



*Stillen und Beruf*  
Ein Ratgeber für Arbeitnehmerinnen



## Stillen und Beruf

Sie planen, nach der Geburt Ihres Kindes wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückzukehren und wollen Ihr Kind weiterhin mit Muttermilch ernähren? Wir beglückwünschen Sie zu dieser Entscheidung, denn Muttermilch ist die normale Ernährung für Babys und Kleinkinder. Sie ist für jedes Kind individuell und perfekt zusammengesetzt, sorgt für eine gesunde Entwicklung, schützt vor Infektionen, späterem Übergewicht und vielen Erkrankungen. Auch Mütter profitieren gesundheitlich vom Stillen, denn das Risiko an Brustkrebs, Eierstockkrebs, Depressionen, Osteoporose und Herz-Kreislauferkrankungen zu erkranken, sinkt mit der Stilldauer.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, weltweit alle Kinder sechs Monate ausschließlich zu stillen und dann, während der Einführung fester Nahrung, weiter zu stillen, bis zum Alter von zwei Jahren, bzw. so lange, wie Mutter und Kind dies wünschen.

Es gibt viel zu bedenken, wenn Sie früh wieder arbeiten wollen. Wir geben Ihnen mit dieser Broschüre wertvolle Tipps, wie Sie Stillen und Beruf unter einen Hut bringen können.



## Vorbereitung

*Ihre Firma profitiert vom Stillen, denn mit Muttermilch ernährte Kinder erkranken seltener und weniger schwer, stillende Mütter haben deshalb weniger Fehltag*

Sprechen Sie schon in der Schwangerschaft mit Ihrem Arbeitgeber über Ihre Stillziele. Vielleicht gibt es an Ihrem Arbeitsplatz schon familienfreundliche Angebote, wie flexible Arbeitszeiten oder einen Raum, in dem Sie in Ruhe abpumpen können. Vielleicht sind Sie aber auch die erste Frau im Betrieb, die babyfreundliche Arbeitsbedingungen braucht. Die Bestimmungen des Mutterschutzgesetzes unterstützen Sie, denn auf Verlangen muss Ihr Arbeitgeber Ihnen Stillpausen einräumen und Ihnen Räume zum Abpumpen von Muttermilch zur Verfügung stellen. Ihre Firma profitiert vom Stillen, denn mit Muttermilch ernährte Kinder erkranken seltener und weniger schwer. Stillende Mütter haben deshalb weniger Fehltag. Die frühe Rückkehr an den Arbeitsplatz erspart Ihrem Arbeitgeber die Einarbeitung neuer Mitarbeiterinnen und erhält Ihrer Firma Wissen, Erfahrung und Kompetenz. Die DHV Broschüre „Stillen und Beruf – Ein Ratgeber für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber“ enthält alle wichtigen Informationen, die Ihr Arbeitgeber braucht.

## Die beste Betreuung für Ihr Baby

*Suchen Sie eine Betreuung, der Sie vertrauen und die Sie darin unterstützt, Ihre Stillziele zu verwirklichen*

Suchen Sie eine Betreuung, der Sie vertrauen und die Sie darin unterstützt, Ihre Stillziele zu erreichen. Ob Tagesmutter, Au-Pair, Großeltern oder Krippe, je jünger Ihr Baby ist, desto wichtiger ist eine kontinuierliche und einfühlsame Betreuung. Besprechen Sie mit der von Ihnen gewählten Betreuungsperson, dass Ihr Baby getragen wird, wenn es weint, und dass es Ihnen nach Bedarf gebracht oder, wenn das nicht möglich ist, mit abgepumpter Muttermilch gefüttert wird.

Wenn Ihr Baby eine Stunde, bevor Sie es wieder abholen, hungrig wird, sollte es nur kleine Mengen gefüttert bekommen, damit Sie es gleich stillen können, sobald Sie beide wieder zusammen sind.

Machen Sie einen Notfallplan, falls Ihre Betreuung mal überraschend ausfällt.

## Am Arbeitsplatz: Ein Ort zum Milch gewinnen oder Abpumpen

*Stuhl, Abstellfläche, Waschbecken und Kühlschrank machen den Raum komplett*

Sie kennen Ihren Arbeitsplatz am besten. Wo gibt es einen ruhigen, abgeschlossenen Raum, in dem eine Milchpumpe stehen könnte? Ein bequemer Stuhl, eine Abstellfläche, Waschbecken und ein Kühlschrank oder eine Kühltasche machen den Raum komplett.

## Hygiene

Waschen Sie sich vor dem Abpumpen gründlich die Hände mit Wasser und Seife oder benutzen Sie ein handelsübliches Händedesinfektionsmittel.

Saubere Hände sind wichtig, damit möglichst wenige Bakterien in die Milch gelangen. Je weniger Keime in der Milch sind, desto länger ist sie haltbar. Säubern Sie die Pumputensilien nach jedem Abpumpen gründlich mit heißem Wasser, Spülmittel und einer Spülbürste, die Sie nur für diesen Zweck verwenden. Sie können die Pumputensilien auch in der Spülmaschine bei mindestens 60 °C reinigen. Lagern Sie die getrockneten Pumputensilien in einer Plastikbox oder in einem sauberen Handtuch.

*Je weniger Keime in der Milch sind, desto länger ist sie haltbar*

## Milch gewinnen per Hand oder Abpumpen

Um die Milchmenge aufrecht zu erhalten, die Ihr Baby braucht, ungefähr 750 ml in 24 Stunden, sollten Sie, wenn Sie nicht stillen, alle drei bis vier Stunden Milch per Hand gewinnen oder abpumpen. In den frühen Morgenstunden fließt die Milch am reichlichsten. Im Lauf des Tages verringert sich die Milchmenge. Gleichgültig für welche Methode Sie sich entscheiden, beginnen Sie mit einer kurzen, liebevollen Massage. Sanftes Streichen der Brüste und der Brustwarzen fördert den Milchspendereflex. Es ist auch hilfreich, wenn Sie nur an Ihr Baby denken oder ein Foto von ihm betrachten. Wenn Sie Ihr Baby stillen, löst es den Milchspendereflex selber aus. Wenn die Milch schon fließt, ist das eine gute Gelegenheit, an der anderen Brust das Entleeren zu probieren.

### Milch gewinnen per Hand

Die Brüste per Hand zu entleeren verlangt etwas Übung, ist aber genauso effektiv wie eine elektrische Milchpumpe. Um die Milch zu gewinnen ist es gut, sich ein wenig nach vorne zu beugen. Dann legen Sie Daumen- und Zeigefingerkuppe etwa drei bis vier Zentimeter hinter der Mamille auf die Haut. In den drei Zentimetern hinter dem Warzenhof befinden sich zwei Drittel des milchbildenden Drüsenorgans.

Bei großen Brüsten heben Sie den Busen etwas an. Daumen- und Zeigefingerkuppe liegen sich genau gegenüber, zum Beispiel bei 6 und 12 Uhr. Nun drücken Sie mit den Fingerspitzen gerade gegen den Brustkorb, ohne die Finger auf der Haut zu bewegen. Dann bewegen Sie Daumen und Zeigefinger aufeinander zu und lassen die Milch in ein sauberes Gefäß laufen. Das Gefäß muss nicht sterilisiert werden. Achten Sie darauf, dass Sie nicht über die Haut streichen, rutschen oder die Haut ziehen. Sie nehmen die Haut mit und erreichen so das darunter liegende Drüsen Gewebe. Wiederholen Sie diese Bewegung und versetzen Sie die Fingerspitzen so, dass Sie nach und nach alle Bereiche der Brust entleeren, bis die Brüste ganz weich sind und keine Milch mehr kommt. Mit etwas Übung können Sie beide Brüste gleichzeitig entleeren.

Eine gute Anleitung finden Sie auf der Seite:

<http://live.unicef.org.uk/BabyFriendly/Resources/AudioVideo/Hand-expression/>

Besonders zu Beginn der Stillzeit tropft die Milch beim Stillen häufig aus der anderen Brust. Es lohnt sich, diese aufzufangen und zu sammeln. Dafür gibt es im Fachhandel spezielle Milchauffangschalen, die Sie im BH tragen können.

## Milchpumpe

*Pumpen Sie jede Brust jeweils 20 Minuten oder beide Seiten gleichzeitig 15 Minuten ab*

Es gibt viele unterschiedliche Milchpumpen. Ob Sie sich für eine Handpumpe, eine elektrische Milchpumpe mit Einzel- oder mit Doppelpumpset entscheiden, ist eine Frage des Geldbeutels und der Vorlieben. Wichtig sind folgende Punkte:

- Die Pumpstärke ist variabel einstellbar
- Der Abpumptrichter liegt gut an, die Brustwarze bewegt sich frei im Pumpentrichter
- Der Abpumptrichter ist nicht so groß, dass Brustgewebe mit hineingezogen wird
- Das Abpumpen ist schmerzfrei

Jede Brust jeweils 20 Minuten oder beide Seiten gleichzeitig 15 Minuten abzupumpen reicht aus, um genügend Muttermilch für eine Mahlzeit zu gewinnen. Wenn es nicht reicht, entleeren oder pumpen Sie einfach häufiger und sammeln die Milch, bis Sie genug für eine Mahlzeit haben.

### Muttermilch richtig aufbewahren und transportieren

Ort	Temp.	Zeitmaximum
Zimmertemperatur	16–29 °C	3–4 Std optimal 5–8 Std unter optimalen hygienischen Bedingungen
Kühlschrank	4 °C	72 Std optimal 5–8 Tage unter optimalen hygienischen Bedingungen
Kühltasche	-15 °C	24 Std
Tiefkühl ****	≤ -18 °C	6 Monate optimal 12 Monate möglich

Stellen Sie die abgepumpte Milch in verschließbaren Glas- oder Kunststoffflaschen für Babys oder in speziell für Muttermilch hergestellten Tiefkühlbeuteln an die Rückwand des Kühlschranks, nicht in die Tür. Zum Transport ist eine Kühltasche praktisch. Frieren Sie nicht zu große Portionen ein, bewahrt hat sich eine Menge von 60ml bis 120 ml. Es ist oft besser, mehrere kleine Portionen aufzutauen, als zu viel Reste weg zu werfen. Sie können frisch gepumpte Milch im Kühlschrank abkühlen, auf schon tiefgefrorene Milch gießen und sofort erneut einfrieren. Das

Haltbarkeitsdatum richtet sich nach der zuerst eingefüllten Milch. Beschriften Sie Flaschen oder Beutel mit Datum und Uhrzeit.

Tauen Sie Muttermilch nicht in der Mikrowelle auf, das zerstört wertvolle Immunstoffe. Benutzen Sie einen Flaschenwärmer bei 37 °C oder tauen Sie die Milch im warmen Wasserbad auf. Wenn es mal ganz schnell gehen muss, tauen Sie die Milch unter fließendem warmen Wasser auf.

Die Trinktemperatur sollte nicht kälter als Zimmertemperatur (18 °C) und nicht wärmer als Körpertemperatur (37 °C) sein.

## Füttern von Muttermilch

Viele Babys wechseln problemlos zwischen Brust und Flasche. Wenn das Stillen nach vier bis sechs Wochen einwandfrei klappt, können Sie einen Versuch wagen. Vielleicht hat Ihr Baby noch nie aus einer Flasche getrunken. Dann ist es gut zu üben, bevor Sie zum ersten Mal zur Arbeit gehen. Es ist besser, wenn nicht Sie selber die Flasche geben. Wenn Sie weiterhin stillen wollen, dann halten Sie sich an die Regel: Wenn Mama nicht da ist, dann gibt es die Flasche, wenn Mama da ist, dann gibt es die Brust. Machen Sie einen Versuch mit der Flasche, wenn Ihr Baby nicht so hungrig ist, dass es weint oder aufgeregt ist. Wenn es nicht klappt, versuchen Sie es in den nächsten Tagen wieder. Seien Sie geduldig.

Silikonsauger sind haltbarer und spülmaschinenfest. Das Loch im Sauger sollte so sein, dass die Milch langsam tropft, wenn Sie die Flasche auf den Kopf stellen. Ihr Baby braucht 15 bis 20 Minuten, um 90 bis 120 ml zu trinken. Füttern Sie die Flasche so wie Sie stillen: Halten Sie das Baby liebevoll im Arm, lassen Sie ihm Zeit und lassen Sie es selber entscheiden, wenn es genug hat. Dann spuckt es den Sauger aus. An der Brust muss es ja auch keine „Reste“ austrinken.

Wenn Ihr Baby die Flasche verweigert ist dies kein Grund, auf Ihre beruflichen Pläne zu verzichten. Auch sehr kleine Babys können schon aus einem Becherchen trinken. Wenn Ihr Baby vier bis fünf Monate alt ist, können Sie auf künstliche Sauger ganz verzichten. Es kann jetzt lernen, aus einem kleinen Becher, einem Glas oder einer Tasse zu trinken.

## Babys am Arbeitsplatz

Im besten Fall können Sie Ihr Baby mitnehmen an den Arbeitsplatz oder zum Stillen zu ihm gerufen werden. Viele Frauen in selbstständigen Berufen nehmen ihr Baby mit ins Büro. Das kann besonders bei kleinen Babys, die noch nicht herumkrabbeln, die beste und einfachste Lösung sein.

## Der erste Arbeitstag

Starten Sie in der Wochenmitte. Mittwochs liegt weniger Stress in der Luft als an Montagen. Wenn Sie zum Stillen zu Ihrem Baby gehen können, tragen Sie stillfreundliche Kleidung. Es gibt praktische, schöne und sogar elegante Kleidung, die speziell für stillende Frauen entwickelt wurde. Auch wenn Sie Milch gewinnen, empfiehlt es sich stillfreundliche Kleidung zu tragen, die Ihnen das Pumpen erleichtert. Muster können helfen, Milchflecke unsichtbar zu machen. Ein Ersatzpulli ist auf jeden Fall sinnvoll.

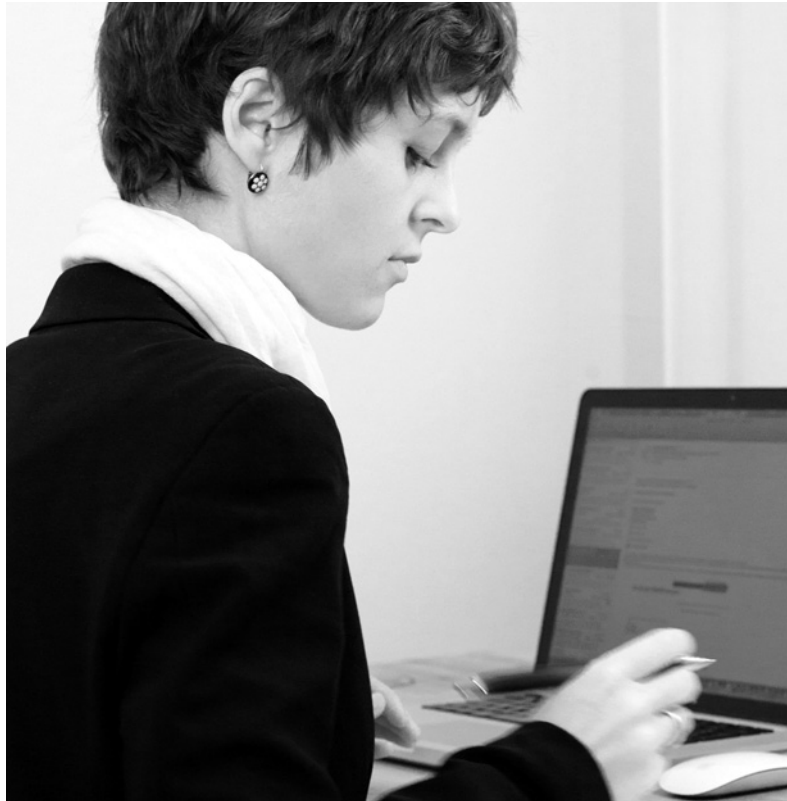
*Halten Sie sich an die Regel: Wenn Mama nicht da ist, dann gibt es die Flasche, wenn Mama da ist, dann gibt es die Brust*

*Es empfiehlt sich stillfreundliche Kleidung zu tragen*

## Gemeinsame Zeit genießen

Nächtliches Stillen trägt dazu bei, dass Ihre Milchmenge nicht zurück geht

Wenn Sie wieder mit Ihrem Baby zusammen sind, können Sie beide das Stillen genießen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind. Zusammen schlafen und kuscheln tut Ihnen beiden gut und gibt Ihrem Kind Gelegenheit, in der Nacht ausgiebig zu stillen. Nächtliches Stillen trägt dazu bei, dass Ihre Milchmenge nicht zurück geht und dass Sie immer genügend Milch für Ihr Baby haben.



## Mutterschutzgesetz (MuSchG)

### §7 Stillzeit

(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 fünfundvierzig 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.

### Zum Weiterlesen:

- Gesetz zum Schutze der erwerbstätigen Mutter (Mutterschutzgesetz – MuSchG)  
<http://bundesrecht.juris.de/bundesrecht/muschg/gesamt.pdf>
- Stillen und Berufstätigkeit. Aktualisierte Elterninformation der Nationalen Stillkommission vom 26. März 2003  
Erhältlich unter: [http://www.bfr.bund.de/cm/207/stillen\\_und\\_berufstaetigkeit.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/207/stillen_und_berufstaetigkeit.pdf)
- AFS, Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen, Bundesverband e.V.  
(Hrsg): AFS Stillzeit Nr. 1/2007: Stillen und Beruf; Geschäftsstelle: Bornheimer Str. 100, 53119 Bonn. <http://afs-stillen.de>, [shop@afs-stillen.de](mailto:shop@afs-stillen.de)
- Gale Pryor, Kathleen Huggins: Stillen, Job und Family, La Leche League Schweiz  
ISBN: 978-3-906675-40-4

## **Herausgeber**

Deutscher HebammenVerband e.V.  
Gartenstr. 26  
76133 Karlsruhe  
Tel. 0721-981 89-0  
[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)  
[info@hebammenverband.de](mailto:info@hebammenverband.de)

© Deutscher Hebammenverband e.V.

## **Fotos**

Reinhard Görner

## **Gestaltung / Typografie**

Lena Engel

## **Druck**

Rauscher Druckservice GmbH, Freiburg

1. Auflage 2012

Hinweis: Alle Angaben in dieser Broschüre wurden von den Autorinnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Handeln Sie stets sorgfältig und verantwortungsbewusst. Weder die Autorinnen noch der Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in dieser Broschüre gegebenen Hinweisen resultieren, Haftung übernehmen.