



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé

# ALLAITER ET TRAVAILLER, C'EST UN DROIT !

**NIEREN A SCHAFFEN,**  
dat ass e Recht!

**ARBEITEN UND STILLEN,**  
das ist ein Recht!

**TO BREASTFEED AND WORK**  
is your legal right!

**AMAMENTAR E TRABALHAR**  
e'um direito!

Édition 2023





## ALLAITER ET TRAVAILLER, C'EST UN DROIT!

- Les avantages du lait maternel.
- Chère maman, vous allaitez et vous travaillez ?
- Les avantages pour les employeurs.

FR  
3-4

## NIEREN A SCHAFFEN, DAT ASS E RECHT!

- D'Virdeeler vun der Mammemëllech.
- Léiw Mamm, Dir niert an Dir schafft?
- D'Virdeeler fir de Patron.

LU  
5-6

## STILLEN UND ARBEITEN, DAS IST EIN RECHT!

- Die Vorteile der Muttermilch.
- Liebe Mutter, Sie stillen und Sie arbeiten?
- Vorteile für den Arbeitgeber.

DE  
7-8

## TO BREASTFEED AND WORK IS YOUR LEGAL RIGHT!

- The advantages of the mother's milk.
- Are you a nursing mother who is working?
- Advantages for the employer.

EN  
9-10

## AMAMENTAR E TRABALHAR É UM DIREITO!

- Os benefícios do leite materno.
- É uma mãe que amamenta e está a trabalhar
- Vantagens para a entidade patronal.

PT  
11-12

## INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

13

# ALLAITER ET TRAVAILLER, C'EST UN DROIT !



Le ministère de la Santé s'aligne aux recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) qui recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de la vie du bébé et la continuation de l'allaitement jusqu'à 2 ans et plus, accompagné peu à peu d'aliments complémentaires adéquats.

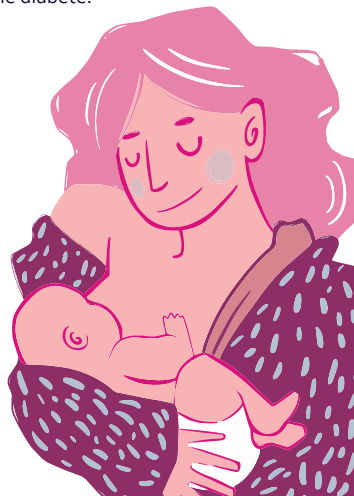
## Les avantages du lait maternel

### Pour la santé du bébé :

- › il est le meilleur aliment pour le bébé,
- › protège contre les infections,
- › diminue les risques d'allergie et d'asthme,
- › a un effet préventif contre l'obésité et le diabète.

### Pour la santé de la maman (Allaiter) :

- › favorise l'involution de l'utérus
- › joue un rôle protecteur contre les cancers du sein et de l'utérus,
- › est un facteur de protection contre le diabète type 2, la survenue de maladies cardio-vasculaires et l'ostéoporose.



## Chère maman, vous allaitez et vous travaillez ?

Alors vous avez droit à des pauses  
d'allaitement de l'ordre de :

**2x45 minutes** par jour pour un poste à temps plein et  
**1x45 minutes** pour poste à temps partiel.



La pause d'allaitement est calculée proportionnellement  
en fonction du temps de travail effectué.

## Les avantages pour les employeurs

Les bébés allaités sont souvent moins malades, par conséquent leurs mamans sont moins souvent absentes du travail et moins stressées.

De bonnes conditions d'allaitement au travail influencent de manière positive le bien-être des mères, ce qui se répercute positivement sur leur engagement et leur satisfaction sur le lieu de travail, sur l'ambiance et l'atmosphère dans l'entreprise.

Informations supplémentaires et  
code de travail

page 13

## NIEREN A SCHAFFEN, DAT ASS E RECHT!

De Gesondheetsministère schléisst sech de Recommendatioune vun der Weltgesundheitsorganisatioun (WHO) un, déi réit dat all Puppelchen déi 6 éischt Méint just sollt Mammemëllech kréien, an duerno, lues a lues zousätzlech zu engem adaptéierte Kascht, Mammemëllech bis zum Alter vun 2 Joer an doriwwe eraus.

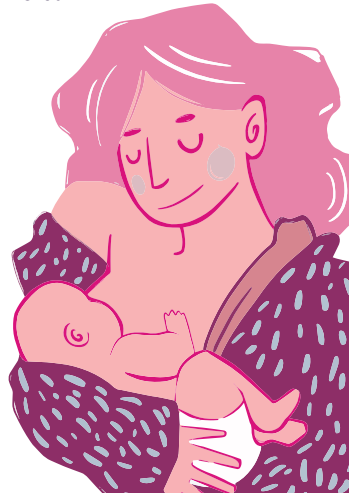
### D'Virdeeler vun der Mammemëllech

#### Fir d' Gesondheet vum Bébé:

- › ass déi beschten Ernährung fir de Puppelchen,
- › schützt virun Infektiounen,
- › verringert de Risiko vun Allergien an Asthma,
- › huet e präventiven Effekt op Iwwergewiicht an Zuckerkrankheet.

#### Fir d'Gesondheet vun der Mamm (Nieren):

- › begënschtet d' Réckbildung vun der Gebärmutter,
- › schützt géint Broschkriibs a Gebärmutterkriibs,
- › huet e präventiven Effekt op Zuckerkrankheet, Häerz-Kreeslaf-Krankheeten an Osteoporose.



## Léiw Mamm, Dir niert an Dir schafft?

Dir hutt d'Recht op zwou Stëllpausen vun :

**2x45 Minutte** bei Vollzäit- an  
**1x45 Minutte** bei enger Deelzäitplaz.



D'Stëllpaus gëtt proportionell zu der geleeschten Aarbechtszäit berechent.

### D'Virdeeler fir de Patron

Puppelcher déi geniert ginn, si manner oft krank; dowéinst feelen hir Mammen net esou dacks bei der Aarbecht a si manner gestresst.

Gutt Bedéngunge fir d'Stëllen op der Aarbechtsplaz huet e positiven Afloss op d'Wuelbefanne vun de Mammen, wat hiert Engagement an hir Zefriddenheet op der Aarbechtsplaz beaflosst an domat och d' Ambiance an d' Atmosphär an der Entreprise.

Weider Informatiounen  
an d'Aarbechtsrecht

page 13

# STILLEN UND ARBEITEN, DAS IST EIN RECHT!



Das exklusive Stillen während der ersten 6 Monate des Babys, sowie, zusätzlich zu einer angepassten Beikost, das Weiterführen des Stillens bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus, sind die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), denen sich das Gesundheitsministerium anschließt.

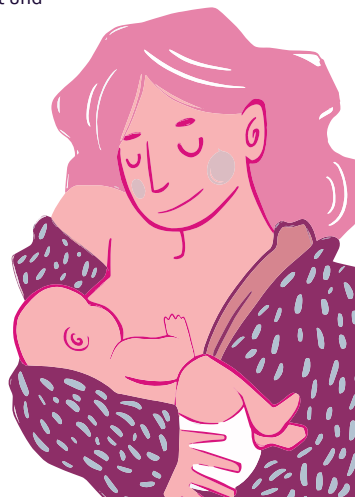
## Die Vorteile der Muttermilch

### Für die Gesundheit des Babys:

- › die beste Ernährung für das Baby,
- › schützt gegen Infektionen,
- › verringert das Risiko von Allergien und Asthma,
- › wirkt vorbeugend gegen Fettleibigkeit und Diabetes.

### Für die Gesundheit der Mutter (Stillen):

- › fördert die Zurückbildung der Gebärmutter,
- › schützt vor Brustkrebs und Gebärmutterkrebs,
- › schützt vor Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose.



## Liebe Mutter, Sie stillen und Sie arbeiten?



Sie haben das Recht auf Stillpausen, und zwar

**2x45 Minuten** bei einer Vollzeitarbeit und  
**1x45 Minuten** bei einer Teilzeitarbeit.

Die Stillpause wird proportional zur geleisteten Arbeitszeit berechnet.

## Vorteile für den Arbeitgeber

Gestillte Babys sind nicht so oft krank; aus diesem Grund bleiben Ihre Mütter der Arbeit weniger oft fern und sind weniger gestresst.

Gute Bedingungen für das Stillen am Arbeitsplatz haben einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden der Mütter; dies wiederum hat einen positiven Einfluss auf ihren Einsatz und ihre Zufriedenheit auf dem Arbeitsplatz, und somit auf die allgemeine Stimmung und die Atmosphäre im Unternehmen.

**Zusätzliche Informationen  
und Arbeitsrecht**

seite 13

# TO BREASTFEED AND WORK IS YOUR LEGAL RIGHT!



The Ministry of Health follows the World Health Organization (WHO) recommendations favouring breastfeeding exclusively for the first 6 months of the baby's life, and the continuation of breastfeeding until the age of 2 years and over with the progressive introduction of appropriate complementary foods.

## The advantages of the mother's milk

### For the baby's health mother's milk:

- › is the best food for the baby,
- › protects the baby against infections,
- › lessens the risks of allergies and asthma,
- › helps prevent obesity and diabetes.

### For the mother's health (Breastfeeding):

- › favours involution of the uterus,
- › plays a protective role against breastcancer and uterus cancer,
- › is a protection factor against type 2 diabetes, cardiovascular diseases and osteoporosis.



## Are you a nursing mother who is working?

You are entitled to

**2x45 minutes** for a full-time job and  
**1x45 minutes** for part-time work.



Breastfeeding breaks are calculated in proportion to the hours worked.

## Advantages for the employer

Breastfed babies often have fewer health problems, which results in their mothers being absent from work less frequently as well as being less stressed.

Good breastfeeding conditions at work have a positive influence on the wellbeing of mothers, and thus promotes their commitment and satisfaction in the workplace as well as improving the atmosphere and environment in the company.

For further informations and  
labor law  
page 13

# AMAMENTAR E TRABALHAR É UM DIREITO!



O Ministério da Saúde baseia-se nas recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) que aconselha o aleitamento materno exclusivo durante os primeiros seis meses de idade do bebê e a continuação do aleitamento até aos dois anos e mais acompanhado de alimentos complementares adequados.

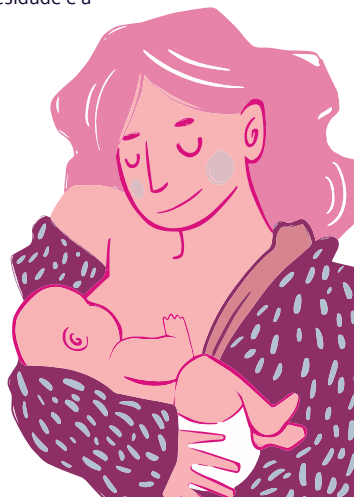
## Os benefícios do leite materno

### Para a saúde do bebê:

- › é o melhor alimento para o bebê,
- › protege contra as infecções,
- › diminui os riscos de alergias e de asma,
- › tem um efeito preventivo contra a obesidade e a diabetes.

### Para a saúde da mãe:

- › ajuda o útero a regressar ao seu tamanho normal,
- › joga um papel protector contra os cancros da mama e do útero,
- › é um fator de protecção contra a diabetes de tipo 2, as doenças cardiovasculares e a osteoporose.



## É uma mãe que amamenta e está a trabalhar?



Tem direito a dois intervalos de amamentação

**2x45 minutos** para um trabalho a tempo inteiro e  
**1x45 minutos** para um trabalho a tempo parcial.

A pausa para amamentação é calculada proporcionalmente às horas trabalhadas.

## Vantagens para a entidade patronal

Os bebés amamentados são menos afetados por doenças, tendo como consequência mães menos ausentes e menos estressadas.

As condições de amamentação no local de trabalho têm uma influência positiva no bem-estar das mães, promovendo assim o seu empenho e satisfação no local de trabalho e melhorando a atmosfera e o ambiente na empresa.

Para mais informações  
e Código do trabalho  
página 13



## POUR RETROUVER LES BROCHURES CONCERNANT L'ALLAITEMENT :

<https://sante.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/a/allaitement.html>

Pour en commander :  
247-85564



## LES PAUSES D'ALLAITEMENT SONT INSCRITES AU CODE DE TRAVAIL :

Livre III : protection, sécurité et santé des  
salariés Titre III : emploi des personnes  
enceintes, accouchées et allaitantes Chapitre VI  
: Art. L. 336-3

<https://itm.public.lu/fr/questions-reponses/droit-travail/emploi-pers-enceintes-accouchees-allaitantes/d/d2.html>



## CONTACTS UTILES EN CE QUI CONCERNE L'ALLAITEMENT :

Association  
Luxembourgeoise des  
Sages-femmes asbl :  
[alsf@pt.lu](mailto:alsf@pt.lu)

Initiativ  
Liewensufank asbl :  
36 05 97

Berufsverband vun den  
Laktationsberoderinnen  
zu Lëtzebuerg :  
[info@bll.lu](mailto:info@bll.lu)  
691 617036  
(Barbara Tasch)

La Leche League  
Luxembourg asbl :  
[www.lalecheleague.lu](http://www.lalecheleague.lu)







LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé



[www.sante.lu](http://www.sante.lu)