

# Mama hat Superkräfte!



Wir unterstützen frischgebackene Mütter bei der Wiederaufnahme der Berufstätigkeit und zeigen auf, wie sie trotz des Jobs weiterstillen können.

[www.stillkampagne.ch](http://www.stillkampagne.ch)



Müttern, die sich entscheiden, während der Stillzeit wieder ins Berufsleben zurückzukehren, hilft eine sorgfältige Planung, um diesen Schritt zu vereinfachen. Der Neuanfang am Arbeitsort verlangt Flexibilität, Kreativität und wohl auch eine gehörige Portion Improvisationstalent. Erfolgreiches Stillen hängt nicht nur von der Mutter alleine ab, sondern von ihrem ganzen Umfeld.

Es ist wichtig, sich bereits vor dem Wiedereinstieg zu überlegen, wie das Stillen im Alltag integriert werden kann.

Wichtig ist auch die Unterstützung des Arbeitgebers und der Arbeitskollegen, damit die Mütter Pausen einlegen können, um zu Stillen oder abzapfen. Wie die Dauer und Anzahl Stillpausen im Arbeitsrecht geregelt sind, finden Sie auf der Projektwebsite.

Hebammen, Stillberaterinnen, Mütterberaterinnen und Kinderärzte empfehlen gemäss den Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sechs Monate ausschliessliches Stillen.

**Weitere Informationen finden Sie auf [www.stillkampagne.ch](http://www.stillkampagne.ch)**

## Still-Zmorgä im Hiltl

Im Rahmen der Stillkampagne 2021 findet im Frühling **im Haus Hiltl Zürich** das nächste Still-Zmorgä statt. Frischgebackene und werdende Mütter können ein gesundes Frühstücksbuffet geniessen und sich von unseren Stillberaterinnen all ihre Fragen rund ums Stillen beantworten lassen.

**Kosten inkl. ein Heissgetränk: CHF 39.– pro Person (Kinder sind gratis)**

Das Datum und die Online-Anmeldung finden Sie auf:

**[www.stillkampagne.ch/promotionen](http://www.stillkampagne.ch/promotionen)**

Mit freundlicher Unterstützung von

**HILTL**  
since 1898

**fisher-price**

**femaltiker**

**swissmom**

**fami|enleben**

**Lets  
Family.ch**

**wireltern**

«wir eltern» unterstützt Mütter und Väter seit Generationen. Bestellen Sie sich jetzt unverbindlich Ihr persönliches Schnupperabo und Sie erhalten drei Ausgaben für nur Fr. 20.-. Alle Infos finden Sie auf [www.wireltern.ch/stillkampagne](http://www.wireltern.ch/stillkampagne)