

Leserbrief

Einen Schweizer,
keinen St.Galler Pass

Ausgabe vom 28. Mai

Zum Artikel «Regierung erteilt
dezentraler Ausweisstelle eine Abfuhr»

Das Anliegen von Walter Gartmann hat mich auch schon beschäftigt. Der Kanton will leider wegen der angeblich hohen Kosten keine südliche Ausweisstelle schaffen.

Wieso kann man als Alternative nicht in Chur oder Glarus einen Pass beantragen? Ich will ja schliesslich einen Schweizer Pass und nicht einen St.Galler Pass.

**Roland Haldner, Mittelgasse 10,
Heiligkreuz**

Neu wird Post im Tertianum geholt

Unterterzen.– Der Alltag ist digitaler und so wird auch die klassische Post-Filiale weniger genutzt. In Unterterzen war dies ebenfalls der Fall, weshalb die Post mit der Gemeinde eine Lösung gesucht und gefunden hat: Ab heute Montag, 3. Juni, ist das Postangebot im Tertianum Blumenpark erhältlich. Laut einer Mitteilung der Post werden so Synergien genutzt und langfristig der Standort in Unterterzen gestärkt. (sl)

Stillen und Berufstätigkeit

Der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt nach der Geburt eines Kindes löst bei vielen Müttern diverse Fragen aus. Eine davon lautet: Kann ich trotz Berufstätigkeit weiter stillen?

Ein Netzwerk-Artikel
von Andrea Marthy-Mulle*



Das Schweizerische Arbeitsgesetz gibt Antwort auf diese Frage und klärt weitere Punkte, die bei arbeitstätigen Müttern zu Unsicherheiten führen können. Die Vorteile des Stillens sind weltweit anerkannt, der positive Einfluss auf den Gesundheitszustand und die Entwicklung des Säuglings sind nur zwei davon. Fachleute und die WHO empfehlen, Säuglinge während der ersten sechs Monate ausschliesslich zu stillen. Der gesetzlich vorgeschriebene und bezahlte Mutterschaftsurlaub dauert jedoch nur 14 Wochen. Obwohl die Vorteile der Brusternährung unbestritten sind, stillen viele Mütter, die nach Ablauf des Mutterschaftsurlaubs in die Arbeitswelt zurückkehren, ihr Kind ab. Das ist jedoch nicht nötig.

Gesetzlich verankerte Stillzeiten

Das schweizerische Arbeitsgesetz enthält Vorschriften zum Schutz von stil-

lenden Müttern am Arbeitsplatz. Gemäss Arbeitsrecht stehen der stillenden Mutter im ersten Lebensjahr eines Kindes Mindestzeiten für das Stillen zu. Es gilt folgende Regelung:

- bis 4 Stunden Arbeitszeit mindestens 30 Minuten bezahlte Stillpause
- ab 4 Stunden Arbeitszeit mindestens 60 Minuten bezahlte Stillpause
- ab 7 Stunden Arbeitszeit mindestens 90 Minuten bezahlte Stillpause

Diese klare Regelung vereinfacht die Umsetzung in der Praxis und führt zu mehr Klarheit zwischen Arbeitgeber und stillender Arbeitnehmerin.

Die angegebenen Zeiten dürfen am Stück oder über die Arbeitszeit verteilt bezogen werden und können den Bedürfnissen des Kindes angepasst werden. Braucht ein Kind längere Stillzeiten, darf die Mutter diesen entsprechen. Die zusätzlich benötigte Zeit geht jedoch zulasten der betroffenen Arbeitnehmerin. Manchmal ist es nicht möglich, sich das Baby zum Stillen an den Arbeitsplatz bringen zu lassen. Deshalb gelten diese Bestimmungen auch für Frauen, die ihre Muttermilch abpumpen.

Geeignete Orte für das Stillen bieten

Damit sich die Mutter zum Stillen an einen privaten Ort zurückziehen kann, wird der Arbeitgeber dazu angehalten, der Arbeitnehmerin einen geeigneten Platz zum Stillen oder Abpumpen der Milch zur Verfügung zu stellen.

Das Stillen während eines Arbeitstages muss organisiert sein. Es wird empfohlen, frühzeitig mit dem Arbeitgeber und den Betreuungspersonen



Stillen am Arbeitsplatz: Dafür muss es eine Rückzugsmöglichkeit geben.

Symbolbild Presse

Seit 2014 ist die bezahlte Stillzeit gesetzlich verankert.

des Säuglings das Gespräch zu suchen und gemeinsam eine praktikable Lösung zu finden. Der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt ist für alle Beteiligten eine Herausforderung, und es kann

sich lohnen, diesen Prozess begleiten zu lassen.

Die heute geltenden gesetzlichen Bestimmungen ermöglichen allen stillenden Müttern, ihren Säugling trotz Arbeitsaufnahme weiter zu stillen. Setzen Sie sich für die gesündeste Ernährung Ihres Babys ein.

* Andrea Marthy-Mulle ist Sozialarbeiterin BSc bei der Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität, Regionalstelle Sargans (081 710 65 85, www.faplasg.ch).

ANZEIGE

Mindestens
20%
Messerabatt*

«Feiertage für
meinen Weinkeller.»

Denner Weinmesse

Mels, Einkaufszentrum Pizolpark
Montag bis Samstag, 3. – 8. Juni 2019

**Verkauf: Montag bis Donnerstag 8.30 – 19.00 Uhr,
Freitag 8.30 – 21.00 Uhr, Samstag 8.00 – 17.00 Uhr**

**Degustation: Ab 11.00 Uhr bieten wir Ihnen die Möglichkeit,
Weine zu degustieren und sich ausführlich beraten zu lassen.**

www.denner.ch / www.denner-wineshop.ch

Kein Alkoholausschank und -verkauf an Jugendliche unter 16 Jahren.
*gilt nur für das Messesortiment, ausgenommen Bordeaux 2016,
nicht mit anderen Aktionen und Bons kumulierbar

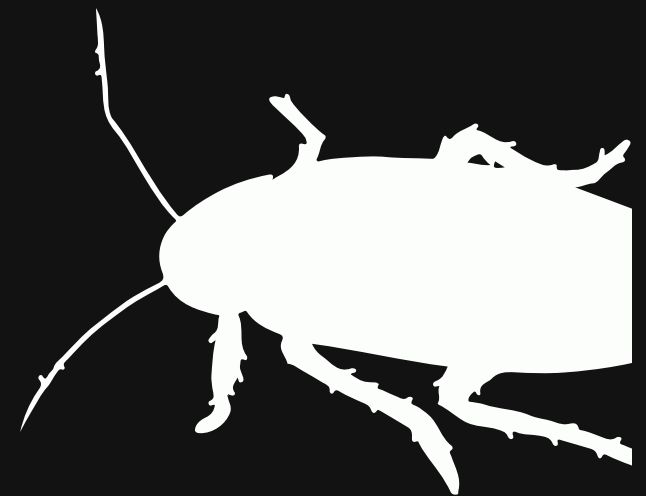
Einer für alle Weinliebhaber DENNER

**KAUFE IHR
FAHRZEUG**
Alle Marken
Auch für Export und
Unfallfahrzeuge
Km und Zustand egal
081 252 28 29
079 772 54 07
www.auto-aria.ch

Inserieren bringt Gewinn

Mediaservice, Zeughausstrasse 50, 8887 Mels,
T 081 725 32 65, E-Mail mediaservice@sarganserlaender.ch

Wenn dir der Montag wie eine Dschungelprüfung vorkommt...



Südostschweizjobs.ch
Arbeiten in der Region