

Stillen im Beruf



Informationen für Eltern & Familien

Sie möchten im Beruf weiterstillen?

Das ist gut möglich, denn in Deutschland unterstützt das Mutterschutzgesetz Sie dabei.

Informieren Sie Ihre Arbeitgebenden einfach über Ihren Stillwunsch, denn ab diesem Zeitpunkt gelten folgende Regelungen des Mutterschutzgesetzes:

-  **Schutz vor gesundheitlichen Gefährdungen**
Arbeitgebende sind während der gesamten Stillzeit verpflichtet, Ihre Arbeitsbedingungen zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen.
-  **Schutz durch angepasste Arbeitszeiten**
Sie müssen während der gesamten Stillzeit keine Mehrarbeit, keine Nacharbeit und in der Regel auch keine Sonn- und Feiertagsarbeit leisten.
-  **Recht auf bezahlte Stillzeiten**
Bei einer Vollzeitbeschäftigung stehen Ihnen mindestens 2 x 30 Minuten oder 1 x 60 Minuten Stillzeit zu. Dieses Recht gilt bis zum 1. Geburtstag Ihres Kindes.
Wichtig: Kommunizieren Sie Ihrem Arbeitgebenden bei der Rückkehr, dass Sie diese Stillzeiten in Anspruch nehmen.
-  **Recht auf privat nutzbaren Raum zum Stillen oder Milchgewinnen**
Ein abschließbarer Raum mit einer passenden Sitzgelegenheit, einer Abstellmöglichkeit, einem Waschbecken und einer Kühlmöglichkeit ist empfehlenswert.

Das Mutterschutzgesetz gilt für alle (werdenden) Mütter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen. Es gilt auch für Heimarbeiterinnen, Hausangestellte, geringfügig Beschäftigte, weibliche Auszubildende und unter bestimmten Voraussetzungen auch für Schülerinnen und Studentinnen. Für Beamtinnen gelten die Mutterschutzverordnungen des jeweiligen Landes bzw. des Bundes.



Praktische Tipps für den Alltag

Ein bisschen Vorbereitung hilft allen Beteiligten. Es lohnt sich beispielsweise, schon vor Rückkehr in den Beruf damit anzufangen, Muttermilch von Hand zu gewinnen oder abzupumpen. So können Sie sich in Ruhe mit der Technik vertraut machen und einen kleinen Milchvorrat anlegen.

Ihr Baby wird sich rasch daran gewöhnen, dass es in Ihrer Abwesenheit anders gefüttert wird. Bevor Sie zur Arbeit gehen, wecken Sie Ihr Kind ruhig noch einmal zum Stillen. Während Ihrer Abwesenheit kann Ihr Kind dann Muttermilch bekommen, oder auch Beikost, wenn es schon älter ist.

Ist Ihr Kind bei Ihnen, stillen Sie einfach wie gewohnt weiter. Übrigens: Babys berufstätiger Mütter möchten oft nachts mehr Körperkontakt, mehr Mama und mehr Milch. Lassen Sie Ihr Kind daher gern in Ihrer unmittelbaren Nähe schlafen.

Muttermilch von Hand gewinnen

Muttermilch lässt sich wirksam und schnell auch von Hand gewinnen. Die Methode ist praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln und von Strom.

Muttermilch abpumpen

Für ein regelmäßiges Abpumpen ist eine elektrische Milchpumpe bequemer und effektiver als eine Handpumpe. Pumpen mit Akkus machen unabhängiger.

Mit einem Doppelpumpset können Sie beide Brüste gleichzeitig abpumpen, das spart Zeit. Probieren Sie verschiedene Absaughauben, um eine für Sie passende Größe zu finden.

Eine Tasche oder ein Rucksack für Ihre Pumpe, mit Platz für Flaschen und einer Kühltasche mit entsprechenden Kühlakkus wird Ihnen gute Dienste leisten.

Muttermilch aufbewahren

Die gewonnene Muttermilch kühlen Sie zügig im Kühlschrank oder in Ihrer Kühltasche. Auch auf dem Heimweg sollte die Milch weiter gekühlt werden.

Es ist sinnvoll, die Milch möglichst bald zu füttern oder direkt einzufrieren.

Bei 4 °C – hinten im Kühlschrank – hält Muttermilch sich vier Tage. Ist sie portionsweise bei –18 °C eingefroren, können Sie die Milch mehrere Monate lang aufbewahren.

Gefrorene Muttermilch können Sie im Kühlschrank oder in warmem Wasser auftauen und dann bitte innerhalb von 24 Stunden verbrauchen. Selbstverständlich können Sie auch einen Flaschenwärmer benutzen. Verwenden Sie kein Mikrowellengerät. Es erhitzt die Milch ungleichmäßig, sodass das Kind sich verbrühen könnte.



Natürlich kann auch in einer Kindertagesstätte mitgebrachte Muttermilch gefüttert werden. Sie finden dazu Informationen und Merkblätter bei www.nationalestillfoerderung.de.