



Stillen bei Erwerbstätigkeit

Ob die Stillende erwerbstätig ist oder nicht – jede Stillende und jedes Kind haben ein gesetzlich geschütztes Recht auf das Stillen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt auch bei Erwerbstätigkeit der Stillenden **6 Monate ausschließlich stillen**, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus, **so lange Stillende und Kind es wünschen**.

www.afs-stillen.de



Stillen ist ein Nutzfaktor

Für den Arbeitgeber

- Gestillte Kinder erkranken weniger häufig und weniger schwer als nichtgestillte Kinder. Das bedeutet geringere Fehlzeiten der Eltern.
- Die Gewährung von Stillzeiten erhöht die Zufriedenheit, die Unternehmensidentifikation und die Produktivität der Mitarbeiter*innen lange über die Zeit des Stillens hinaus.

Für die Stillende

- Sie kann auch bei zeitweiser Trennung vom Kind eine besondere Nähe zu ihm behalten.
- Sie weiß, dass ihr Kind die Nahrung bekommt, die es braucht.
- Sie vermeidet den Stress häufigerer Erkrankungen von nichtgestillten Kindern.
- Sie schützt ihre eigene Gesundheit, denn Stillende, haben ein geringeres Risiko an Brust- und Eierstockkrebs sowie Osteoporose zu erkranken – auch weit über die eigentliche Stillzeit hinaus.

Für das Kind

- Es behält die Sicherheit der ursprünglichen Nähe zur Stillenden.
- Es erhält den immunologischen Schutz der Muttermilch.
- Es erhält die ihm angemessene Ernährung.

Stillen – die beste Investition für Alle

Stillzeiten sind für den Arbeitgeber zunächst ein Kostenfaktor, aber sie machen sich bezahlt. Unbezahlbar ist die seelische Bedeutung des Stillens für die Stillende und Kind. Stillen ist ein Schatz fürs Leben.

Organisation

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

Sprechen Sie ab, ob Sie sich das Kind zum Stillen bringen lassen oder zu den Stillpausen nach Hause fahren bzw. die Stillzeit an Anfang oder Ende Ihrer Arbeitszeit legen oder ob Sie in den Stillpausen in einem geeigneten Raum abpumpen.

Stillen Sie, wann immer Sie zu Hause sind. Wecken Sie Ihr Kind gegebenenfalls zum Stillen, bevor Sie zur Arbeit gehen, 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 weiterschlafen.

Muttermilch gewinnen

Sie können zu Hause bereits einige Zeit vor Arbeitsantritt beginnen, ein- bis zweimal täglich Muttermilch zu sammeln. Dadurch können Sie das Abpumpen bzw. das Gewinnen von Hand üben und sich einen kleinen Milchvorrat anlegen. Hinten im Kühlschrank (nicht in der Tür!) hält sich die Milch 72 Stunden. Portionsweise bei -18°C eingefroren können Sie die Milch mehrere Monate lang aufbewahren. In der Stillgruppe können Sie sich zeigen lassen, wie Sie Ihre Milch abpumpen oder von Hand gewinnen.



Sie können zum Abpumpen eine mechanische oder eine elektrische Milchpumpe verwenden. Es gibt auch tragbare elektrische Pumpen mit Doppelpumpset zu kaufen, mit denen Sie beide Brüste gleichzeitig abpumpen.

Muttermilch füttern

In den Zeiten, in denen Sie zu Hause sind, können Sie Ihr Kind nach Bedarf stillen. Sie brauchen nur die Zeiten Ihrer Abwesenheit zu überbrücken, in denen Ihr Kind mit dem Becher, dem Löffel oder auch mit der Flasche gefüttert werden kann. Manche Kinder akzeptieren das Füttern nicht von der Stillenden, aber in deren Abwesenheit von anderen Personen.



Beim Füttern sollte das Tempo, in dem gefüttert wird, immer vom Kind bestimmt werden. Das Kind sollte immer gut abgestützt aufrecht gehalten werden, dann kann es kontrollierter trinken, als wenn es flach liegt. Beim Füttern mit der Flasche sollte außerdem auf folgendes geachtet werden, um den Wechsel zwischen Brust und Flasche zu erleichtern:

- Die Lippen des Kindes mit dem Sauger berühren und erst, wenn es den Mund weit öffnet, den Sauger hineinstecken, damit es sich das für das Stillen nötige weite Öffnen des Mundes nicht abgewöhnt.
- Den Sauger vom Kind bis ganz hinten einsaugen lassen, damit er dort ist, wo auch die Brustwarze hingehört, und damit die Lippen den möglichst breiten Ansatz des Saugers umschließen.
- Flasche fast waagrecht halten, so dass gerade keine Luft im Sauger ist, aber dem Kind die Nahrung nicht zu schnell in den Mund läuft.
- Kleines Saugerloch (Teesauger) wählen.

Wenn das Kind älter als ein halbes Jahr ist, kann stattdessen eine Beikost-Mahlzeit eingeschoben werden. Muttermilch und andere Getränke kann das Kind aus einem normalen Becher trinken, Flaschen oder Lertassen sind nicht nötig.

Mutterschutzgesetz

Die zentralen Paragraphen des Mutterschutzgesetzes (MuSchG) lauten:

- §7, 2 Der Arbeitgeber hat eine stillende Frau auf ihr Verlangen während der ersten zwölf Monate nach der Entbindung für die zum Stillen erforderliche Zeit freizustellen, mindestens aber zweimal täglich für eine halbe Stunde oder einmal täglich für eine Stunde. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von mehr als acht Stunden soll auf Verlangen der Frau 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, wenn sie nicht durch eine Ruhepause von mehr als zwei Stunden unterbrochen wird.
- §23,1 Durch die Gewährung der Freistellung nach §7 darf bei der (...) stillenden Frau kein Entgeltausfall eintreten. Freistellungszeiten sind weder vor- noch nachzuarbeiten. Sie werden nicht auf Ruhepausen angerechnet, die im Arbeitszeitgesetz oder in anderen Vorschriften festgelegt sind.



Stillende Mütter haben das Recht auf Stillzeiten (§ 7 MuSchG). Des Weiteren sind sie von gesundheitsgefährdender und von Schwerarbeit (§ 9ff MuSchG) sowie von Nachtarbeit (§ 5 MuSchG) und Sonn- und Feiertagsarbeit (§ 6 MuSchG) befreit.

Selbstverständlich stillen

Das erleben Sie bei den Stillgruppentreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen Stillenden und erhalten auch Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

AFS-Geschäftsstelle:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.
Johannastr. 44, 46537 Dinslaken
Tel.: 02064-4590575 (Mo + Mi 09:00–12:00 Uhr)
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de
www.afs-stillen.de

Stillberatungs-Hotline:

Tel.: 0228 – 92 95 99 99 Täglich. Zum Ortstarif.

Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

Spendenkonto-Nr.:

IBAN: DE32 4306 0967 4058 0548 00

BIC: GENODEM1GLS

Impressum:

© 2021-2024
Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.
Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, Gisela Dietrich
Gestaltung: Antje Scheja, München. Fotos: shutterstock.com. iStock.com.
Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend