

Stillen und Beruf

Wie Sie es schaffen, Ihr Baby weiter mit Muttermilch zu versorgen

Unser Themenblatt befasst sich mit der Frage der Vereinbarkeit von Beruf bzw. Ausbildung und dem Stillen. Wir möchten Ihnen Mut machen, auch die Dinge anzupacken, die Ihnen neben Ihrem Kind wichtig sind. Mit guter Vorbereitung finden Sie Ihren Weg Ihr Baby weiterhin mit Muttermilch zu versorgen und zu stillen.

Vor dem ersten Geburtstag

Das Leben hat viele Facetten. In Deutschland erleben wir Mütter, die ihr gestilltes Baby und ihr Studium, ihre Projekte, ihren alltäglichen Job sehr geschickt unter einen Hut bekommen. Das ist beeindruckend!

In Deutschland kehren aber nur wenige Frauen vor dem ersten Geburtstag ihres Babys an den Arbeitsplatz zurück. 2,6% der Kinder unter einem Jahr werden in öffentlichen Einrichtungen betreut. Geschätzte weitere 3% werden durch Väter, Großeltern oder Tagesmütter versorgt. Dass Mütter und ihre Familien in die Doppelbelastung gehen können, ohne den Mut zu verlieren, ohne gestresst zu sein, mit besten Voraussetzungen und einem guten Gewissen, das möchten wir vorbehaltlos unterstützen! Doch machen wir uns nichts vor, es ist eine emotionale Belastungsprobe, sein kleines Baby bei einer anderen Betreuungsperson zu lassen. Selbst wenn Sie wissen, dass es ihm in der Obhut seines Vaters, der Tagesmutter oder Kinderkrippe sehr gut geht.

Darum haben wir uns bei Müttern und begleitenden Hebammen schlau gemacht und möchten die Erfahrungen, die klugen Vorbereitungen und Pläne, die Notwendigkeiten und auch die Hürden mit Ihnen teilen.

Im deutschen Mutterschutzgesetz sind mindestens zwei Stillpausen im Arbeitsalltag vorgesehen:

Eine Frau, die stillt, darf mindestens zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal pro Tag eine Stunde ohne Verdienstaussfall stillen. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von acht Stunden soll auf Verlangen der Frau 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. Die Arbeitszeit gilt als zusammenhängend, wenn sie nicht durch eine Ruhepause von mindestens zwei Stunden unterbrochen wird. Stillzeiten dürfen nicht vor- oder nachgearbeitet werden und nicht auf festgesetzte Ruhepausen angerechnet werden. Durch die Gewährung der Stillzeit darf kein Verdienstaussfall eintreten.

Zunächst ist erstaunlich, in welcher unterschiedlichen Lebenssituationen Mütter sind, die sich mit dem Thema Arbeiten und Stillen auseinandersetzen. Das Thema betrifft Schülerinnen, Studentinnen und Auszubildende, die nicht unterbrechen möchten oder kurz vor dem Abschluss stehen, es betrifft selbstständige Frauen und Unternehmerinnen, Künstlerinnen und Schauspielerinnen, die in Projekte involviert sind oder ein Engagement haben. Und vergessen wir nicht die Frauen, die einfach sehr gerne in ihrem Job arbeiten und/oder ihr berufliches Fortkommen sichern wollen, und schließlich gibt es auch Frauen, die auf das Einkommen nicht verzichten können. Was auch immer der Beweggrund ist zu arbeiten, das Kind einer anderen Betreuungsperson zu überlassen, ist für die meisten Frauen kein leichter Schritt. Umso gründlicher sollte er vorbereitet sein!



Tipp Nr. 1 – Gute Beratung

Suchen Sie sich eine Hebamme oder Stillberaterin, die Sie in Ihrem Anliegen unterstützt und Sie bei der Umsetzung Ihrer Entscheidung kompetent informiert und betreuen kann.

Tipp Nr. 2 – Planung und Besprechung

Auch wenn Sie überzeugt sind von Ihrer Entscheidung, Sie müssen sich auf Ihr Umfeld verlassen können und einige Menschen unbedingt ins Boot holen. Besprechen sollten Sie daher:

- Wie steht Ihr Partner zu Ihrer Entscheidung?
- Haben Sie eine zuverlässige Kinderbetreuung in Aussicht?
- Ist die Rückkehr an Ihren Arbeitsplatz gut organisiert? Weiß Ihr Arbeitgeber, Projektleiter, Ausbilder, dass Sie weiter stillen und abpumpen möchten?
- Manchmal fällt das Loslassen ganz schön schwer. Haben Sie jemanden, der Ihnen beisteht und Sie tröstet und dennoch Ihr berufliches Vorhaben unterstützt?

Checkliste für eine sichere Planung

Um gut vorbereitet in die Besprechungen mit der Betreuungsperson, Ihrem Partner und Ihrem Arbeitgeber/Auftraggeber zu starten, sollten Sie folgende Frage für sich erörtern:

- Ab wann werden Sie arbeiten?
- An wie vielen Tagen pro Woche?
- Wie viele Stunden täglich?
- Gibt es längere Zeiträume zu überbrücken (Kongresse, Gastspiele, Reisen)?
- Wer versorgt das Kind (Vater/Institutionen...)?
- Kommt das Kind zum Stillen zu Ihnen oder kommt Ihre Milch zum Kind?
- Gibt es weitere Betreuer für Krisentage (Großeltern, Onkel, Tanten)?
- Kennen Sie Ihre Rechte?



Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über die Stillpausenregelung. Sie scheint vor allem dann machbar, wenn Ihnen Ihr Kind gebracht wird oder Sie nahe am Arbeitsplatz wohnen. Sollten Sie nicht mehr ausschließlich stillen, kann Ihnen auch eine leicht zu transportierende Milchpumpe am Arbeitsplatz von Nutzen sein. Ihr Arbeitgeber muss Ihnen Abpumpspausen einräumen und eine Räumlichkeit zur Verfügung stellen, die Sie ungestört wahrnehmen können. Es besteht auch die Möglichkeit, dass Ihnen die Stillpausen am Ende des Arbeitstages gewährt werden und Sie dadurch eine Stunde früher nach Hause gehen können. Wichtig für Ihr eigenes Wohlbefinden ist ein ruhiger Raum zum Stillen oder Abpumpen, in welchem Sie keine Störung zu befürchten haben. Bitte lassen Sie sich nicht auf die Toilette verweisen. Der Arbeitgeber hat die Verpflichtung eine andere Möglichkeit zur Verfügung zu stellen. Denken Sie an eine Kühlmöglichkeit und kennzeichnen Sie Ihre Milch als Eigentum, falls es ein gemeinschaftlich genutzter Kühlschrank ist!

Möglichkeiten der Milchgewinnung

Sollte es notwendig sein, Milch zu gewinnen, probieren Sie rechtzeitig aus, welche Methode Ihnen angenehm ist. Sie können die Brust mit der Hand entleeren. Hebammen und Stillberaterinnen können Ihnen beibringen, wie es funktioniert. Wenn Sie lieber abpumpen möchten, befassen Sie sich bitte mit den unterschiedlichen Modellen wie Handmilchpumpen und elektrischen Pumpen. Entscheiden Sie sich für eine persönliche oder gemietete Milchpumpe und überlegen Sie, ob ein einfaches Pumpset reicht oder Sie gleich doppelseitig abpumpen, um Zeit zu sparen. Damit Sie wissen, was für Sie angenehm, komfortabel, schick, praktisch und finanzierbar ist, hilft es auch Pumpen auszuprobieren. Ihre Hebamme kann Ihnen verschiedene Modelle zeigen oder sogar ausleihen. Fragen Sie mal nach! In vielen Apotheken erhalten Sie elektrische Milchpumpen auf Rezept (dieses beim Gynäkologen besorgen). Hinweis: Berufstätigkeit ist kein Grund für ein Rezept.

Milchvorrat und Lagerung

Nutzen Sie das Wochenbett, um eventuell einen Milchvorrat anzulegen, damit später kein Stress durch Milchengpässe entstehen kann. Ihr Kind im Alter von zwei Monaten benötigt pro Tag etwa 800ml Milch, die Trinkmenge einer Mahlzeit liegt bei 80-110ml. Angenommen Sie sind einen ganzen Tag vom Baby getrennt, wäre es wünschenswert, wenn Sie 5-6 mal abpumpen, um den Tagesbedarf zu erhalten. Bei guter Speicherkapazität Ihrer Brust kann es auch weniger oft nötig sein. Sollten Sie unterwegs abpumpen, benötigen Sie eine Kühltasche für den Transport. Am Arbeitsplatz lagern Sie die abgepumpte Milch am besten in einem Kühlschrank. Für eine längerfristige Lagerung gelten folgende Richtwerte:

Kühlschrank (4°): 72 Stunden (3 Tage)

Gefrierschrank (-18°): 6 Monate

Hinweis: Eingefrorene und wiederaufgetaute Milch verändert oft ihren Geschmack. Verbrauchen Sie daher immer die am längsten gelagerte Milch zuerst. Lassen Sie Ihr Baby kosten, ob es die für Ihre Abwesenheit vorgesehene Milch trinken wird. Es kann helfen, die ältere Milch mit frisch abgepumpter Milch zu mischen.

Möglichkeiten der Fütterung

Sie möchten, dass Ihr Baby von einer Betreuungsperson mit Ihrer abgepumpten Milch gefüttert wird. Oft ist das kein leichtes Unterfangen, denn gestillte Babys lehnen nicht vertraute Fütterungsmethoden häufig ab. Beginnen Sie daher frühzeitig mit dem Training. Doch Obacht: Sicheres Saugen an der Brust und eine

gefestigte Stillbeziehung sind die Grundvoraussetzung um einen Sauger oder Becher einzuführen. Das Stillen ist meistens nach ungefähr 4-6 Wochen etabliert.

Im Alter von 10-12 Wochen sind Babys weitaus unflexibler, daher lautet eine wichtige Empfehlung: üben Sie immer mal wieder das Abpumpen und das Füttern des Kindes. Dabei sollte gerne die Person das Füttern übernehmen, die auch in Ihrer Abwesenheit fürs Kind da sein wird. Das Fütterungssystem sollte Ihrem Baby vertraut sein und sich gut mit dem Stillen vereinbaren lassen. In einer groß angelegten Studie wurde gezeigt, dass gestillte Babys bei der Benutzung des NaturalWave™ Saugers ihr an der Brust erlerntes Saugmuster beibehalten.



Väter und andere Betreuungspersonen sollten beim Füttern versuchen, den innigen Vorgang des Stillens nachzuempfinden:

- Das Baby nah und aufrecht am Körper halten.
- Auf die Signale des Kindes achten und Blickkontakt halten: Bereitschaft zeigt es z.B. durch einen geöffneten Mund.
- Das Baby einladen, den Sauger in den Mund zu ziehen, statt ihn einfach nur in seinen Mund zu schieben.
- Eine Stillmahlzeit dauert ca. 20 bis 30 Minuten. Es ist gut für die Muskulatur und die Verdauung, wenn das Füttern mit der Flasche ebenso lange dauert.
- Der Flaschensauger mit dem kleinsten Loch ist wichtig für den Anfang. Folgende Größen nicht nach Alter, sondern nach Bedarf einführen.
- Das Füttern verlangsamen, indem man Pausen gewährt.
- Das Baby niemals zwingen, mehr zu trinken, als es offensichtlich möchte.
- Abwehrzeichen des Babys erkennen: Wegdrehen, Loslassen, Einschlummern zeigen, dass es im Moment genug Milch getrunken hat.

Ein Wort zum Ende

...damit Sie und Ihr Kind sich mit der neuen Situation wohl fühlen. Auch wenn Sie sich an manchen Tagen entbehrlich fühlen und Sie das traurig stimmt, machen Sie sich bewusst, wie wichtig Ihnen die Arbeit, das Projekt oder Ihre Ausbildung ist. Ihr Kind fühlt sich wohl, wenn es Halt spürt durch die Betreuungsperson, aber auch Halt, den Sie durch Ihre innere Sicherheit beim Gehen und Wiederkommen ausstrahlen. Nehmen Sie sich nach der Arbeit viel Zeit mit Ihrem Kind und genießen Sie dann eine schöne gemeinsame Stillzeit.

Dieses Themenblatt ist in Zusammenarbeit mit der Hebamme und Stillberaterin Yvonne Bovermann entstanden. Herzlichen Dank für viele wertvolle Tipps aus der Praxis!