

## Expertentipp – Stillen und Beruf

**Tatjana Bender**



*Still- und Laktationsberaterin IBCLC,  
Kinderkrankenschwester und  
Forschungskordinatorin bei Medela*

### **Zurück in den Beruf obwohl ich das Baby noch stille?**

**Wie soll das funktionieren?**

**Muss ich vielleicht sogar abstillen?**

**Viele Fragen beschäftigen stillende Mütter bei der Planung in den Beruf zurückzukehren. Ich möchte Ihnen ein paar Tipps und Infos geben:**

Egal ob Sie stundenweise, halbtags oder Vollzeit arbeiten, mit etwas Organisation ist es kein Problem, das Baby weiterhin mit Ihrer Muttermilch zu versorgen. Während der Arbeitszeit können Sie Ihre Muttermilch mit einer Milchpumpe abpumpen oder Ihr Baby zu den Stillzeiten an den Arbeitsplatz bringen lassen.

Am Arbeitsplatz sollten Sie Ihren Stillrhythmus beibehalten. Das heißt, pumpen Sie im selben Rhythmus ab, in dem Sie Ihr Baby stillen würden. Der Arbeitgeber muss Ihnen dazu folgende Zeiten einräumen: Mindestens zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal täglich eine Stunde. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von mehr als acht Stunden soll auf Verlangen 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.

Nach dem Abpumpen müssen Sie darauf achten, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Stellen Sie abgepumpte Muttermilch sofort in den Kühlschrank und verwenden Sie zum Transport Kühlakkus. Es gibt mittlerweile Taschen und Rucksäcke mit integrierten Kühlakkus. (Infos unter [www.medela.de](http://www.medela.de))

Zu Hause kann Ihre Muttermilch eingefroren oder 3-5 Tage im Kühlschrank (nicht in der Kühlschranktüre) aufbewahrt werden.

Die Betreuungsperson Ihres Babys kann dann während Ihrer Abwesenheit Ihr Baby mit Ihrer abgepumpten Muttermilch versorgen. Wenn sich das Stillen nach ca. 6 Wochen gut eingespielt hat und das Baby korrekt an der Brust trinkt, gibt es meist keine Probleme, wenn mit der Flasche gefüttert wird. Falls das Füttern mit der Flasche nicht klappt, kann die Milch auch mit einem Löffel oder Becher gefüttert werden.

Welche Milchpumpe ist die Richtige? Milchpumpen gibt es für jeden Lebensstil und jedes Budget. Grundsätzlich unterscheidet man elektrische und manuelle Milchpumpen. Berufstätige Mütter, die regelmäßig länger von Ihrem Baby getrennt sind, genießen die Vorteile einer elektrischen Milchpumpe: Das Abpumpen ist komfortabler und bei Benutzung einer Doppelpumpe halbiert sich die Abpumpzeit.

Mittlerweile gibt es auch schon eine elektrische Milchpumpe im praktischen Rucksack für unterwegs, inklusive Kühltasche und Milchflaschen. (Infos unter [www.medela.de](http://www.medela.de))

Worauf ist beim Milchpumpenkauf noch zu achten?

Das Abpumpen soll für Sie angenehm sein und auf keinen Fall schmerzen. Am besten zum Abpumpen geeignet sind Milchpumpen mit dem neuen 2-Phasen Pumpprogramm.

Das Prinzip ist ganz einfach: Babys ändern beim Saugen an der Brust ihren Rhythmus. Erst saugen sie schnell, um den Milchfluss in Gang zu bringen. Sobald die Milch fließt, saugen sie in tieferen, ruhigen Zügen. Die Medela 2-Phase Expression® Technologie imitiert diesen Rhythmus. Dadurch fühlt sich das Abpumpen erwiesenermaßen fast wie ein Baby an, pumpt mehr Milch in weniger Zeit und setzt einen neuen Standard für unübertroffene Natürlichkeit, Effizienz und Komfort.

Für gelegentliches Abpumpen, um mal ins Kino oder zum Sport zu gehen, ist eine manuelle Hand-Milchpumpe völlig ausreichend.

Wenden Sie sich bei Fragen rund ums Stillen auf alle Fälle auch an eine Fachfrau. Das kann Ihre Hebamme sein oder auch eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC in Ihrer Nähe. Infos dazu unter [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de), [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de), [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

*Gesetzliche Regelung / Paragraph 7 des Mutterschutzgesetzes:*

*In Deutschland erkennt der Gesetzgeber die besondere Schutzbedürftigkeit der stillenden Mutter am Arbeitsplatz sowie des Stillens selbst an. Durch die Stillezeit darf kein Verdienstausschlag eintreten. Die Stillezeit darf von stillenden Müttern nicht vor- oder nachgearbeitet werden. Die Aufsichtsbehörde kann die Einrichtung von Stillräumen vorschreiben. Außerdem sind stillende Mütter von Schwerarbeit sowie von Nacharbeit befreit.*

**Frage an die Expertin:**

**Ich arbeite seit zwei Wochen wieder halbtags. In dieser Zeit wird mein Sohn (4 Monate) von meiner Mutter betreut und bekommt meine abgepumpte Muttermilch aus der Flasche. Wir haben das Gefühl, das er an diesen Tagen sehr viel weniger Milch zu sich nimmt als sonst direkt aus meiner Brust. Er trinkt pro Mahlzeit nur um die 80 ml, und das im 3 Stunden takt. Was meinen Sie dazu?**

Schön, dass Sie Ihren Sohn auch während Ihrer Abwesenheit mit Muttermilch versorgen. Das was Sie erleben, seit Sie Ihr Arbeitsverhältnis wieder aufgenommen haben, kennen viele stillende berufstätige Mütter. Ihr Sohn hat wohl seinen eigenen Kopf und weiß, was ihm am besten schmeckt, nämlich die Muttermilch direkt aus Ihrer Brust. Machen Sie sich keine Sorgen bezüglich der Nahrungsmenge aus der Flasche. Kinder holen sich was sie brauchen. Ihr Sohn muss sich auch erst mal an die Flasche gewöhnen, geben Sie ihm dazu Zeit. Die Trinkmenge wird sich einpendeln.