz  
Societät für Kinder- und Jugendärzte in der Praxis  
Association professionnelle de la pédiatrie ambulatoire  
Associazione professionale dei pediatri di base



pädiatrie.schweiz  
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie  
Société Suisse de Pédiatrie  
Società Svizzera di Pediatria



LA LECHE LEAGUE  
Schweiz, Suisse, Svizzera, Svizra



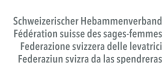
SCHWEIZERISCHER FACHVERBAND  
MÜTTER- UND VÄTERBERATUNG



gynécologie suisse  
Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique  
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia



BSB  
Berufverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen  
ASCA  
Association suisse des consultants en lactation et allaitement maternel  
ASCM  
Associazione svizzera consulenti per l'allattamento e per la lattazione  
Associazione svizzera da cussegliadoras per mamas che tezzan



Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spendreras

