

## Gute Gründe zum Weiterstillen bei Erwerbstätigkeit

### Für Sie

- Sie können auch bei zeitweiliger Trennung von Ihrem Kind eine besondere Nähe zu ihm behalten.
- Sie wissen, dass Ihr Kind die Nahrung bekommt, die es braucht.
- Sie vermeiden den zusätzlichen Stress häufigerer Erkrankungen von nicht bzw. kurz gestillten Kindern.
- Sie schützen Ihre eigene Gesundheit. Frauen, die nicht stillen, haben ein erhöhtes Risiko unter anderem für Brustkrebs, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauferkrankungen. Mit längerer Stillzeit sinkt das Risiko weiter.

### Für Ihr Kind

- Es behält die Sicherheit der ursprünglichen Nähe zu Ihnen.
- Es erhält mit der Muttermilch einen Schutz gegen Infektionen.
- Es erhält die ihm angemessene Ernährung.

### Für Ihren Arbeitgeber

Durch Unterstützung des Weiterstillens

- erleichtert er Ihnen die Rückkehr an den Arbeitsplatz,
- gewinnt er an Attraktivität als familienfreundlicher Arbeitgeber,
- hat er ein geringeres Risiko für krankheitsbedingte Ausfallzeiten.

## Mutterschutzgesetz (MuSchG)

Das MuSchG besagt in § 7, dass eine stillende Frau auf ihr Verlangen während der ersten zwölf Monate nach der Entbindung für die zum Stillen erforderliche Zeit freizustellen ist, mindestens aber zweimal täglich für eine halbe Stunde oder einmal täglich für eine Stunde.

§ 23 legt fest, dass die Stillzeiten nicht vor- oder nachgearbeitet werden und nicht auf andere Ruhezeiten angerechnet werden dürfen. Es darf auch kein Verdienstausschlag eintreten.

In weiteren Paragraphen sind zulässige Arbeitszeiten und Arbeitsplatzgestaltung in Bezug auf eventuelle Gefährdungen geregelt und die Möglichkeit der Aufsichtsbehörde, Vorgaben für Stillräume zu machen.

Einzelheiten siehe

[http://www.gesetze-im-internet.de/muschg\\_2018/MuSchG.pdf](http://www.gesetze-im-internet.de/muschg_2018/MuSchG.pdf)

### Impressum

Text: Utta Reich-Schottky; Fotos: DAIS, lilia\_kopeyeva fotolia  
 © 2018 DAIS – Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung gemeinnützige Unternehmungsgesellschaft (haftungsbeschränkt)  
 Jasminweg 4, 53757 Sankt Augustin, Amtsgericht Siegburg: HRB 12442 – Steuernr. 222/5751/1197

[www.ausbildung-stillbegleitung.de](http://www.ausbildung-stillbegleitung.de)

Überreicht durch:

## Stillen bei Erwerbstätigkeit

Sie wollen einige Monate nach der Geburt wieder erwerbstätig werden?

Sie denken darüber nach, wie es dann mit dem Stillen weiter gehen kann? Ob sich der Aufwand lohnt und ob Sie genügend Unterstützung haben?

Wir nennen Ihnen gute Gründe zum Weiterstillen, geben Ihnen Tipps für den Alltag und zeigen Ihnen Unterstützungsmöglichkeiten.



Die WHO empfiehlt auch bei Erwerbstätigkeit der Mutter:

Sechs Monate ausschließlich stillen, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus.

# Stillen bei Erwerbstätigkeit

## Absprachen im Betrieb

Sagen Sie Ihrem Arbeitgeber rechtzeitig vor Arbeitsantritt, dass Sie stillen und die gesetzlichen Stillzeiten in Anspruch nehmen werden.

Dabei ist zu klären,

- wie der Arbeitgeber und das Team dazu stehen und wie weit sie bereit sind, Sie zu unterstützen. Gegebenenfalls können dabei Vertrauensleute hilfreich sein.
- wie die Stillzeiten in die Arbeitszeit eingeplant werden können: am Anfang oder am Ende Ihrer Arbeitszeit, in Verbindung mit einer anderen Pause, zu festgelegten oder flexiblen Zeiten.
- in welchem Raum Sie Ihr Kind stillen oder/und Muttermilch gewinnen und aufbewahren können. Der Raum sollte ruhig sein, eine bequeme Sitzmöglichkeit aufweisen und ggf. eine Steckdose für eine elektrische Pumpe haben. Ein Waschbecken zum Händewaschen und eine Kühlmöglichkeit zum Aufbewahren der Muttermilch sollten ebenfalls vorhanden sein.

## Häusliche Organisation

In den Zeiten, in denen Sie zu Hause oder zusammen mit Ihrem Kind unterwegs sind, können Sie nach Bedarf stillen. Bevor Sie zur Arbeit gehen, wecken Sie Ihr Kind gegebenenfalls zum Stillen, es gewöhnt sich in der Regel rasch daran. Es kann sein, dass Ihr Kind nachts häufiger wach wird und bei Ihnen sein möchte, wenn es tagsüber mehr von Ihnen getrennt ist. Wenn Sie es in Ihrer Nähe haben und in Ihrem Bett stillen, können Sie dabei weiter-schlafen.

## Muttermilch gewinnen

Sie können zu Hause bereits einige Zeit vor Arbeitsantritt beginnen, ein- bis zweimal täglich Muttermilch zu gewinnen. Dadurch können Sie das Vorgehen üben und sich einen kleinen Milchvorrat anlegen.

Bei 4°C, hinten im Kühlschrank (nicht in der Tür!), hält sich die Milch bis zu 4 Tagen. Portionsweise bei -18°C eingefroren, können Sie die Milch mehrere Monate lang aufbewahren.

## Muttermilch von Hand gewinnen

Mit ein bisschen Übung ist diese Methode schnell, wirkungsvoll und unkompliziert. Sie kann überall und jederzeit angewandt werden, ohne technische Hilfsmittel. Sie kann auch mit dem Abpumpen kombiniert werden.

## Muttermilch abpumpen

Sie können zum Abpumpen eine mechanische Kolbenpumpe oder eine elektrische Milchpumpe verwenden.

## Eine Anleitung zum Gewinnen von Muttermilch von Hand

sowie Kriterien für die Auswahl und Hinweise zur Benutzung der Pumpen finden Sie unter

[www.ausbildung-stillbegleitung.de](http://www.ausbildung-stillbegleitung.de)



## Muttermilch füttern

### Wenn Ihr Kind jünger als sechs Monate ist

kann während Ihrer Abwesenheit die betreuende Person Ihr Kind mit dem Becher, dem Löffel oder auch mit der Flasche füttern. Manche Kinder akzeptieren das Füttern nicht von ihrer Mutter, aber in deren Abwesenheit von anderen Personen.

Hilfreich ist es, sich beim Füttern am Vorbild des Stillens zu orientieren:

- Es tut dem Kind gut, dicht am Körper gehalten zu werden, mit Blickkontakt.
- Regelmäßiger Seitenwechsel fördert seine symmetrische Auge-Hand-Koordination.
- Füttern nach Bedarf hilft dem Kind, ein gutes Essverhalten zu entwickeln. Das heißt, dass es den Zeitpunkt, das Tempo und die Nahrungsmenge selbst bestimmen kann.
- Damit das Kind den Trinkfluss kontrollieren kann, sollte es gut abgestützt aufrecht gehalten und die Flasche möglichst flach gehalten werden.

Den Wechsel zwischen Brust und Flasche erleichtert Folgendes:

- Die Lippen des Kindes mit dem Sauger berühren und erst, wenn es den Mund weit öffnet, den Sauger hineinstecken, damit es sich das beim Stillen nötige weite Öffnen des Mundes nicht angewöhnt.
- Den Sauger vom Kind bis ganz hinten einsaugen lassen, damit er dort ist, wo beim Stillen die Brustwarze hin gehört, und damit die Lippen den möglichst breiten Ansatz des Saugers umschließen.
- Kleines Saugerloch (Teesauger) wählen.

### Wenn Ihr Kind älter als sechs Monate ist

kann es Muttermilch und andere Getränke aus einem normalen Becher trinken, Flaschen oder Lerntassen sind nicht nötig.