



Stillen und Berufstätigkeit

Rechte in der Stillzeit

- Kündigung ist bis zum Ablauf von 4 Monaten nach der Geburt unzulässig
- Keine Nachtarbeit zwischen 20 bis 6 Uhr
- Keine Arbeit an Sonn- und Feiertagen
- Keine Mehrarbeit
- Stillzeit ist Arbeitszeit, auf Verlangen, mindestens zweimal 30 Min. bei achtstündiger Arbeitszeit, bei mehr als acht Stunden mindestens zweimal 45 Minuten
- Arztbesuche sind Arbeitszeit
- Die Arbeit sollte nicht Leistungsfähigkeit übersteigen
- Kein Umgang mit gefährlichen Substanzen, z.B.: infektiösen Stoffen, giftigen Substanzen,
- → dann Umgestaltung des Arbeitsplatzes, oder evtl. Beschäftigungsverbot / Freistellung
- Die Dauer der Stillzeit ist mindestens 6 Monate
- Kosten für Atteste liegen beim Arbeitgeber
- Die Aufsichtsbehörde sind die Bezirksregierungen, Amt für Arbeitsschutz

Vorteile des Stillens bei Berufstätigkeit

- trotz regelmäßiger Trennung gelingt es der Mutter leicht eine intensive Bindung und Nähe zum Kind zu bewahren
- Nächtliches Stillen ist einfacher als Flaschekochen
- gestillte Kinder sind meist gesünder, frau sorgt sich weniger, muß seltener zum Arzt
- durch das Stillen ist Frau zufriedener mit sich und ihrem Arbeitgeber

Wichtig ist es, den Arbeitgeber frühzeitig über die Inanspruchnahme von Stillzeiten zu informieren!

Wie gehe ich vor?

- Am einfachstens ist es, wenn das Kind direkt gestillt wird, also die Betreuungsperson das zum Arbeitsplatz der Mutter bringt, oder die Mutter zum Stillen nach hause geht.
- Noch einfacher ist Heimarbeit
- Kann die Mutter nicht direkt stillen während der Arbeitszeit, muß Milch abgepumpt werden (siehe bei Dokumente, Info zum Sammeln, Aufbewahren und Verfüttern von Muttermilch), das Kind erhält dann die Milch über die Saugerflasche von der Betreuungsperson
- es sollte immer als letztes vor der Arbeit und erste nach der Arbeit gestillt werden, die Betreuungsperson sollte entsprechend instruiert sein, so dass das Kind nicht gerade gefüttert wurde bevor die Mutter heim kommt
- Für Mutter und Kind ist es ausgesprochen wichtig, das die Betreuungsperson vertrauenswürdig und liebevoll ist, am besten ist ein Familienangehöriger geeignet. So kann die Mutter entspannt ihrer Arbeit nachgehen.
- Ausserhalb der Arbeit stillt die Mutter ihr so häufig wie möglich, die und viel Hautkontakt unterstützen die Milchbildung
- nachts sollten Mutter und Kind dicht beieinander schlafen und liegend gestillt werden
- beim Arbeitsbeginn, sollte der Milchvorrat für zwei Tage reichen, in der Regel reicht es 7 – 10 Tage zuvor mit dem Sammeln von Muttermilch zu beginnen, bis dahin sollte unbeschwert gestillt werden

Stillen und Job, März 2010,

© Karola Gruesgen, Hebamme, Still- und Ernährungsexpertin im Deutschen Hebammenverband,
Heerweg 190, 53332 Bornheim, tel. 02227/7825, www.karola-gruesgen.de

- Während der Arbeitszeit sollte mindestens so oft abgepumpt werden wie das Kind die Flasche trinkt
- beim Abpumpen auf Sauberkeit achten
- evtl. durch warmes Abwaschen der Brust oder Foto vom Kind den Milchfluß fördern
- zur Aufrechterhaltung der Milchbildung sollte mit einem Doppelpumpset 15 – 20 Minuten abgepumpt werden, das heißt das beide Brüste gleichzeitig geleert werden, dadurch verkürzt sich die Pumpzeit und die Milchbildung wird optimal unterstützt
- die abgepumpte Milch wird dann kühl gestellt und ohne Unterbrechung der Kühlkette nach hause transportiert

Mögliche Stillprobleme

- Rückgang der Milchproduktion → so häufig wie möglich effizient abpumpen, morgens als erstes am Arbeitsplatz abpumpen, so viel stillen wie möglich, Hautkontakt, Co-sleeping
- Überfütterung des Kindes → Betreuungsperson sollte nur kleinere Mengen füttern, Muttermilchtrinkmenge in 8 h sind 240 – 380 ml, evtl. Teesauger verwenden, oder das Playtex-System
- das Kind verweigert die Brust → Mutter sollte Kind viel Tragen, Hautkontakt, gemeinsames baden, in entspannter, ruhiger Atmosphäre stillen, die Mutter sollte selbst nie die Flasche füttern, Brustverweigerung kommt auch bei nicht berufstätigen Müttern vor
- wenn Muttermilch regelmäßig aus dem Tiefkühlvorrat verfüttert wird und nicht entsprechend häufig abgepumpt wird, sinkt die Milchproduktion
- die Mutter bekommt durch das regelmäßige Abpumpen jede Veränderung in der Milchproduktion mit, dies kann verunsichern. Bestimmte Medikamente können die Milchbildung beeinträchtigen und natürlich auch Stress und Sorgen

Wenn Stillprobleme auftreten, kann eine Stillberatung helfen!

Viel Erfolg!!