

Stillen und Beruf – gemeinsam geht´s!

Weltstillwoche 2015 (28.09. - 04.10.)

Stillen ist Gesundheitsprävention

- Kind: erkrankt seltener bzw. weniger schwerwiegend an Atemwegs- und Magen-Darminfekten, senkt das Risiko u.a. für allergische Erkrankungen, Diabetes, juvenile Adipositas
- Mutter: bessere Rückbildung nachgeburtlich, senkt nachweislich das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs, spätere Osteoporoseerkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Typ II und Übergewicht

Fazit:

Mütter, die stillen, sind leistungsfähiger aufgrund der stabilen eigenen Gesundheit und fehlen seltener am Arbeitsplatz, weil sie sich seltener um ihr krankes Kind kümmern müssen.

Förderung des öffentlichen Bewusstseins über die positiven Auswirkungen des Stillens für Mutter und Kind und die daraus folgenden gesellschaftlichen Konsequenzen.

Gesetzliche Grundlagen

Das „Gesetz zum Schutze der erwerbstätigen Mutter (Mutterschutzgesetz – MuSchG)“ bildet in Deutschland die rechtliche Grundlage zum Schutz der stillenden Frau vor gesundheitlichen Schäden und Nachteilen am Arbeitsplatz.

Fakten für die stillende Mutter:

Wichtige Voraussetzung, dass eine berufstätige Mutter stillen kann, ist die Unterstützung durch den Arbeitgeber und die Kollegen. Sachliche Aufklärung und fundierte Informationen legen die Grundlagen für den verständnisvollen Umgang miteinander.

Eine Mutter, die die gesetzlichen Stillzeiten in Anspruch nehmen möchte, sollte frühzeitig das Gespräch mit ihrem Arbeitgeber suchen. Es ist wichtig, dass die Mutter einen Plan hat, wie sie den Rechtsanspruch auf Stillzeiten umsetzen möchte. Viele Frauen können sich im Voraus die Situation gar nicht vorstellen, vor allem nicht beim ersten Kind. Eine Still- und Laktationsberaterin kann die Mutter auch zu diesem Zeitpunkt umfassend beraten, wie das Stillen und die Berufstätigkeit gut zu vereinbaren sind. Das Alter des Kindes, die Entfernung zum Arbeitsplatz, die Art der Arbeit, die Gestaltung des Arbeitsplatzes und vieles mehr beeinflussen die Überlegungen. Mit Unterstützung der Fachkraft kann die Mutter für sich und ihr Kind eine individuelle Lösung entwickeln und ist gut vorbereitet für gelingenden Wiedereinstieg. Bei möglichen Stillproblemen steht die Beraterin auch weiterhin mit ihrem Rat zur Seite.

Fakten für das Unternehmen

Vorteil: Gesunde Kinder machen Unternehmen leistungsstark!

Stillfreundlichkeit zahlt sich für Unternehmen aus. Die so praktizierte Übernahme sozialer Verantwortung wertet das Image des Unternehmens auf, ein wichtiger Erfolgsfaktor bei steigendem Bedarf an Fachkräften.

Das Gewähren von Stillzeiten erhöht die Zufriedenheit und Unternehmensidentifikation sowie die Produktivität der Mitarbeiterin weit über die Zeit des Stillens hinaus.

Durch ein Angebot von verschiedenen Arbeitsmodellen für Arbeitnehmerinnen z.B. Home-Office, Job-sharing und durch flexible Zeiteinteilung lassen sich auch auf die Bedürfnisse der stillenden Mutter angepasste Arbeitszeiten bzw. Stillpausen vereinbaren.

Bei günstigen Voraussetzungen kehren Mütter häufiger und früher in den Beruf zurück. Da gestillte Kinder seltener erkranken, benötigen die Mütter deutlich weniger Zeit, um ihre Kinder zu pflegen, das verringert die Fehlzeiten und erhöht die Produktivität. Die Kosten für Vertretungen oder Einarbeitung von neuem Personal werden verringert. Insgesamt stärkt dies die Zufriedenheit der Arbeitnehmerin, sie bleibt mit ihrem Know-How dem Unternehmen längerfristig erhalten.

Gerne informieren Still- und Laktationsberaterinnen auch Unternehmen bei der Umsetzung einer stillfreundlichen Unternehmensphilosophie, u.a. haben sie konkrete Tipps zur Einrichtung von Stillzimmern.

Fakten für betreuende Personen (Kindertagesstätten, Tagespflegepersonen)

Kinder, die mit Muttermilch ernährt werden, haben eine stabilere Immunabwehr, was im alltäglichen Umgang der Kinder untereinander von großem gesundheitlichen Wert ist. Ebenso bedeutet das Stillen in der Phase der Fremdbetreuung für das Kind ein hohes Maß an sicherer Gebundenheit, eine wichtige Grundlage für seine langfristige seelische Gesundheit.

Mit einer positiven Einstellung zum Stillen haben die Betreuungspersonen großen Einfluss darauf, ob die berufstätige Mutter ihr Kind (teilweise) mit Muttermilch ernährt.

Die notwendigen Regeln im hygienischen Umgang mit abgepumpter Muttermilch und Tipps, wie dem Baby mit Nähe die Flasche angeboten werden kann, erklärt eine Still- und Laktationsberaterin gerne.

Links:

... für Arbeitnehmerinnen

- Elterninformation „Stillen und Berufstätigkeit“, Nationale Stillkommission
http://www.bfr.bund.de/cm/343/stillen_und_berufstaetigkeit.pdf
- Faltblatt „Stillen bei Erwerbstätigkeit“, DAIS
<http://www.ausbildung-stillbegleitung.de/downloads/DAIS-SbE.pdf>
- Faltblatt „Stillen bei Erwerbstätigkeit“, AFS
http://www.afs-stillen.de/images/stories/virtuemart/product/fb_7.pdf
- Infoblatt „Stillen und Erwerbstätigkeit“, BDL
http://www.bdl-stillen.de/tl_files/bdl/files/eigene_Infoblaetter/Stillen_und_Erwerb_2014.pdf
- Faltblatt „Muttermilch gewinnen“, DAIS
http://www.reich-schottky.de/pdf_stillen/mm_gewinnen14_09_09.pdf
- Merkblatt f. Eltern „Meine Muttermilch für mein Kind in KiTa oder Tagespflege“, NSK
<http://www.bfr.bund.de/cm/350/meine-muttermilch-fuer-mein-kind.pdf>

... für Arbeitgeber

- Checkliste für Betriebe
http://www.reich-schottky.de/pdf_stillen/SBE_checkliste_betriebe_140116.pdf
- Beispiel für einen betrieblichen Ablaufplan
http://www.reich-schottky.de/pdf_stillen/StillenErwerb_Ablaufplan_StJosephStift2012.pdf

... für Kita und Tagespflege

- Merkblatt für die Kita und Tagespflege „Hinweise zum Umgang mit Muttermilch“, NSK
<http://www.bfr.bund.de/cm/350/hinweise-zum-umgang-mit-muttermilch.pdf>

Broschüre „Leitfaden zum Mutterschutz“ herausgegeben vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

<http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/Mutterschutzgesetz.property=pdf.bereich=bmfsfj.sprache=de.rwb=true.pdf>

Stillaufkleber, Informationen und Bezugsquelle

<http://www.stillaufkleber.de/>

