

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	89 (1991)
Heft:	3
Artikel:	Hebammen begleiten schwangere Frauen
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-950144

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Hebammen begleiten schwangere Frauen

Weiterbildungstag der Sektion Bern vom 17.1.91

Unter der geschickten Leitung von Hanna Bühler wurden die ca. 85 Teilnehmer durch das interessante Programm geführt.

Als erstes sprach Frau K. Keller über den rechtlichen Stand der schwangeren Frau am Arbeitsplatz. Unten finden Sie das Wichtigste in einer Liste zusammengefasst. Für weitere Auskünfte steht Ihnen der Sozialdienst Ihres Spitals oder unsere Verbandsjuristin, Frau Ch. Bigler, zur Verfügung.

Informationspflicht am Arbeitsplatz

Über die Schwangerschaft besteht **keine Informationspflicht** am Arbeitsplatz. Bei einer Stellenbewerbung liegt es im Ermessen der schwangeren Frau, ob sie den Arbeitgeber informieren will oder nicht.

Kündigungsschutz für Schwangere

Der Arbeitgeber darf während der **ganzen Schwangerschaft** und in den **16 Wochen nach der Niederkunft** einer Arbeitnehmerin **nicht kündigen**. Für die schwangere Arbeitnehmerin gilt die Sperrfrist natürlich nicht: von ihrer Seite kann jederzeit normal gekündigt werden.

Niemand kann gezwungen werden, selber zu kündigen!

Schutz am Arbeitsplatz

Schwangere Frauen haben das Recht, wenn nötig den Arbeitsplatz jederzeit zu verlassen oder nicht zur Arbeit zu erscheinen; eine mündliche Mitteilung genügt, ein Arztzeugnis ist nicht erforderlich.

Aber: Anspruch auf Lohnfortzahlung hat eine Schwangere nur, wenn die Arbeitsunfähigkeit vom Arzt bestätigt wird, und nur für die Dauer, auf die sie gemäss Vertrag oder Obligationenrecht Anspruch hat.

Überstunden: Art. 35 des Arbeitsgesetzes sagt darüber: «Eine Schwangere darf keinesfalls über die ordentliche Dauer der täglichen Arbeit hinaus beschäftigt werden.» Ein Gebot, das al-

lerdings in vielen Betrieben nur auf dem Papier steht.

Vorsicht: Gesundheitsschädigende Arbeiten während der Schwangerschaft können zu einer Kürzung der Geburtsleistungen der Krankenkasse führen!

Lohnzahlungen während des Mutterschaftsurlaubes

Einen Mutterschaftsurlaub gibt es in der Schweiz nur **nach** der Geburt. Für die Dauer von acht Wochen besteht ein Beschäftigungsverbot für Wöchnerinnen. Auf Wunsch der Mutter und mit Arztzeugnis kann diese Zeit auf sechs Wochen reduziert werden.

Die **Lohnfortzahlung** während dieser Zeit ist **nicht gewährleistet**.

Arbeitsrechtlich werden Schwangerschaft/Geburt gleich behandelt wie Krankheit, was die Lohnfortzahlung anbelangt. Das bedeutet, dass die Dauer der Lohnfortzahlung davon abhängt, wie lange eine Arbeitnehmerin bereits im Betrieb beschäftigt ist und was für ein Arbeitsvertrag besteht. Die Dauer der Lohnfortzahlung ist also von Fall zu Fall anders!

Wenn im gleichen Dienstjahr bereits andere krankheits- oder schwangerschaftsbedingte Absenzen erfolgt sind, vermindert sich der Lohnanspruch während des Mutterschaftsurlaubes um die entsprechenden Tage.

Stillen am Arbeitsplatz

Müttern ist die nötige Zeit zum Stillen am Arbeitsplatz freizugeben. Üblich sind in den Betrieben zwei halbstündige Pausen pro Tag.

Diese Pausen müssen aber auf Verlangen des Arbeitgebers vor- oder nachgeholt werden!

Alte Zöpfe – neue Rezepte

Frau U. Mutapay zeigte uns eine pfiffige, gesunde Küche, die auch für Nicht-schwangere äusserst bekömmlich ist. Nachfolgend ihre allgemeinen Tips:

● Der Energiebedarf ist in der Schwangerschaft nur wenig erhöht.

I und II Drittel nur um zirka 150 Kcal. (630 KJ) pro Tag.

III Drittel nur um zirka 300 Kcal. (1260 KJ) pro Tag.

● Kontrollieren Sie Ihr Gewicht wöchentlich.

Eine Gewichtszunahme von 9 bis 13 kg ist optimal. I Drittel zirka 0 bis 2 kg.

II Drittel zirka 1 kg pro Monat.

III Drittel zirka ½ kg pro Woche.

● Ihr Eiweissbedarf ist erhöht.

Der Eiweissbedarf erhöht sich im Laufe der Schwangerschaft um 50%. Beachten Sie die Mengenangaben der Eiweisslieferanten (Milch, Käse, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte, Tofu) in Ihrem Wochen- und Tagesplan.

● Mit den Fetten sollten nicht mehr als 30% der Gesamtkalorien zugeführt werden.

Das sind nur zirka 70–90 g Butter pro Tag, davon: täglich 40 g sichtbare Fette 10–20 g Butter oder Margarine, 20–30 g hochwertige Öle (z.B. Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Distelöl sind reich an lebenswichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren).

Die versteckten Fette in Fleisch, Wurst, Saucen, Paniertem, Blätterteig, Chips, Käse, Nüssen, Samen, Schokolade, Rahmprodukten, Backwaren etc. nicht unterschätzen! Sie sollten nicht mehr als 30–50 g ausmachen.

● Bevorzugen Sie faserstoffreiche Produkte.

Zum Beispiel: Vollkornbrot, Vollkornflocken, Vollkornteigwaren, Vollkornreis und andere Getreidekörner, Hülsenfrüchte, Schalenkartoffeln, Gemüse, Salate, Früchte.

● Ihr Mineralstoff-, Spurelement- und Vitaminbedarf ist erhöht.

– Essen Sie vielseitig und abwechslungsreich.

– Kaufen Sie Gemüse, Salate und Früchte täglich frisch und saisongerecht ein und essen Sie diese Produkte möglichst oft frisch.

– Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten sorgend zu.

– Vollkornprodukte sind den raffinierteren Produkten in ihrem Vitalstoffgehalt weit überlegen.

– Nehmen Sie täglich ½ Liter Pastmilch (evtl. entrahmt) oder Joghurt oder Sauermilch und 50 g Hart-, Halbhart- oder Weichkäse zu sich, um Ihren erhöhten Calciumbedarf zu decken.

– Der Natriumbedarf ist nicht erhöht: verwenden Sie Kochsalz, Streuwürze, Flüssigwürze, Bouillon und dergleichen sparsam, würzen Sie Ihre Gerichte phantasienvoll mit frischen Kräutern