



# 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 proprio figlio durante l'orario di lavoro.
- al tempo necessario per esprimere il latte.
- nel primo anno di vita del bambino, questo tempo viene conteggiato come orario di lavoro retribuito:
  - per un orario di lavoro giornaliero fino a 4 ore: almeno 30 minuti;
  - per un orario di lavoro giornaliero superiore a 4 ore: almeno 60 minuti;
  - per un orario di lavoro giornaliero superiore a 7 ore: almeno 90 minuti.
- di prendere questo tempo secondo i bisogni del bambino.
- di prendere questo tempo sia all'interno che all'esterno dell'azienda.
- 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 sua levatrice, il consultorio genitori e bambino, il o la pediatra.



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera



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



L'organisation professionnelle de la pédiatrie



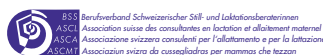
LA LECHE LEAGUE  
Schweiz · Suisse · Svizzera · Svizra



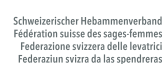
as-cpe  
Association suisse des consultations parents-enfants



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



BSG  
Berufsverband 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 di cusegliastras per mamas che tezzan



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





# 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.
- to the time necessary to express your breast milk.
- in the first year of the child's life to have this time counted as paid working time:
  - for a daily working time of up to 4 hours: at least 30 minutes;
  - for a daily working time of more than 4 hours: at least 60 minutes;
  - for a daily working time of more than 7 hours: at least 90 minutes.
- to organise these breaks according to your child's needs.
- to take these breaks both within and outside the company.
- to suitable facilities with a comfortable chair and the possibility to store the expressed milk in a cool place.

Talk early with your superior.

The support of your place of employment is important.

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



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera



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



Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin



LA LECHE LEAGUE  
Schweiz · Suisse · Svizzera · Svizra



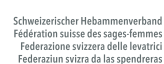
Schweizerischer Fachverband  
Mütter- und Väterberatung



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



BSG Berufsverband 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  
Associazion svizra da cussegliadoras per mamas che tezzan



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

