



## Stillen und Erwerbstätigkeit:

Einige Frauen überlegen schon in der Schwangerschaft, wann sie nach der Geburt ihres Kindes wieder erwerbstätig sein können, manche denken nach der Geburt des Kindes darüber nach, und wieder andere möchten länger zu Hause bleiben. Diese Entscheidung ist ganz individuell. Die Mutterschutzfrist nach der Entbindung beträgt 8 Wochen, bei Früh- und Mehrlingsgeburten verlängert sich die Mutterschutzfrist auf 12 Wochen. Während dieser Zeit besteht Anspruch auf Mutterschaftsgeld sowie ein besonderer Kündigungsschutz von 4 Monaten nach der Entbindung. Anschließend können sich die Familien in den ersten drei Jahren überlegen, ob die Mutter oder der Vater das "Elternfrei" oder Erziehungsgeld in Anspruch nehmen möchte. Auch ein Wechsel zwischen beiden ist möglich. Diese gesetzlichen Vorgaben sollen Mutter und Kind nach der Geburt schützen. Einerseits, damit die Frauen sich im Wochenbett erholen können und andererseits, um die Grundlagen für eine gute Mutter-Kind-Beziehung zu legen.

Egal wie sich die Familien entscheiden, ein Abstillen des Kindes ist nicht zwingend erforderlich. Im Gegenteil, es gibt eine ganze Reihe von Gründen, die das Weiterstillen trotz Berufstätigkeit als sinnvoll erscheinen lassen.

Ein Vorteil für Mutter und Kind ist, dass sie trotz berufsbedingter Trennung eine besondere Nähe zueinander behalten, denn gerade das Stillen fördert die Bindung zwischen beiden. So können die Stillmahlzeiten nachgeholt werden. Hat sich das Stillen eingespielt, ist Stillen als Nachmahlzeit außerdem einfacher als Flaschenfütterung. Gestillte Kinder sind nachweislich seltener krank als nichtgestillte.

Diesen Vorteilen können sich auch Arbeitgeber kaum verschließen. Stillende Mütter werden durch die optimale Ernährung ihres Kindes weniger krankheitsbedingte Fehlzeiten haben. Unterstützen die Arbeitgeber die Frauen in ihrem Stillwunsch, kann es zu größerer Berufszufriedenheit und Identifikation mit dem Betrieb weit über die Stillzeit hinaus kommen. Der Gesetzgeber hat das Anrecht auf Stillzeiten im Paragraph 7 des Mutterschutzgesetzes verankert, den Sie im Textkasten nachlesen können. Mütter sollten ihre Arbeitgeber rechtzeitig vor Arbeitsantritt in Kenntnis setzen, dass sie Stillzeiten in Anspruch nehmen wollen. Falls sie vorhaben, in den Stillzeiten abzupumpen, sollten sie nach geeigneten Räumen Ausschau halten, in die sie sich zurückziehen und wo sie auch die Pumpe säubern können.

### Wie aber lässt sich Stillen und Berufstätigkeit im Alltag organisieren?

Eine Möglichkeit ist es, das Kind unmittelbar vor dem Weggehen und nach dem Nachhausekommen zu stillen. Dann muss nur die Zwischenzeit überbrückt werden. Stillzeiten können an den Anfang oder das Ende der Arbeitszeit gelegt werden. In den Stillpausen kann das Kind von der Betreuungsperson zum Arbeitsplatz gebracht werden oder die Mutter fährt nach Hause. Sie kann die Stillzeiten auch nutzen, um in einem geeigneten Raum mit Hilfe einer elektrischen Milchpumpe abzupumpen oder Milch abzudrücken.

Sobald die Mutter zu Hause ist, sollte sie ihrem Baby die Brust geben. Der Körperkontakt zu diesem Zeitpunkt tut beiden gut. Manche Babies verlangen – verursacht durch die stundenweise Trennung – jetzt nachts besonders die körperliche Nähe der Mutter. Wenn das Kind im Liegen im Bett der Mutter gestillt wird, kann sie dabei weiterschlafen und wacht ausgeruhter auf.

Es ist ausreichend, eine Woche bis 10 Tage vor Arbeitsantritt das Entleeren der Brust einzuüben. Die Muttermilch lässt sich durch Abdrücken mit der Hand, durch eine Handpumpe oder mittels elektrischer Milchpumpe – am besten mit Doppelpumpset – gewinnen. Es kann hilfreich sein, sich einen kleinen Vorrat an abgepumpter Muttermilch zuzulegen. ➔

Muttermilch ist 72 Stunden im Kühlschrank haltbar (bei + 4 °C hinten im Kühlschrank, nicht in der Kühlschranktür) und 6 Monate in der separaten Tiefkühltruhe bei konstant -18 °C.

Wenn die Mutter während der Arbeitszeit Milch abpumpt, muss die Kühlkette bis zum Verfüttern der Milch eingehalten werden. Die Milch kann in einem Kühlschrank stehen und zum Transport zwischen Kühlakkus gelagert werden.

Vor Beginn der Berufstätigkeit sollte geklärt werden, wie die Betreuungsperson die Muttermilch füttert. Wenn sich das Stillen nach ca. 6 Wochen gut eingespielt hat und das Baby korrekt an der Brust trinkt, gibt es meist keine Probleme, wenn mit der Flasche gefüttert wird. Besser sind dabei Sauger mit kleinem Loch. Das Baby sollte in engem Körperkontakt gefüttert werden. Wenn das Füttern mit der Flasche nicht klappt, kann die Milch auch mit einem Löffel oder Becher gefüttert werden.

Ist das Kind bereits älter als ein halbes Jahr, wenn die Mutter wieder beginnt zu arbeiten, kann dem Kind in ihrer Abwesenheit eine Beikostmahlzeit gefüttert werden. Ungesüßten Tee oder stilles Wasser kann das Kind dann aus einem normalen Becher bzw. einer Tasse oder ggf. aus einer Trinklerntasse trinken.

Es ist empfehlenswert, sich vor dem Beginn der Berufstätigkeit in einem Gespräch individuell für die eigene Situation beraten zu lassen. Gern stehen Ihnen Still- und Laktationsberaterinnen IBCLCs zu einer Beratung zu diesem Thema zur Verfügung. Auf der Homepage des BDL können Sie sich – nach Postleitzahlen sortiert – eine Beraterin in Ihrer Nähe suchen.



## § Paragraph 7 des Mutterschutzgesetzes:

Stillenden Müttern ist auf ihr Verlangen die zum Stillen erforderliche Zeit, mindestens aber zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal täglich eine Stunde freizugeben. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von mehr als acht Stunden soll auf Verlangen zweimal eine Stillzeit von mindestens 45 Minuten oder – wenn in der Nähe der Arbeitsstätte keine Stillgelegenheit vorhanden ist – einmal eine Stillzeit von mindestens 90 Minuten gewährt werden. Die Arbeitszeit gilt als zusammenhängend, soweit sie nicht durch eine Ruhepause von mindestens zwei Stunden unterbrochen wird.

Durch die Gewährung der Stillzeit darf ein Verdienstausfall nicht eintreten. Die Stillzeit darf von stillenden Müttern nicht vor- oder nachgearbeitet und nicht auf die in dem Arbeitszeitgesetz oder in anderen Vorschriften festgesetzten Ruhepausen angerechnet werden. Die Aufsichtsbehörde kann in Einzelfällen nähere Bestimmungen über Zahl, Lage und Dauer der Stillzeiten treffen; sie kann die Einrichtung von Stillräumen vorschreiben. Außerdem sind stillende Mütter von gesundheitsgefährdenden und von Schwerarbeit (§ 6 MSchG) sowie von Nacharbeit (§ 8 MSchG) befreit.



## Stillen – ein Geschenk fürs Leben

Fachlich kompetente und einfühlsame  
Beratung rund ums Stillen.

**BDL**  
Berufsverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

BDL-Sekretariat • Hildesheimer Straße 124 E  
30880 Laatzen • Telefon (0511) 87 64 98 60  
Fax (0511) 87 64 98 68 • sekretariat@bdl-stillen.de  
www.bdl-stillen.de