

# Mutterschutzgesetz

## § 7 des Mutterschutzgesetzes (MSchG) lautet:

- **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 90 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 Verdienstaufschlag 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.



Stillende Mütter haben das Recht auf Stillzeiten (§ 7 MSchG).  
Desweiteren sind sie von gesundheitsgefährdender und von Schwerarbeit (§ 6 MSchG) sowie von Nacharbeit (§ 8 MSchG) befreit.

# Selbstverständlich stillen

Das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten auch Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

## AFS-Geschäftsstelle:

Muhrenkamp 87, 45468 Mülheim/Ruhr  
Tel.: 0208 – 38 54 00 24 (Dienstags 09.30–11.30 Uhr)  
E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de  
www.afs-stillen.de

## Stillberatungs-Hotline:

Tel.: 0228 – 92 95 99 99 Täglich. Zum Ortstarif.

Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

## Spendenkonto-Nr.:

IBAN:  
DE32430609674058054800  
BIC: GENODEM1GLS

Gefördert vom:



**Impressum:** © 2019 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V.  
Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, N.N.  
Gestaltung: Antje Scheja, München. Druck: FLYERALARM GmbH, Alfred-Nobel-Str. 18, 97080 Würzburg, www.flyeralarm.de.  
Fotos: iStock.com, shutterstock.com. Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

## Ihre nächste AFS-Stillberaterin:



# Stillen bei Erwerbstätigkeit

**Ob die Mutter erwerbstätig ist oder nicht –** jede Mutter und jedes Kind haben ein gesetzlich geschütztes Recht auf das Stillen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt auch bei Erwerbstätigkeit der Mutter: **6 Monate ausschließlich stillen**, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, **und danach** neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus, **solange Mutter und Kind es wünschen.**

www.afs-stillen.de



## Stillen ist ein Nutzfaktor

### Für den Arbeitgeber

- Nichtgestillte Kinder erkranken häufiger und schwerer als Stillkinder. Das bedeutet mehr Fehlzeiten der Mütter.
- Die Gewährung von Stillzeiten erhöht die Zufriedenheit, die Unternehmensidentifikation und die Produktivität der Mitarbeiterinnen lange über die Zeit des Stillens hinaus.

### Für die Mutter

- Sie kann auch bei zeitweiser Trennung vom Kind eine besondere Nähe zu ihm behalten.
- Sie weiß, dass ihr Kind die Nahrung bekommt, die es braucht.
- Sie vermeidet den Stress häufigerer Erkrankungen von nichtgestillten Kindern.
- Sie schützt ihre eigene Gesundheit, denn Frauen, die nicht stillen, haben ein erhöhtes Risiko für Brustkrebs und einige andere Krankheiten.

### Für das Kind

- Es behält die Sicherheit der ursprünglichen Nähe zur Mutter.
- Es erhält den immunologischen Schutz der Muttermilch.
- Es erhält die ihm angemessene Ernährung.

## Stillen – die beste Investition für Alle

Stillzeiten sind für den Arbeitgeber zunächst ein Kostenfaktor. Aber sie machen sich bezahlt. Unbezahlbar ist die seelische Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind. Stillen ist ein Schatz fürs Leben.

## Organisation

Sagen Sie Ihrem Arbeitgeber rechtzeitig vor Arbeitsantritt, dass Sie stillen und die gesetzlichen Stillzeiten in Anspruch nehmen werden.

Sprechen Sie ab, ob Sie sich das Kind zum Stillen bringen lassen oder zu den Stillpausen nach Hause fahren bzw. die Stillzeit an Anfang oder Ende Ihrer Arbeitszeit legen oder ob Sie in den Stillpausen in einem geeigneten Raum abpumpen.

Stillen Sie, wann immer Sie zu Hause sind. Wecken Sie Ihr Kind gegebenenfalls zum Stillen, bevor Sie zur Arbeit gehen, es gewöhnt sich in der Regel rasch daran. Es kann sein, dass Ihr Kind nachts häufiger wach wird und bei Ihnen sein möchte, wenn es tagsüber mehr von Ihnen getrennt ist. Wenn Sie es in Ihrer Nähe haben und in Ihrem Bett stillen, können Sie dabei weiterschlafen.

## Muttermilch gewinnen

Sie können zu Hause bereits einige Zeit vor Arbeitsantritt beginnen, ein- bis zweimal täglich Muttermilch zu sammeln. Dadurch können Sie das Abpumpen bzw. das Gewinnen von Hand üben und sich einen kleinen Milchvorrat anlegen. Hinten im Kühlschrank (nicht in der Tür!) hält sich die Milch 72 Stunden. Portionsweise bei -18°C eingefroren, können Sie die Milch mehrere Monate lang aufbewahren.



In der Stillgruppe können Sie sich zeigen lassen, wie Sie Ihre Milch abpumpen oder von Hand gewinnen. Sie können zum Abpumpen eine mechanische Kolbenpumpe oder eine elektrische Milchpumpe verwenden. Es gibt auch tragbare elektrische Pumpen mit Doppelpumpset zu kaufen, mit denen Sie beide Brüste gleichzeitig abpumpen.

## Muttermilch füttern

In den Zeiten, in denen Sie zu Hause sind, können Sie Ihr Kind nach Bedarf stillen. Sie brauchen nur die Zeiten Ihrer Abwesenheit zu überbrücken, in denen Ihr Kind mit dem Becher, dem Löffel oder auch mit der Flasche gefüttert werden kann. Manche Kinder akzeptieren das Füttern nicht von ihrer Mutter, aber in deren Abwesenheit von anderen Personen.



Beim Füttern sollte das Tempo, in dem gefüttert wird, immer vom Kind bestimmt werden. Das Kind sollte immer gut abgestützt aufrecht gehalten werden, dann kann es kontrollierter trinken, als wenn es flach liegt. Beim Füttern mit der Flasche sollte außerdem auf folgendes geachtet werden, um den Wechsel zwischen Brust und Flasche zu erleichtern:

- Die Lippen des Kindes mit dem Sauger berühren und erst, wenn es den Mund weit öffnet, den Sauger hineinstecken, damit es sich das für das Stillen nötige weite Öffnen des Mundes nicht abgewöhnt.
- Den Sauger vom Kind bis ganz hinten einsaugen lassen, damit er dort ist, wo auch die Brustwarze hingehört, und damit die Lippen den möglichst breiten Ansatz des Saugers umschließen.
- Flasche fast waagrecht halten, so dass gerade keine Luft im Sauger ist, aber dem Kind die Nahrung nicht zu schnell in den Mund läuft.
- Kleines Saugerloch (Teesauger) wählen.

Wenn das Kind älter als ein halbes Jahr ist, kann statt dessen eine Beikost-Mahlzeit eingeschoben werden. Muttermilch und andere Getränke kann das Kind aus einem normalen Becher trinken, Flaschen oder Lern-tassen sind nicht nötig.