

# Stillen und Beruf

So kannst du dein Baby weiterhin mit Muttermilch ernähren

Wir möchten dir Mut machen, die Dinge anzupacken, die dir neben deinem Baby wichtig sind – egal ob du eine Ausbildung beginnst, dein Studium fortsetzt oder wieder in deinen Beruf einsteigst. Mit einer guten Vorbereitung werdet ihr das als Familie gut schaffen und auch als berufstätige Mutter kannst du dein Kind stillen oder mit der Flasche mit Muttermilch versorgen.

## Du bestimmst den richtigen Zeitpunkt

Es gibt einige Frauen in Deutschland, die bereits wieder in den Beruf einsteigen, wenn ihr Kind erst einige Wochen oder Monate alt ist. Die meisten aber kehren – auch aufgrund der Möglichkeiten des Elterngeldes – erst nach dem ersten Geburtstag ihres Kindes wieder in ihren Beruf zurück. Jedes Kind, jede Mutter und jede Familie ist anders und gemeinsam werdet ihr für euch die richtige Entscheidung treffen, wann du wieder zu arbeiten beginnst. Egal wann du an deinen Arbeitsplatz zurückkehrst – wir möchten dich dabei gern unterstützen.

Zweifel gehören natürlich dazu und sind meist umso größer, je kleiner dein Kind ist. Es wird dir vielleicht anfangs schwerfallen, dein Baby in die Obhut einer anderen Person zu geben. Selbst wenn du weißt, dass es ihm bei seinem Vater, der Tagesmutter oder in der Kita sehr gut geht, kann es schwer sein loszulassen – das ist ganz normal. Mit der Zeit werdet ihr euch an die neue Situation gewöhnen und die gemeinsamen Stunden umso mehr genießen. Mit einer guten Vorbereitung wird euch der Schritt sicher etwas leichter fallen.

## Du brauchst Bestärkung und Unterstützung

**Auch wenn du selbst von deiner Entscheidung überzeugt bist, musst du dich auf dein Umfeld verlassen können. Dafür ist Folgendes wichtig:**

- Dein Partner sollte hinter deiner Entscheidung stehen und dich unterstützen.
- Suche dir eine Hebamme oder Stillberaterin, die dich bei deinem Schritt kompetent informiert und betreut.
- Du solltest deine Rückkehr an den Arbeitsplatz gut vorbereiten und deinen Arbeitgeber sowie die Betreuungsperson deines Kindes darüber informieren, dass du weiterhin stillen und/oder abpumpen möchtest.
- Informiere dich gut über deine Rechte als stillende Mutter.
- Manchmal fällt das Loslassen ganz schön schwer. Du solltest mit einer Freundin oder einer anderen dir nahestehenden Person offen über deine Ängste und Sorgen sprechen können und dort Bestärkung finden.



## Checkliste: Das solltest du im Vorfeld gut planen

Um mit einem sicheren Gefühl und gut vorbereitet in die Gespräche mit deinem Partner, der Betreuungsperson und deinem Arbeitgeber zu gehen, solltest du für dich im Vorfeld klären:

- ✓ Ab wann und in welchem Umfang werde ich arbeiten gehen?
- ✓ Bringt mir jemand das Kind zur Arbeit, gehe ich zum Stillen nach Hause oder pumpe ich ab?
- ✓ Sind Dienstreisen notwendig? Wer versorgt mein Kind in dieser Zeit?
- ✓ Wer springt ein, wenn Tagesmutter oder Betreuungsperson krank sind?

## Dein Recht auf Stillpausen

Als stillende Mutter stehen dir in den ersten zwölf Monaten nach der Geburt deines Kindes gesetzliche Still- oder Abpumpspausen zu: mindestens zweimal am Tag eine halbe Stunde oder einmal pro Tag eine Stunde. Es sind bezahlte Arbeitszeiten, die du nicht nacharbeiten musst. Dein Arbeitgeber muss dir dafür einen ruhigen Raum zur Verfügung stellen. Bitte lass dich keinesfalls auf die Toilette verweisen.

Arbeitest du mehr als acht Stunden am Tag zusammenhängend, hast du ein Anrecht auf eine Freistellung von mindestens 45 Minuten zweimal täglich oder eine Pause von mindestens 90 Minuten. Deine Arbeitszeit gilt als zusammenhängend, wenn sie nicht durch eine Ruhepause von mindestens zwei Stunden unterbrochen wird. Es besteht auch die Möglichkeit, dass du die Stillpausen am Ende des Arbeitstages nimmst und eine Stunde beziehungsweise anderthalb Stunden früher nach Hause gehst.

Am einfachsten ist es, wenn dir jemand dein Baby zum Stillen bringt oder du nur einen kurzen Arbeitsweg hast und zum Stillen nach Hause gehen kannst. Wenn beides nicht möglich ist, kannst du am Arbeitsplatz Muttermilch abpumpen. Dafür empfiehlt sich eine kompakte, leicht zu transportierende Milchpumpe. Wichtig ist eine Möglichkeit, die Milch zu kühlen.

Denk daran, deine Milch zu kennzeichnen, falls du sie in einem gemeinschaftlich genutzten Kühlschrank lagerst. Du solltest dir vorher auch überlegen, wie du die abgepumpte Milch gut gekühlt nach Hause transportierst, zum Beispiel in einer kleinen Kühltasche mit Kühlakkus.

## So kannst du Milch gewinnen

Du solltest dir überlegen, ob eine Handmilchpumpe oder eine elektrisch betriebene Pumpe besser für dich geeignet ist. Besonders effektiv und zeitsparend kannst du mit einer Doppelmilchpumpe an beiden Seiten gleichzeitig abpumpen. Damit du ausprobieren kannst, welche Pumpe am besten zu dir passt, probiere sie vorher einmal aus.

Deine Hebamme kann dir vielleicht ein paar Modelle zeigen oder sogar ausleihen. Eine Milchpumpe kannst du kaufen oder in vielen Apotheken mieten. Aus bestimmten medizinischen Gründen kann dir deine Gynäkologin oder dein Gynäkologe auch eine Milchpumpe verschreiben – für vier Wochen. Berufstätigkeit ist allerdings kein Grund für ein Rezept.

### Wie du am besten einen Vorrat anlegst

Wenn du direkt nach der gesetzlichen Mutterschutzfrist wieder arbeiten gehen möchtest, solltest du bereits die Zeit des Wochenbetts nutzen, um einen Milchvorrat anzulegen. In den ersten zwei bis drei Wochen nach der Geburt solltest du allerdings noch nicht abpumpen, damit sich deine Milchbildung auf den Bedarf deines Babys einstellen kann. Dies gilt natürlich nur für den Fall, dass es nicht bereits ab der Geburt medizinisch notwendig war, abzupumpen.



Je nachdem, wie lange du unterwegs sein wirst, musst du die entsprechende Menge an Muttermilch bereitstellen. Wahrscheinlich fragst du dich: Wie viel Milch braucht mein Baby denn genau? Hier ein Beispiel zur Orientierung: Pro Tag trinkt ein zwei Monate altes Baby etwa 800 Milliliter Muttermilch. Wenn dein Baby alle drei Stunden Hunger hat, benötigt es pro Mahlzeit etwa 100 Milliliter Muttermilch. Am besten planst du zudem ein wenig Reserve ein, sodass pro Fläschchen 120 Milliliter Milch zur Verfügung stehen.

### So lagerst du die Milch am besten\*:

Kühlschrank (4° C): 3 Tage

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

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

**Übrigens!** Eingefrorene und wiederaufgetaute Milch verändert oft ihren Geschmack. Verbrauche daher immer die am längsten gelagerte Milch zuerst. Lass dein Baby vorher probieren, ob es aufgetaute Milch trinken möchte. Es kann helfen, die ältere Milch mit frisch abgepumpter Milch zu mischen.

## Bevor es ohne dich gehen muss

Wenn du am Arbeitsplatz abpumpen wirst und die Betreuungsperson die Muttermilch mit der Flasche gibt, solltest ihr das Füttern vorher schon einige Male üben. Bitte übt frühestens sechs bis acht Wochen nach der Geburt! Dann hat sich das Baby an das Stillen gewöhnt und ist vom Sauger auf der Flasche nicht mehr irritiert. Manchmal braucht es mehrere Anläufe. Bleibt geduldig! Die Person, die mit der Flasche füttert, sollte versuchen, eine Nähe und Innigkeit ähnlich wie beim Stillen herzustellen.

Hier einige Tipps dazu:

- das Baby nah und aufrecht am Körper halten
- auf die Signale des Kindes achten und Blickkontakt halten. Bereitschaft zum Trinken zeigt es zum Beispiel durch einen geöffneten Mund.
- das Baby einladen, selbst den Sauger in den Mund zu ziehen
- so lange mit der Flasche füttern, wie die Mutter normalerweise stillt
- das Füttern verlangsamen, indem man Pausen gewährt
- anfangs den Flaschensauger mit dem kleinsten Loch benutzen. Steigert euch dann nach Bedarf (das kleinste Loch empfiehlt sich bis etwa drei Monate, das größte ab neun Monaten).
- das Baby niemals zwingen, mehr zu trinken, als es offensichtlich möchte
- Abwehrzeichen des Babys erkennen: Wegdrehen, Loslassen, Einschlummern

### Deinem Baby geht es gut, wenn es dir gut geht

Auch wenn du dich manchmal entbehrlich fühlst und daher traurig bist: Mach dir in solchen Momenten bewusst, wie wichtig dir deine Arbeit, dein Projekt oder deine Ausbildung ist. Nach getaner Arbeit kannst du wieder wertvolle Zeit mit deinem Baby verbringen und die innige Vertrautheit während des Stillens genießen.

Wir wünschen dir einen erfolgreichen Wiedereinstieg!

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen:  
Deutscher Hebammenverband, [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)  
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen,  
[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Dieses und weitere Themenblätter findest du hier auch zum Download: [www.lansinoh.de](http://www.lansinoh.de)