





# Stillen im Beruf



# Sie möchten im Beruf weiterstillen?

Das ist gut möglich, denn in Deutschland unterstützt das Mutterschutzgesetz Sie dabei.

Informieren Sie Ihre Arbeitgebenden einfach über Ihren Stillwunsch, denn ab diesem Zeitpunkt gelten folgende Regelungen des Mutterschutzgesetzes:

-  **Schutz vor gesundheitlichen Gefährdungen**  
Arbeitgebende sind während der gesamten Stillzeit verpflichtet, Ihre Arbeitsbedingungen zu überprüfen und bei Bedarf anzupassen.
  
-  **Schutz durch angepasste Arbeitszeiten**  
Sie müssen während der gesamten Stillzeit keine Mehrarbeit, keine Nachtarbeit und in der Regel auch keine Sonn- und Feiertagsarbeit leisten.
  
-  **Recht auf bezahlte Stillzeiten**  
Bei einer Vollzeitbeschäftigung stehen Ihnen mindestens 2 x 30 Minuten oder 1 x 60 Minuten Stillzeit zu. Dieses Recht gilt bis zum 1. Geburtstag Ihres Kindes.  
  
**Wichtig:** Kommunizieren Sie Ihrem Arbeitgebenden bei der Rückkehr, dass Sie diese Stillzeiten in Anspruch nehmen.
  
-  **Recht auf privat nutzbaren Raum zum Stillen oder Milchgewinnen**  
Ein abschließbarer Raum mit einer passenden Sitzgelegenheit, einer Abstellmöglichkeit, einem Waschbecken und einer Kühlmöglichkeit ist empfehlenswert.

Das Mutterschutzgesetz gilt für alle (werdenden) Mütter, die in einem Arbeitsverhältnis stehen. Es gilt auch für Heimarbeiterinnen, Hausangestellte, geringfügig Beschäftigte, weibliche Auszubildende und unter bestimmten Voraussetzungen auch für Schülerinnen und Studentinnen. Für Beamtinnen gelten die Mutterschutzverordnungen des jeweiligen Landes bzw. des Bundes.



Die Profisportlerin Sophie Power pumpte und stillte ihren Sohn während ihrer Ultramarathonläufe – ihr Bild ging um die Welt.

## Praktische Tipps für den Alltag

Ein bisschen Vorbereitung hilft allen Beteiligten. Es lohnt sich beispielsweise, schon vor Rückkehr in den Beruf damit anzufangen, Muttermilch von Hand zu gewinnen oder abzupumpen. So können Sie sich in Ruhe mit der Technik vertraut machen und einen kleinen Milchvorrat anlegen.

Ihr Baby wird sich rasch daran gewöhnen, dass es in Ihrer Abwesenheit anders gefüttert wird. Bevor Sie zur Arbeit gehen, wecken Sie Ihr Kind ruhig noch einmal zum Stillen. Während Ihrer Abwesenheit kann Ihr Kind dann Muttermilch bekommen, oder auch Beikost, wenn es schon älter ist.

Ist Ihr Kind bei Ihnen, stillen Sie einfach wie gewohnt weiter. Übrigens: Babys berufstätiger Mütter möchten oft nachts mehr Körperkontakt, mehr Mama und mehr Milch. Lassen Sie Ihr Kind daher gern in Ihrer unmittelbaren Nähe schlafen.





## Muttermilch von Hand gewinnen

Muttermilch lässt sich wirksam und schnell auch von Hand gewinnen. Die Methode ist praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln und von Strom.

## Muttermilch abpumpen

Für ein regelmäßiges Abpumpen ist eine elektrische Milchpumpe bequemer und effektiver als eine Handpumpe. Pumpen mit Akkus machen unabhängiger.

Mit einem Doppelpumpset können Sie beide Brüste gleichzeitig abpumpen, das spart Zeit. Probieren Sie verschiedene Absaughauben, um eine für Sie passende Größe zu finden.

Eine Tasche oder ein Rucksack für Ihre Pumpe, mit Platz für Flaschen und einer Kühltasche mit entsprechenden Kühlakkus wird Ihnen gute Dienste leisten.

## Muttermilch aufbewahren

Die gewonnene Muttermilch kühlen Sie zügig im Kühlschrank oder in Ihrer Kühltasche. Auch auf dem Heimweg sollte die Milch weiter gekühlt werden.

Es ist sinnvoll, die Milch möglichst bald zu füttern oder direkt einzufrieren.

Bei 4 °C – hinten im Kühlschrank – hält Muttermilch sich vier Tage. Ist sie portionsweise bei –18 °C eingefroren, können Sie die Milch mehrere Monate lang aufbewahren.

Gefrorene Muttermilch können Sie im Kühlschrank oder in warmem Wasser auftauen und dann bitte innerhalb von 24 Stunden verbrauchen. Selbstverständlich können Sie auch einen Flaschenwärmer benutzen. Verwenden Sie kein Mikrowellengerät. Es erhitzt die Milch ungleichmäßig, sodass das Kind sich verbrühen könnte.

Natürlich kann auch in einer Kindertagesstätte mitgebrachte Muttermilch gefüttert werden. Sie finden dazu Informationen und Merkblätter bei [www.nationalestillfoerderung.de](http://www.nationalestillfoerderung.de).

# Ihre Mitarbeiterin möchte im Beruf weiterstillen?

Als Arbeitgebende oder Führungskraft haben Sie ein klares Interesse daran, gute Mitarbeiterinnen zu halten bzw. nicht lange auf sie verzichten zu müssen. Hier können Sie selbst aktiv werden: Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeiterinnen eine gut vorbereitete und zeitnahe Rückkehr in den Beruf. Unterstützen Sie aktiv das Stillen! Alle Beteiligten profitieren davon.

## Mehrere Paragraphen im MuSchG beziehen sich auf das Stillen:

§ 4 verbietet Mehrarbeit, § 5 verbietet Nachtarbeit, § 6 verbietet, mit Ausnahmen, Sonn- und Feiertagsarbeit, § 8 beschränkt die Heimarbeit.

§ 7 benennt das Recht auf Freistellung zum Stillen während der ersten 12 Monate nach Geburt, § 23 legt fest, dass die Freistellung zum Stillen bezahlte Arbeitszeit ist.

§ 9 fordert, unverantwortbare Gefährdung für Mutter und gestilltes Kind am Arbeitsplatz auszuschließen. Entsprechend verlangt § 10 eine Beurteilung der Arbeitsbedingungen durch den Arbeitgebenden und angemessene Schutzmaßnahmen.

§ 12 benennt unzulässige Tätigkeiten und Arbeitsbedingungen für stillende Frauen.

§ 13 legt die Rangfolge der Schutzmaßnahmen fest:

1. Umgestaltung der Arbeitsbedingungen
2. Arbeitsplatzwechsel
3. betriebliches Beschäftigungsverbot

§ 29 ermöglicht den Aufsichtsbehörden, gegebenenfalls ergänzende Kriterien zur Freistellung zum Stillen und zu den geeigneten Räumlichkeiten anzuordnen.

## Betriebliche Voraussetzungen schaffen

Stillen ist Bestandteil des Mutterschutzgesetzes. Die Umsetzung all dieser mütterlichen Rechte sollte von Führungskräften verantwortet werden. Ein innerbetrieblicher Ablaufplan erleichtert die Umsetzung. Es ist sinnvoll, Mitarbeitende regelmäßig zum Thema Mutterschutz zu unterweisen und ihnen Informationsmaterial dazu anzubieten.

Ein Raum zum Stillen oder Muttermilchgewinnen ist bereitzustellen. Der Raum sollte abschließbar sein, sodass die Privatsphäre gesichert ist. Er sollte eine passende Sitzgelegenheit und eine Stellfläche haben. Ein Waschbecken und eine Kühlmöglichkeit sind aus hygienischen Gründen empfehlenswert.

## Praktisches Vorgehen

### Bei Meldung einer Schwangerschaft

- Wenn eine Mitarbeiterin ihre Schwangerschaft meldet, wird sie über ihr Recht auf Stillzeiten und die betrieblichen Möglichkeiten der Stillunterstützung bei Rückkehr an den Arbeitsplatz schriftlich und mündlich informiert.
- Mit der schwangeren Mitarbeiterin wird ein Gespräch zur Arbeitsplatz- und Gefährdungsbeurteilung (GBU) in Schwangerschaft und Stillzeit geführt.

### Bei Rückkehr aus Mutterschutz oder Elternzeit

Die stillende Mitarbeiterin meldet vor oder bei der Rückkehr aus Mutterschutz oder Elternzeit dem Arbeitgebenden, dass sie stillt. Nun erfolgen gemeinsame Absprachen zur Umsetzung, gegebenenfalls werden auch Teammitglieder informiert. Die Vereinbarungen können bei Bedarf natürlich auch angepasst werden.

Die Arbeitsplatzbedingungen werden bei der Rückkehr erneut überprüft und bei Bedarf entsprechende Schutzmaßnahmen veranlasst.

### Im weiteren Verlauf der Stillzeit

Der Anspruch auf Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz und auf angepasste Arbeitszeiten besteht für die gesamte Stillzeit – ohne zeitliche Begrenzung.

Mit dem ersten Geburtstag des Kindes endet nur das Recht auf bezahlte Freistellung.

**Weitere Informationen & Beratung zu Ihrer persönlichen Arbeitssituation:**  
[www.afs-stillen.de/fuer-muetter/stillen-bei-erwerbstaetigkeit](http://www.afs-stillen.de/fuer-muetter/stillen-bei-erwerbstaetigkeit)

**Ausführliche Informationen für Arbeitgebende:**  
BMFSFJ Arbeitgeberleitfaden zum Mutterschutz

**Weitere Informationen zur Unterstützung des Stillens:**  
[www.nationalestillfoerderung.de](http://www.nationalestillfoerderung.de)

**Die Initiative Babyfreundlich ist weltweit etabliert.**

In Deutschland sichert die WHO/UNICEF-Initiative **BABYFREUNDLICH** die Qualität unserer zertifizierten Kliniken. Sie alle arbeiten nach den bewährten 10 Schritten von WHO und UNICEF – mit spürbarem Erfolg. Wir geben der Liebe Raum.

Mehr über uns finden Sie auch unter [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

**WHO/UNICEF-Initiative **BABYFREUNDLICH**** Zum Aquarium 6 a • 46047 Oberhausen  
Tel.: 0208 828 556 0 • Fax: 0208 828 556 20 • E-Mail: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org)



[www.weltstillwoche.org](http://www.weltstillwoche.org)