

# Stillen und Beruf

Wie Sie es schaffen, Ihr Baby weiter mit Muttermilch zu versorgen

Unser Themenblatt befasst sich mit der Vereinbarkeit von Beruf bzw. Ausbildung und Stillen. Wir möchten Ihnen Mut machen, auch die Dinge anzupacken, die Ihnen neben Ihrem Kind wichtig sind. Mit guter Vorbereitung finden Sie Ihren Weg, Ihr Baby weiterhin mit Muttermilch zu versorgen und zu stillen.

## Vor dem ersten Geburtstag

Das Leben hat viele Facetten. In Deutschland erleben wir Mütter, die das Stillen ihres Babys und ihr Studium, ihre Projekte, ihren alltäglichen Job sehr geschickt unter einen Hut bekommen. Das ist beeindruckend!

In Deutschland kehren aber nur wenige Frauen vor dem ersten Geburtstag ihres Babys an den Arbeitsplatz zurück. 2,6% der Kinder unter einem Jahr werden in öffentlichen Einrichtungen betreut. Geschätzte weitere 3% werden durch Väter, Großeltern oder Tagesmütter versorgt. Dass Mütter und ihre Familie in die Doppelbelastung gehen können, ohne den Mut zu verlieren, ohne gestresst zu sein, mit besten Voraussetzungen und einem guten Gewissen, das möchten wir vorbehaltlos unterstützen! Doch machen wir uns nichts vor: Es ist eine emotionale Belastungsprobe, sein kleines Baby bei einer anderen Betreuungsperson zu lassen. Selbst wenn man weiß, dass es ihm in der Obhut seines Vaters, der Tagesmutter oder Kinderkrippe sehr gut geht.

Darum haben wir uns bei Müttern und begleitenden Hebammen schlau gemacht und möchten die Erfahrungen, die klugen Vorbereitungen und Pläne, die Notwendigkeiten und auch die Hürden mit Ihnen teilen.

## Im deutschen Mutterschutzgesetz sind mindestens zwei Stillpausen im Arbeitsalltag vorgesehen

Eine Frau, die stillt, darf mindestens zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal pro Tag eine Stunde ohne Verdienstaussfall stillen. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von 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 mindestens zwei Stunden unterbrochen wird. Stillzeiten dürfen nicht vor- oder nachgearbeitet werden und nicht auf festgesetzte Ruhepausen angerechnet werden. Durch die Gewährung der Stillzeit darf kein Verdienstaussfall eintreten.

Zunächst ist erstaunlich, in welcher unterschiedlichen Lebenssituationen Mütter sind, die sich mit dem Thema Arbeiten und Stillen auseinandersetzen. Das Thema betrifft Schülerinnen, Studentinnen und Auszubildende, die nicht unterbrechen möchten oder kurz vor dem Abschluss stehen, es betrifft selbstständige Frauen und Unternehmerinnen sowie Künstlerinnen und Schauspielerinnen, die in Projekte involviert sind oder ein Engagement haben. Und vergessen wir nicht die Frauen, die einfach sehr gerne in ihrem Job arbeiten und/oder ihr berufliches Fortkommen sichern wollen, und schließlich gibt es auch Frauen, die auf das Einkommen nicht verzichten können. Was auch immer der Beweggrund ist zu arbeiten – das Kind einer anderen Betreuungsperson zu überlassen, ist für die meisten Frauen kein leichter Schritt. Umso gründlicher sollte er vorbereitet sein!



## Tipp Nr. 1 – gute Beratung

Suchen Sie sich eine Hebamme oder Stillberaterin, die Sie in Ihrem Anliegen unterstützt und Sie bei der Umsetzung Ihrer Entscheidung kompetent informieren und betreuen kann.

## Tipp Nr. 2 – Planung und Besprechung

Auch wenn Sie selbst von Ihrer Entscheidung überzeugt sind, müssen Sie sich auf Ihr Umfeld verlassen können. Beziehen Sie es also möglichst früh in Ihre Planung mit ein. Die folgenden wichtigen Punkte sollten Sie besprechen oder einplanen.

- Wie steht Ihr Partner zu Ihrer Entscheidung?
- Haben Sie eine zuverlässige Kinderbetreuung in Aussicht?
- Gibt es Betreuungsalternativen im Krankheitsfall?
- Ist die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz gut organisiert? Weiß Ihr Arbeitgeber, Projektleiter, Ausbilder, dass Sie weiter stillen und abpumpen möchten?
- Manchmal fällt das Loslassen ganz schön schwer. Haben Sie jemanden, der Ihnen beisteht und Sie tröstet und dennoch Ihr berufliches Vorhaben unterstützt?

## Checkliste für eine sichere Planung

Um mit einem guten Gefühl in die Gespräche mit Ihrem Partner, der Betreuungsperson und Ihrem Arbeitgeber/Auftraggeber zu gehen, sollten Sie für sich folgende Fragen bereits im Vorfeld klären.

- Ab wann werden Sie arbeiten?
- An wie vielen Tagen pro Woche werden Sie arbeiten?
- Wie viele Stunden täglich werden Sie arbeiten?
- Müssen längere Zeiträume überbrückt werden (z. B. Tagungen, Prüfungen, Geschäftsreisen)?
- Wer versorgt das Kind während Ihrer Abwesenheit?
- Kommt das Kind zum Stillen zu Ihnen oder kommt Ihre Milch zum Kind?
- Gibt es weitere Betreuer für Krisentage (Großeltern, Onkel, Tanten, Tagesmutter)?
- Kennen Sie Ihre Rechte?

Lansinoh Laboratories Inc.

Tel.: 030 / 21 96 162 - 0

info@lansinoh.de • www.lansinoh.de



Stillen – erzähl davon:  
www.stillende-muetter.de



Stillen – sprich darüber:  
auf LansinohDeutschland

Lansinoh



Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über die Stillpausenregelung. Sie funktioniert vor allem dann gut, wenn Ihnen Ihr Kind gebracht wird oder Sie nahe am Arbeitsplatz wohnen. Sollten Sie nicht mehr ausschließlich stillen, kann Ihnen auch eine leicht zu transportierende Milchpumpe am Arbeitsplatz von Nutzen sein. Ihr Arbeitgeber muss Ihnen Abpumpspausen einräumen und einen ruhigen Raum zur Verfügung stellen, den Sie ungestört nutzen können. Bitte lassen Sie sich nicht auf die Toilette verweisen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass Ihnen die Stillpausen am Ende des Arbeitstages gewährt werden und Sie dadurch eine Stunde früher nach Hause gehen können. Denken Sie an eine Kühlmöglichkeit und daran, Ihre Milch zu kennzeichnen, falls Sie die Milch in einem gemeinschaftlich genutzten Kühlschrank lagern.

## Möglichkeiten der Milchgewinnung

Sollte es notwendig sein, Milch zu gewinnen, probieren Sie rechtzeitig aus, welche Methode Ihnen angenehm ist. Sie können die Brust mit der Hand entleeren. Hebammen und Stillberaterinnen können Ihnen beibringen, wie es funktioniert. Wenn Sie lieber abpumpen möchten, befassen Sie sich bitte mit den unterschiedlichen Modellen wie Handmilchpumpen und elektrischen Pumpen. Entscheiden Sie sich für eine persönliche oder gemietete Milchpumpe und überlegen Sie, ob ein einfaches Pumpset reicht oder Sie gleich doppelseitig abpumpen, um Zeit zu sparen. Damit Sie wissen, was für Sie angenehm, komfortabel, schick, praktisch und finanzierbar ist, hilft es auch, Pumpen auszuprobieren. Ihre Hebamme kann Ihnen verschiedene Modelle zeigen oder sogar ausleihen. Fragen Sie mal nach! Viele Apotheken bieten elektrische Milchpumpen zum Verleih an. Eine Handmilchpumpe ist ebenfalls auf Rezept (beim Gynäkologen besorgen) erhältlich. Diese Pumpe dürfen Sie behalten und müssen diese nicht – wie eine elektrische Milchpumpe – nach Ablauf der im Rezept verordneten Mietzeit zurückgeben.

Hinweis: Berufstätigkeit ist leider kein Grund für ein Rezept.

## Milchvorrat und -lagerung

Wenn Sie direkt im Anschluss an den gesetzlichen Mutterschutz wieder arbeiten gehen möchten, sollten Sie bereits die Zeit des Wochenbetts nutzen, um einen Milchvorrat anzulegen. Die ersten zwei bis drei Wochen sollten Sie allerdings ausschließlich stillen, damit sich Ihre Brust auf den Bedarf des Babys einstellen kann. Ihr Kind im Alter von zwei Monaten benötigt pro Tag etwa 800 ml Milch, die Trinkmenge einer Mahlzeit liegt bei 80–110 ml. Angenommen, Sie sind einen ganzen Tag vom Baby getrennt, wäre es wünschenswert, wenn Sie fünf- bis sechsmal abpumpen, um den Tagesbedarf zu erhalten. Bei guter Speicherkapazität Ihrer Brust kann es auch weniger oft nötig sein. Sollten Sie unterwegs abpumpen, benötigen Sie eine Kühltasche für den Transport. Am Arbeitsplatz lagern Sie die abgepumpte Milch am besten in einem Kühlschrank. Für eine längerfristige Lagerung gelten folgende Richtwerte\*:

**Kühlschrank (4° C): 72 Stunden (3 Tage)**

**Gefrierschrank (-17° C oder kälter): 6 Monate**

**Hinweis:** Eingefrorene und wiederaufgetaute Milch verändert oft ihren Geschmack. Verbrauchen Sie daher immer die am längsten gelagerte Milch zuerst. Lassen Sie Ihr Baby probieren, ob es die für Ihre Abwesenheit vorgesehene Milch trinken wird. Es kann helfen, die ältere Milch mit frisch abgepumpter Milch zu mischen.

\*Aufbewahrungszeiten für Muttermilch; Breastfeeding: more than just good nutrition, Lawrence; 2011

## Möglichkeiten der Fütterung

Sie möchten, dass Ihr Baby von einer Betreuungsperson mit Ihrer abgepumpten Milch gefüttert wird? Oft ist das kein leichtes Unterfangen, denn gestillte



Babys lehnen nicht vertraute Fütterungsmethoden häufig ab. Beginnen Sie daher frühzeitig mit dem Training. Doch Obacht: Sicheres Saugen an der Brust und eine gefestigte Stillbeziehung sind die Grundvoraussetzung, um einen Sauger oder Becher einzuführen. Das Stillen ist meistens nach ungefähr vier bis sechs Wochen etabliert.

Da Babys im Alter von zehn bis zwölf Wochen oftmals unflexibel auf andere Fütterungsmethoden reagieren, empfehlen wir, das Abpumpen und das Füttern des Kindes schon vorher hin und wieder zu üben. Dabei sollte am besten die Person das Füttern übernehmen, die auch in Ihrer Abwesenheit für das Kind da sein wird. Das Fütterungssystem sollte Ihrem Baby vertraut sein und sich gut mit dem Stillen vereinbaren lassen. In einer groß angelegten Studie wurde gezeigt, dass gestillte Babys bei der Benutzung des NaturalWave® Saugers ihr an der Brust erlerntes Saugmuster beibehalten.

Väter und andere Betreuungspersonen sollten beim Füttern versuchen, den innigen Vorgang des Stillens nachzuempfinden.

- Das Baby nah und aufrecht am Körper halten.
- Auf die Signale des Kindes achten und Blickkontakt halten: Bereitschaft zeigt es z. B. durch einen geöffneten Mund.
- Das Baby einladen, den Sauger in den Mund zu ziehen, statt ihn einfach nur in seinen Mund zu schieben.
- Eine Stillmahlzeit dauert ca. 20 bis 30 Minuten. Es ist gut für die Muskulatur und die Verdauung, wenn das Füttern mit der Flasche ebenso lange dauert.
- Der Flaschensauger mit dem kleinsten Loch ist wichtig für den Anfang. Nachfolgende Größen nicht nach Alter, sondern nach Bedarf einführen.
- Das Füttern verlangsamen, indem man Pausen gewährt.
- Das Baby niemals zwingen, mehr zu trinken, als es offensichtlich möchte.
- Abwehrzeichen des Babys erkennen: Wegdrehen, Loslassen, Einschlummern zeigt, dass es im Moment genug Milch getrunken hat.

## Ein Wort zum Schluss

... damit Sie und Ihr Kind sich mit der neuen Situation wohl fühlen. Auch wenn Sie sich an manchen Tagen entbehrlich fühlen und Sie das traurig stimmt: Machen Sie sich bewusst, wie wichtig Ihnen die Arbeit, das Projekt oder Ihre Ausbildung ist. Ihr Kind fühlt sich wohl, wenn es Halt spürt durch die Betreuungsperson, aber auch Halt, den Sie durch Ihre innere Sicherheit beim Gehen und Wiederkommen ausstrahlen. Nehmen Sie sich nach der Arbeit viel Zeit mit Ihrem Kind und genießen Sie dann eine schöne gemeinsame Stillzeit.

Dieses Themenblatt ist in Zusammenarbeit mit der Hebamme und Stillberaterin Yvonne Bovermann entstanden. Herzlichen Dank für viele wertvolle Tipps aus der Praxis!

Dieses und weitere Themenblätter können Sie auch als PDF auf [www.lansinoh.de](http://www.lansinoh.de) herunterladen.