

Mutterschutzgesetz

§ 7 des Mutterschutzgesetzes lautet:

1. 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 fünf- undvierzig Minuten oder, wenn in der Nähe der Arbeitsstätte keine Stillgelegenheit vorhanden ist, einmal eine Stillzeit von mindestens neunzig Minuten gewährt werden. Die Arbeitszeit gilt als zusammenhängend, soweit sie nicht durch eine Ruhepause von mindestens zwei Stunden unterbrochen wird.
2. 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.
3. 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 gesundheitsgefährdender und von Schwerarbeit (§6 MuschG) sowie von Nachtarbeit (§8 MuSchG) befreit.

Adressen zur Stillunterstützung

Sie wollen darüber sprechen, wie Sie persönlich Stillen und Erwerbstätigkeit vereinbaren können, haben Fragen zum Stillen oder zum Gewinnen und Füttern der Muttermilch? Unter

www.stillen-info.de

finden Sie die Webseiten und die Geschäftsstellen aller Organisationen, die bundesweit Stillberatung vermitteln.

Gute Gründe zum Weiterstillen bei Erwerbstätigkeit

Für Sie

- Sie können auch bei zeitweiliger Trennung vom Kind eine besondere Nähe zu ihm behalten.
- Sie wissen, dass Ihr Kind die Nahrung bekommt, die es braucht.
- Sie vermeiden den zusätzlichen Stress häufigerer Erkrankungen von nicht bzw. kurz gestillten Kindern.
- Sie schützen Ihre eigene Gesundheit, denn Frauen, die nicht stillen, haben ein erhöhtes Risiko unter anderem für Brustkrebs, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen - und mit längerer Stillzeit sinkt das Risiko weiter.

Für Ihr Kind

- Es behält die Sicherheit der ursprünglichen Nähe zu Ihnen.
- Es erhält mit der Muttermilch einen Schutz gegen Infektionen.
- Es erhält die ihm angemessene Ernährung.

Für Ihren Arbeitgeber

Durch Unterstützung des Weiterstillens

- erleichtert er Ihnen die Rückkehr an den Arbeitsplatz,
- gewinnt er an Attraktivität als familienfreundlicher Arbeitgeber,
- hat er ein geringeres Risiko für krankheitsbedingte Ausfallzeiten.

Impressum

Text: Utta Reich-Schottky;

Fotos DAIS, Iilia_kopeyeva fotolia

© 2016 DAIS

DAIS – Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung
gemeinnützige Unternehmergeellschaft (haftungsbeschränkt)

Jasminweg 4, 53757 Sankt Augustin, Amtsgericht Siegburg; HRB 12442 – Steuernr. 222/5751/1197

www.ausbildung-stillbegleitung.de

Stillen bei Erwerbstätigkeit

Sie wollen einige Monate nach der Geburt wieder erwerbstätig werden?

Sie denken darüber nach, wie es dann mit dem Stillen weiter gehen kann? Ob sich der Aufwand lohnt und ob Sie genügend Unterstützung haben?

Wir nennen Ihnen gute Gründe zum Weiterstillen, geben Ihnen Tipps für den Alltag und zeigen Ihnen Unterstützungsmöglichkeiten.



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt auch bei Erwerbstätigkeit der Mutter:

Sechs Monate ausschließlich stillen, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus, solange Mutter und Kind es wünschen.

Stillen bei Erwerbstätigkeit - Tipps für Mütter

Absprachen im Betrieb

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

Dabei ist zu klären,

- wie der Arbeitgeber und das Team dazu stehen und wie weit sie bereit sind, Sie zu unterstützen. Gegebenenfalls können dabei auch Vertrauensleute hilfreich sein.
- wie die Stillzeiten in die Arbeitszeit eingeplant werden können: am Anfang oder am Ende Ihrer Arbeitszeit, in Verbindung mit einer anderen Pause, zu festgelegten oder flexiblen Zeiten.
- in welchem Raum Sie Ihr Kind stillen oder/und Muttermilch gewinnen und aufbewahren können. Der Raum sollte ruhig sein, eine bequeme Sitzmöglichkeit aufweisen und ggf. eine Steckdose für eine elektrische Pumpe haben. Ein Waschbecken zum Händewaschen und eine Kühlmöglichkeit zum Aufbewahren der Muttermilch sollten ebenfalls vorhanden sein.

Häusliche Organisation

In den Zeiten, in denen Sie zu Hause oder zusammen mit Ihrem Kind unterwegs sind, können Sie nach Bedarf stillen. Bevor Sie zur Arbeit gehen, wecken Sie Ihr Kind gegebenenfalls zum Stillen, 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 gewinnen. Dadurch können Sie das Vorgehen 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.

Muttermilch von Hand gewinnen

Mit ein bisschen Übung ist diese Methode wirkungsvoll und unkompliziert. Sie kann überall und jederzeit angewandt werden, ohne technische Hilfsmittel, und kann auch mit dem Abpumpen kombiniert werden.



Muttermilch abpumpen

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

Kriterien für die Auswahl und Hinweise zur Benutzung der Pumpen sowie eine Anleitung zum Gewinnen der Muttermilch von Hand finden Sie unter

www.ausbildung-stillbegleitung.de

Muttermilch füttern

Wenn Ihr Kind jünger als 6 Monate ist,

kann während Ihrer Abwesenheit die betreuende Person Ihr Kind mit dem Becher, dem Löffel oder auch mit der Flasche füttern. Manche Kinder akzeptieren das Füttern nicht von ihrer Mutter, 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, damit dem Kind die Nahrung nicht zu schnell in den Mund läuft.
- Kleines Saugerloch (Teesauger) wählen.

Wenn Ihr Kind älter als ein halbes Jahr ist,

kann es Muttermilch und andere Getränke aus einem normalen Becher trinken, Flaschen oder Lern-tassen sind nicht nötig.