

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 103 (2005)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Stillen und Berufstätigkeit : (k)ein Widerspruch?  
**Autor:** Both, Denise  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-950048>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## EDITORIAL

Als berufstätige Mutter rede ich gerne ein Wörtchen in Form dieses Editorials mit. Von den meisten unserer Politiker kriegen wir in unserem immer konservativer werdenden Staat nicht gerade viel Unterstützung. Oh, sorry, wir dürfen nicht undankbar sein, wir haben ja immerhin nach einer 60-jährigen Schwangerschaft jetzt eine Mutterschaftsversicherung bekommen. Und schon jammern im Radio viele Betriebe,



dass sie es sich nicht mehr leisten können, junge Frauen anzustellen, denn sie könnten ja eines Tages schwanger werden und dann werden sie teuer und blockieren eine Stelle. Dann schon lieber junge Männer jedes Jahr für ein paar Wochen Militärdienst freistellen, das ist wenigstens etwas Ehrenwertes. Dass jeder Major, jeder Steuer- und AHV-Zahler, jeder Bundesrat, ja einfach JEDE und JEDER einmal aus einem Mutterleib geboren wurde, um seinen wertvollen Dienst am Vaterland leisten zu können, ist nicht so wichtig.

Wenn eine Mutter unbedingt arbeiten will, dann darf es aber für das Umfeld keine Konsequenzen haben. Schlecht gebügelte Hemden oder ein zu wenig genährtes Bäuchlein des Gatten, Unordnung oder gar Staub in der Wohnung, Unkraut im Garten und wilde Kinder sind ein untrügliches Zeichen: Sie hat's eben doch nicht im Griff! Aber wir sind ja so starke Frauen, den Spagat zwischen Haushalt, Kindern, Arbeit und abends frisch strahlend die ganze Familie verwöhnen, das schaffen wir doch mit links. Stillen und arbeiten – ein logistisches Kunststück!

Und die allein stehenden Mütter, die keine Wahl haben, als zu arbeiten, sind ja sicher selber schuld. Garantiert haben sie etwas falsch gemacht, sonst hätten sie doch sicher ihre Männer halten können! Ich will den Männern nicht Unrecht tun, häufig wäre der Wille schon da, mehr zu helfen, oder die Offenheit gegenüber anderen Modellen der Rollenverteilung. Aber die gesamte gesellschaftliche und politische Struktur unseres Landes legt uns da noch immer viele schwer überwindbare Steine in den Weg.

Lisa Mees-Liechti

## Lösungen lassen sich finden

## Stillen und Berufstätigkeit

**Nicht jede Mutter will oder kann eine längere Auszeit von ihrer Berufstätigkeit nehmen. Hat eine Frau eine gute Ausbildung und viel Zeit und Energie darauf verwendet, eine interessante Arbeit zu bekommen, dann mag sie ihren Beruf vielleicht nicht einfach aufgeben. Die Familie kann auf das Einkommen der Frau angewiesen sein oder die Frau ist allein erziehend. So nehmen viele Frauen ihre Berufstätigkeit einige Wochen oder Monate nach der Geburt ihres Kindes wieder auf. Keineswegs muss das dann bedeuten, dass sie ihr Kind nicht weiter stillen können. Stillen ist kein Widerspruch zu Berufstätigkeit, beides zu verbinden erfordert jedoch gute Organisation, ausreichende Information und auch Unterstützung.**

## Denise Both

IN früheren Zeiten war es für eine Frau selbstverständlich, dass sie nach einer mehr oder weniger langen Erholungszeit nach der Geburt ihre Arbeit wieder aufnahm. Für viele Frauen war das Wochenbett sogar die einzige Zeit in ihrem Leben, während der sie «nichts» taten und einmal Zeit für sich hatten. Doch anders als heute gab es damals noch keine solche deutliche Trennung der Lebenswelten, wie sie jetzt meistens üblich ist. Da Mütter und Kinder in der Regel meist zusammen oder zumindest räumlich nur wenig getrennt voneinander waren, war es kein Problem, den Säugling oder auch das Kleinkind zu stillen.



Denise Both, Still- und Laktationsberaterin IBCLC in freier Praxis, Chefredaktorin «Laktation und Stillen», Mitglied der Nationalen Stillkommission Deutschland

nieren habe und gross ist die Angst der Frau, durch ihre Mutterschaft als nicht mehr so belastbar wie vor der Geburt oder sogar als unzuverlässig angesehen zu werden. Eine Mutter gilt in der Berufswelt immer als Risiko und nicht wenige Arbeitgeber und auch KollegInnen sehen eine stillende Mutter als noch grösseres Risiko und zusätzlichen Kostenfaktor an. Nicht selten wird Druck auf die Mütter ausgeübt, so bald wie möglich abzustillen.

Dennoch ist es möglich, dass berufstätige Frauen stillen und ihre Babys vollständig mit ihrer Milch ernährt werden, wenn die Frau das will, den Mut aufbringt es zu versuchen, über korrekte Informationen verfügt und ausreichend Unterstützung findet. Es gibt nur sehr wenige Berufe, die mit dem Stillen wirklich nicht zu vereinbaren sind. Obwohl es auf den ersten Blick nicht so aussehen mag: Letztendlich profitieren alle vom Stillen – das Kind, die Mutter, der Arbeitgeber und die Gesellschaft.

## Vorbereitung auf das Stillen

Rechtzeitige und ausreichende Information ist der Schlüssel zum Stillerfolg. Wie jede andere Mutter sollte sich auch die Frau, die plant, ihre Berufstätigkeit ausser Haus bald nach der Geburt des Kindes wieder aufzunehmen, bereits in der Schwangerschaft über die Grundlagen des erfolg-

# tigkeit – (k)ein Widerspruch?

reichen Stillens informieren. Doch für eine berufstätige Frau genügt es nicht, dass sie weiss, wie ein Baby korrekt angelegt wird, woran sie erkennt, dass es effektiv an der Brust trinkt, das Prinzip von Angebot und Nachfrage kennt usw. Frühzeitiger Kontakt mit einer Stillberaterin und das Lesen von Stillliteratur ermöglicht es der Frau, sich optimal auf das Stillen vorzubereiten und bereits vor der Geburt Informationen zu den verschiedensten Fragen zu erhalten.

## Motivation entscheidend

Das erfolgreiche Weiterstillen nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz verlangt neben einer rechtzeitigen und vorausschauenden Planung auch eine ausreichende Motivation der Frau. Hält eine Frau das Stillen für kompliziert und zeitaufwändig und deshalb nicht mit ihrer Berufstätigkeit vereinbar, wird sie kaum eine längere Stillzeit einplanen und ist eher geneigt, bis zum Ende des Mutterschutzes abstillt zu haben oder gar nicht erst mit dem Stillen zu beginnen. Hatte sie einen schwierigen Stillbeginn, wird sie unter Umständen ebenfalls wenig motiviert sein, nach ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz weiter zu stillen. Ein guter Stillbeginn trägt wesentlich dazu bei, dass die Frau länger stillen mag.

## Stillen spart Zeit...

Das Stillen oder das Abpumpen der Milch kann weniger Zeit in Anspruch nehmen, als das Einkaufen, Zubereiten und Aufbewahren von künstlicher Säuglingsnahrung, ganz abgesehen von dem Zeitaufwand für das Reinigen von Flaschen, Saugern und sonstigem Zubehör. Stillen kann nicht nur zeitsparender sein, es bietet der Frau auch die Möglichkeit, Ruheinseln im Alltag zu finden, und wenn Mutter und Kind zusammen sind, ist es bequemer zu stillen, als eine Flasche zuzubereiten.

## ... und Geld

Lebt die Frau in einer finanziell schwierigen Situation, kann die Kostenersparnis, die das Stillen mit sich bringt (immerhin etwa 100 Franken pro Monat, solange der Säugling ausschliesslich gestillt wird) ihre Entscheidung zugunsten des Stillens beeinflussen. Lebt die Frau in guten finanziellen Verhältnissen, freut sie sich vermutlich dennoch, wenn sie das gesparte Geld auf andere Weise einsetzen kann, zum Beispiel für eine Haushaltshilfe.

Gestillte Kinder sind seltener krank. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine stillende Mutter nicht zur Arbeit gehen kann, weil sie zu Hause ein krankes Kind versorgen muss, ist deutlich verringert. Dies ist ein nicht zu unterschätzender Vorteil für den Arbeitgeber.

## Auch kurze Stillzeit wertvoll

Jede Mutter sollte wissen, dass die Entscheidung für das Stillen kein «Alles-oder-Nichts»-Entscheid ist. Jede noch so kurze Stillzeit ist wertvoll für das Kind und teilweises Stillen ist besser als gar nicht zu stillen. Mit dem Stillen zu beginnen und dann abzustillen, wenn die Frau an den Arbeitsplatz zurückkehrt ist kein Versagen. Viel-

leicht kann die Frau ihre Arbeitszeit vorübergehend reduzieren. Eine Teilzeitbeschäftigung lässt sich leichter mit dem Stillen (und dem Muttersein) vereinbaren als eine Ganztagesbeschäftigung. Arbeitet eine Frau im Aussendienst oder muss sie viele Dienstreisen unternehmen, kann sie möglicherweise für einige Zeit vermehrt im Innendienst beschäftigt werden und nur für kurze oder gar keine Dienstreisen eingeteilt werden. Gesprächs- und Kompromissbereitschaft



Foto: Sinus

## Schweiz

### Gesetzliche Bestimmungen

Das Stillen während der Arbeitszeit wird im Arbeitsgesetz (Bundesgesetz über Arbeit in Industrie, Gewerbe und Handel) Artikel 60 geregelt.

Schwangere und stillende Mütter dürfen nicht über die vereinbarte ordentliche Dauer der täglichen Arbeit hinaus beschäftigt werden, jedoch keinesfalls über 9 Stunden hinaus. Für das Stillen im ersten Lebensjahr ist die Stillzeit wie folgt an die Arbeitszeit anzurechnen:

Stillzeit im Betrieb gilt als Arbeitszeit. Verlässt die Arbeitnehmerin den Arbeitsort zum Stillen, ist die Hälfte dieser Abwesenheit als Arbeitszeit anzuerkennen. Die übrige Stillzeit darf weder vor- noch nachgeholt werden, sie darf auch nicht anderen gesetzlichen Ruhe- oder Ausgleichsruhezeiten angerechnet werden.

## Familienpolitik bleibt gefordert

- Geburtenzahlen in der Schweiz: 1970: 99216; 1980: 73661; 1990: 83939; 2002: 72372  
2002 betrug die Geburtenziffer bezogen auf alle in der Schweiz lebenden Frauen 1.4. Für die Schweizerinnen betrug sie 1.2, für die Ausländerinnen 1.9.
- In den Ländern, die konsequent eine an Gleichstellung orientierte Familienpolitik betreiben, ist es nicht zu einem so krassen Geburtenrückgang gekommen wie in den Ländern, die veraltete Konzepte aufrecht zu erhalten versuchen.
- Die Verteilung der Geburten nach Alter der Mutter hat sich seit 1970 gewandelt. Im Jahr 2003 waren fast zwei Drittel der Mütter bei der Geburt ihres Kindes 30 Jahre alt und älter. 1970 war dies nur bei einem Drittel der Fall. Am ältesten sind die Mütter in den Kantonen Genf und Tessin.
- Die Tendenz, den Entscheid für Kinder aufzuschieben, erklärt sich durch die längere Ausbildungsdauer insbesondere der Frauen, sowie die vermehrte Berufsorientierung und die Schwierigkeiten, Beruf, Ausbildung und Familie unter einen Hut zu bringen.
- 20% der Frauen bleiben kinderlos. Bei den Akademikerinnen sind es 40%. Über alle Bildungsstände hinweg ist der Kinderwunsch grösser als die Zahl wirklich geborener Kinder.
- Rund neun von zehn Frauen, die in Paarhaushalten mit Kindern unter 15 Jahren leben, tragen die Hauptlast der Hausarbeit und der familiären Betreuungsaufgaben alleine, in 2% der Fälle teilen sich Frau und Mann in die Hauptverantwortung.
- Für Haus- und Familienarbeit wenden Frauen gesamthaft gesehen beinahe doppelt soviel Zeit auf wie Männer. Am meisten Zeit (59 Stunden pro Woche) wenden Frauen in Paarhaushalten mit Kindern im Vorschulalter auf.
- Heute sind vier von fünf Müttern erwerbstätig, auch wenn sie kleine Kinder haben. Meist leisten sie kleine Teilzeitpensen. Teilzeitbeschäftigung bedeutet häufig ungesicherte Arbeitsverhältnisse, schlechtere soziale Absicherung sowie geringere Weiterbildungsmöglichkeiten und Karrierechancen. Die Teilzeitarbeit ist ein typisches Merkmal der weiblichen Erwerbsarbeit.
- Mehr als die Hälfte der erwerbstätigen Frauen, in erster Linie Frauen mit Kindern, gehen einer Teilzeitbeschäftigung nach, aber nur 11% der Männer. Leben keine Kinder unter 15 Jahren im Haushalt, sind die Frauen häufiger Vollzeit erwerbstätig. Bei den Männern beeinflusst die Präsenz von Kindern im Haushalt den Beschäftigungsgrad kaum.
- Frauen haben im Allgemeinen eine niedrigere berufliche Stellung als Männer, auch bei gleichem Bildungsstand. Wichtige Gründe dürften die wegen der Verantwortung für Haushalt und Kinderbetreuung eingeschränkte Flexibilität und oft geringere Berufserfahrung der Frauen sein. Dies beeinflusst auch das Lohngefälle zwischen den Geschlechtern stark.
- Im Vergleich zu anderen Industrienationen investiert die Schweiz wenig Steuergelder in die familienexterne Betreuung: In Neuseeland sind es doppelt so viel, in Dänemark und Schweden das Zehnfache an öffentlichen Geldern.

### Quellen

- Baby-Index 2004, Present Service Zug, 2004.
- Demografisches Portrait der Schweiz, Ausgabe 2004. Bundesamt für Statistik 2004.
- Auf dem Weg zur Gleichstellung? Eidg. Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann, 2004.
- www.fairplay-at-home.ch
- Eidg. Koordinationskommission für Familienfragen (Hrsg.), Zeit für Familien. Beiträge zur Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsalltag aus familienpolitischer Sicht. Bern, 2004 (Online auf: www.und-online.ch [Downloads]).
- Familienfragen 3/2004. Informationsbulletin der Zentralstelle für Familienfragen am Bundesamt für Sozialversicherungen. Bern 2004.
- Babies and Bosses: OECD Recommendations to Help Families Balance Work and Family Life. www.oecd.org

von Seiten der Frau wie auch des Arbeitgebers sind unerlässlich. Die Frau kann auf zweifache Weise flexibel sein: Sowohl in Bezug auf ihre Arbeitssituation als auch beim Stillen.

### Trennung von Mutter und Kind

Wohl kaum einer Mutter fällt es leicht, ihr Kind zurückzulassen, wenn sie wieder an den Arbeitsplatz zurückkehrt. Vor allem die ersten Arbeitstage sind schwierig. Falls es möglich ist, sollte der Arbeitsbeginn auf einen Mittwoch oder Donnerstag gelegt werden (vorausgesetzt die Mutter arbeitet von Montag bis Freitag), dann haben Mutter und Kind nicht gleich eine ganze Arbeitswoche vor sich, sondern können nach zwei bis drei Tagen erst einmal verschlafen. Ein langsamer Einstieg mit allmählich steigender Wochenarbeitszeit ist ebenfalls vorteilhaft.

Es ist sehr wichtig, eine zuverlässige Betreuung für das Baby zu haben. Die Mutter muss sich auf die Betreuungsperson(en) voll verlassen und Vertrauen zu ihr haben können. Ob das Kind durch eine Tagesmutter, eine Verwandte oder in einer Tagesstätte betreut wird, hängt von den individuellen Gegebenheiten und Vorlieben der Mutter ab. Jede Betreuungsform hat Vor- und Nachteile.

### Betreuungsperson sollte Stillen unterstützen

Wichtig ist, dass die Betreuungsperson das Stillen unterstützt und auch bereit ist, eingefahrene Wege zum Wohl der Stillbeziehung zu verlassen. Im Idealfall wird eine Betreuungsperson bereit sein, das Baby nach Bedarf zu füttern, achtsam mit der Muttermilch umgehen und die Flasche nicht als einzige Möglichkeit ein Baby zu füttern ansehen. Eine Betreuungsperson, die den Stillwunsch der Mutter missbilligt oder das Baby nicht so füttert, dass die Stillbemühungen der Mutter unterstützt werden, kann sich katastrophal auf die Stillbeziehung auswirken.

Die Mutter sollte genügend Zeit für die Eingewöhnung des Kindes bei der Tagesmutter oder in der Kinderkrippe einplanen. Es ist wichtig, dass sie ihr Kind mit sicherem Gefühl, dass es sich während ihrer Abwesenheit zufrieden und geborgen fühlen kann, zurücklässt. Gelegentliche kurze Anrufe bei der Betreuungsperson können die Sicherheit

**Das Stillen oder Abpumpen kann weniger Zeit beanspruchen als alle Verrichtungen rund um die künstliche Säuglingsnahrung.**

Foto: Medela AG, Baar



früh beginnen. Oftmals wird geraten, dem Baby von Anfang an eine Flasche anzubieten, damit es sich «daran gewöhnt». Diese Vorgehensweise ist nicht sinnvoll, da es den Stillerfolg untergraben kann, wenn die Flasche eingeführt wird, ehe das Kind gelernt hat, gut an der Brust zu trinken und sich die Stillbeziehung eingespielt hat.

Es ist ratsam, mit der Einführung der Flasche zu warten, bis das Baby mindestens vier Wochen alt ist. Auch wenn die Mutter sich dazu entschlossen hat, dass ihr Kind während ihrer Abwesenheit künstliche Säuglingsnahrung erhält, kann es den Übergang zur Flasche erleichtern, wenn zunächst die vertraute Muttermilch daraus angeboten wird. Die Flasche wird ausserdem leichter ange-

nommen, wenn nicht die Mutter, sondern eine andere Person sie anbietet.

Bietet die Mutter die Flasche an, dann kann das Baby die Milch in ihrer Brust riechen und wird die Flasche möglicherweise strikt verweigern. Für die Mutter ist es zudem

der Mutter, dass es ihrem Kind gut geht, fördern. Bei der Wahl der Betreuungsmöglichkeit kann es günstig sein, auf mehr Nähe zum Arbeitsplatz der Mutter als zu ihrem Wohnort zu achten, um die Trennungszeiten so kurz wie möglich zu halten.

## Gemeinsames Schlafen

Es ist damit zu rechnen, dass sich das Kind nach der Rückkehr der Mutter auf sie «stürzen» wird und die Nächte zunächst einmal deutlich unruhiger werden. Viele berufstätige Mütter erleben, dass ihr Kind nachts Mama «tanken» muss. Das gemeinsame Schlafen im Familienbett hat hier viele Vorteile:

**Mehr Schlaf für die Mutter.** Schlafmangel ist ein Problem, unter dem fast alle Mütter von kleinen Kindern leiden. Dies gilt umso mehr für berufstätige Mütter. Zum Stillen muss eine Mutter – im Gegensatz zum Zubereiten einer Flasche – nachts nicht aufstehen. Schlafen Mutter und Kind zusammen, wendet sich die Frau dem Kind zu, legt es an und kann – wenn schon nicht weiter schlafen – so zumindest weiter ruhen. Ausserdem findet sie schneller wieder zurück in den Schlaf, wenn das Baby fertig getrunken hat. Das Schlafverhalten von Mutter und Kind kann sich aufeinander einspielen.

**Mehr Körperkontakt für Mutter und Kind.** Sind Mutter und Kind während des Tages voneinander getrennt, dann bietet das gemeinsame Schlafen die Möglichkeit für intensiven und lang anhaltenden Körperkontakt. Beide

können die Nähe geniessen und nachholen, was sie am Tag versäumt haben.

**Mehr Milch.** Die Milchmenge überwiegend durch Abpumpen auf dem erforderlichen Niveau zu halten kann sehr mühsam sein. Hat das Kind nachts ungehinderten Zugang zur Brust und kann es ohne grossen Aufwand mehrmals gestillt werden, so trägt dies dazu bei, die Milchmenge der Frau aufrecht zu erhalten und einem Rückgang der Milchmenge entgegen zu wirken. Regelmässiges Stillen in der Nacht kann Problemen wie Milchstau und Brustentzündung entgegenwirken. Es gibt berufstätige Mütter, die ganz bewusst in der Nacht mehr stillen und den Hauptmilchbedarf ihres Babys in der Nacht decken, um tagsüber weniger abpumpen zu müssen.

## Wie kann das Baby gefüttert werden?

In einer Gesellschaft, in der die Flasche und der Schnuller als Symbole für ein Baby gelten, denken viele Menschen gar nicht daran, dass es auch andere Möglichkeiten gibt, ein Baby zu füttern. Oftmals werden die so genannten alternativen Fütterungsmethoden auch als unpraktisch oder schwierig empfunden. Aufklärung und praktische Anleitung durch eine Stillberaterin können hier Vorurteile ausräumen und der Mutter verschiedene Möglichkeiten aufzeigen.

Entscheidet sich die Mutter für die Flasche, so sollte sie damit nicht zu

## Literatur

**Julia Rogge:** Den Alltag in den Griff bekommen. Familien-Management. dtv Taschenbuchverlag München, 2003.

**Bernadette Kadishi (Hrsg.):** Familienarbeit macht kompetent. Wer den Haushalt managt, qualifiziert sich für das Berufsleben. Beobachter Buchverlag Zürich, 2002.

**Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann der Stadt Zürich (Hrsg.):** Mütter und Väter in Zürich - Fakten, Zahlen, Porträts. Limmat-Verlag Zürich, 2003.

**Jacqueline Fehr:** Luxus Kind? Vorschläge für eine neue Familienpolitik. Verlag Orell Füssli Zürich, 2003.

**Pro Familia (Hrsg.):** Erfolg in Familie und Beruf. Ein Leitfaden für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern mit Kindern. Bern 2003 (Bezug: www.profamilia.ch).

**Urs Haldimann:** Männer zwischen Karriere, Küche und Kinderzimmer. Beobachter Buchverlag Zürich, 1996.

**Andreas Lanfranchi, Ria Elisa Schrottmann:** Kinderbetreuung ausser Haus – eine Entwicklungschance. Haupt Verlag Bern, 2004.



Es gibt nur sehr wenige Berufe, die mit dem Stillen nicht zu vereinbaren sind. Foto: UNICEF

beruhigend, wenn sie sieht, dass ihr Baby die Flasche von der Betreuungsperson annimmt, denn dann hat sie die Gewissheit, dass ihr Baby während ihrer Abwesenheit nicht hungrig wird.

### Alternativen zur Flasche

Bei etwas älteren Stillkindern kann es vorkommen, dass sie die Flasche rigoros und mit Vehemenz ablehnen. Es kann dann schwierig bis unmöglich sein, das Baby doch noch an die Flasche zu gewöhnen.

Falls das Baby dann noch nicht bereit für Beikost ist, sind die Becherfütterung, die Verwendung eines Softcups oder eventuell auch das Löffeln der Milch eine Alternative zur Flasche. Mit etwas Übung ist die Becherfütterung nicht aufwändiger als eine Flasche zu geben.

### Muttermilch oder künstliche Säuglingsnahrung?

Wie bereits gesagt, ist das Stillen keine Alles-oder-Nichts-Entscheidung. Eine Frau kann stillen und abpumpen, so dass ihr Baby über Monate hinweg ausschliesslich mit ihrer Milch ernährt wird. Oder sie kann das Stillen und die Gabe von künstlicher Säuglingsnahrung miteinander kombinieren. Jede Mutter muss hier ihren Weg finden. Will die Mutter abpumpen, so sollte sie eine umfassende und persönliche Abpump-

beratung durch eine Stillberaterin erhalten.

### Abpumpen frühzeitig beginnen

Es ist sinnvoll, dass die Mutter einige Zeit vor ihrem Arbeitsbeginn anfängt, sich mit dem Abpumpen vertraut zu machen. Auf diese Weise kann sie einen Vorrat anlegen, der während ihrer Abwesenheit aufgebraucht werden kann. Es ist für die Mutter ein beruhigendes Gefühl, wenn sie weiss, dass sich bereits eine gewisse Menge Milch im Tiefkühlschrank befindet. Pumpt die Mutter bereits einige Zeit vor der Aufnahme ihrer Arbeit ab, so steigert sie dadurch ihre Milchmenge über ihren derzeitigen Bedarf hinaus.

Das kann sich als grosser Vorteil erweisen, falls die Milchmenge zurückgehen sollte, sobald die Mutter zu arbeiten beginnt, was nicht selten passiert. Verringert sich dann eine ohnehin zu hohe Milchmenge, hat die Mutter mit hoher Wahrscheinlichkeit immer noch genügend Milch, um ihr Baby ausreichend zu versorgen.

Im Idealfall pumpt die Mutter immer dann ab, wenn ihr Baby normalerweise stillen würde. Dies kann jedoch im Alltag nicht immer durchführbar sein. Um einem eventuellen Rückgang der Milchmenge entgegenzuwirken, sollte die Mutter ihr Kind am Wochenende und immer dann, wenn sie mit ihm zusammen ist, häufig anlegen.

## Beratung bei Zwiemilchernährung

Falls die Mutter sich zur Zwiemilchernährung entschliesst, sollte sie mit ihrer Kinderärztin oder ihrem Kinderarzt besprechen, welche künstliche Säuglingsnahrung für ihr Kind empfehlenswert ist. In der Regel wird der Säugling eine Pre-Nahrung oder eine HA-Pre-Nahrung erhalten. Pre-Nahrungen können wie Muttermilch nach Bedarf gefüttert werden, was gerade für Stillkinder vorteilhaft ist.

### Praktische Tipps für den Alltag

#### Früher aufstehen

Auch wenn es schwer fällt: Morgens eine halbe Stunde früher aufstehen kann den Tag reibungsloser und mit weniger Hektik beginnen lassen. Es ist günstig, das Kind kurz vor dem Weggehen von zu Hause oder der Tagesmutter/Krippe nochmals zu stillen und direkt nach der Rückkehr vom Arbeitsplatz anzulegen. Auf diese Weise wird die Zeit, die ohne Stillen überbrückt werden muss, so gering wie möglich gehalten. Ob das Baby in den Stillpausen zur Mutter gebracht wird oder die Mutter die Stillpausen zusammenlegt, um früher gehen oder später mit der Arbeit beginnen zu können und ihre üblichen Pausen zum Abpumpen nutzt, muss individuell geregelt werden.

#### Kühltasche mit Akku

Wenn am Arbeitsplatz kein Kühlschrank zur Verfügung steht, kann eine Kühltasche mit Kühlakkus gute Dienste leisten. Kühltaschen, die automatisch kühlen und an eine Autobatterie (Zigarettenanzünder) angeschlossen werden, können manchmal mit einem Adapter auch am normalen Stromnetz betrieben werden und stellen so eine Alternative zum fehlenden Kühlschrank dar.

#### Stillfreundliche Kleidung

Um das Abpumpen oder Stillen am Arbeitsplatz möglichst zeitsparend und einfach zu gestalten, sollte auf praktische Kleidung geachtet werden. Zweiteilige Kleidung ist günstiger als einteilige Kleider oder Oberteile mit Knöpfen oder Reissverschlüssen im Rücken. Einfarbige Kleidung ist unvorteilhafter als Oberteile mit Muster. Milchflecke durch auslaufende Milch werden durch gemusterte Kleidung zwar nicht verhindert, aber weniger deutlich sichtbar. Eine lose Jacke oder ein Schal können eventuelle Flecke kaschieren, so dass es der

Frau erspart bleibt, mit deutlich sichtbaren Milchflecken in der Öffentlichkeit zu stehen. Es gibt von verschiedenen Anbietern spezielle Stillkleidung mit praktischen, verdeckt eingearbeiteten Öffnungen, die ein diskretes Stillen aber auch Abpumpen erlauben.

### Milchfluss stoppen

Insbesondere in der ersten Zeit, kann es passieren, dass die Milch der Mutter zu fließen beginnt, wenn sie an ihr Baby denkt oder ein Kind weinen hört. Falls die Frau spürt, dass ihr Milchspendereflex in einem unpassenden Augenblick ausgelöst wird, kann sie versuchen, den Milchfluss durch sanften Druck auf die Mamillen zu stoppen. Das geht einigermaßen unauffällig, wenn sie ihre Arme vor der Brust verschränkt und mit den Handballen gezielten Druck auf die Mamilen ausübt. Wenn die Frau an einem Tisch sitzt, kann sie die Arme aufstützen, die Hände unter das Kinn legen und mit den Unterarmen gegen die Brust drücken. Gute Stilleinlagen sind empfehlenswert. Es gibt Stilleinlagen aus verschiedenen Materialien. Viele Frauen haben gute Erfahrungen mit Stilleinlagen aus Mikrofaser gemacht. Sie tragen kaum auf und sind recht saugfähig.

### Entlastung finden

Eine Frau, die die Mehrfachbelastung, Mutter, berufstätige Frau und Haushalt meistern muss, sollte darauf achten, dass sie Nischen für die eigene Entspannung und Erholung findet. Entlastung bei der Hausarbeit durch den Partner oder eine Haushaltshilfe ist absolut empfehlenswert. Ein tragfähiges Netzwerk von Helfern und zur Kinderbetreuung ist von unschätzbarem Vorteil und in Krisensituation schier unerlässlich.

### Lösungen lassen sich finden!

Stillenden Frauen, die ihre Berufstätigkeit wieder aufnehmen wollen, wird oft der Eindruck vermittelt, dass es unmöglich sei, Stillen und Arbeiten miteinander zu verbinden. Die berufstätigen Mütter sehen sich vielen Fragen, Hindernissen und Herausforderungen gegenüber, doch es gibt fast immer Wege zur Problemlösung und mit Kreativität, Beharrlichkeit und gutem Willen lassen sich Lösungen finden, wie die Stillbeziehung fortgeführt werden kann. Die Frau wird sehen – wenn sie nicht ohnehin schon davon überzeugt war: Es lohnt sich! ◀



Das gemeinsame Schlafen hat viele Vorteile, nicht zuletzt einen intensiven und lange anhaltenden Körperkontakt.

Foto: Irmgard Hummler

Dieser Artikel ist erstmals in «Laktation und Stillen 4, 2004» erschienen. Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Denise Both, Autorin und Redaktorin. Redaktionelle Bearbeitung: Gerlinde Michel

### Literatur

- Auerbach, K.*: Assisting the employed breastfeeding mother. *J Nurse Midwif* 1990a; 35(1): 26–34.
- Australian Breastfeeding Association Booklet Series*: Breastfeeding, Women and Work, 2002.
- Biancuzzo, M.*: Breastfeeding the Newborn – Clinical Strategies for Nurses, 2nd ed., 2003.
- Cohen, R. et al.*: Comparison of maternal absenteeism and infant illness rates among breastfeeding and formula-feeding by employed mothers. *Am J Health Promo* 1995; 10(2): 148–153.
- Jones, E. et al.*: Relationship between infant feeding and exclusion rate from child care because of illness. *J Am Diet Assoc* 1993; 93(7): 809–811.
- Lawwers, J. und Shinskie, D.*: Counseling the Nursing Mother, 3rd ed., 2000.
- Lawrence, R. und Lawrence, R.*: Breastfeeding – A Guide for the Medical Profession, 5th ed., 1999.
- McKenna, J.J. Ez al.*: Bedsharing promotes Breastfeeding. *Pediatrics* 100:214–129.
- La Leche League International*: The Womanly Art of Breastfeeding, 7th revised ed. 2004.
- Mohrbacher, N. und Stock, J.*: The Breastfeeding Answer Book, 3rd revised ed., 2003.
- Nationale Stillkommission in Deutschland: Stillen und Berufstätigkeit: Empfehlungen der Nationalen Stillkommission, 2003.
- Riordan*: Breastfeeding and Human Lactation, 3rd ed., 2004.
- Perl, F.M.*: Achtung Schwangerschaft! Vorsicht ist angesagt, damit das Kind nicht zur beruflichen Katastrophe wird, 2001, [www.aerztinnenbund.de](http://www.aerztinnenbund.de).
- Pryor, G.*: Nursing mother, Working mother. Harvard Common Press, 1997.

## Wichtige Adressen

- [www.equality.ch](http://www.equality.ch)  
Grösste Linksammlung zur Gleichstellungsthematik
- [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)  
Fachstelle Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen, Beratung für Unternehmen und Private
- [www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch)  
Adressen, Tipps, Links
- [www.fairplay-at-work.ch](http://www.fairplay-at-work.ch)  
Adressen, Tipps, Links
- [www.familienservice.ch](http://www.familienservice.ch)  
Beratung für Firmen und Private zu Krippen und Kinderbetreuung
- [www.familienplattform.ch](http://www.familienplattform.ch)  
Infos und Hilfen zu Familie und Beruf
- [www.plusplus.ch](http://www.plusplus.ch)  
Netzwerk von Beratungsstellen für Beruf und Familie
- [www.kinderkrippen-online.ch](http://www.kinderkrippen-online.ch)  
Freie Betreuungsplätze, Stellenangebote, Ratgeber
- [www.gleichberechtigung.zh.ch](http://www.gleichberechtigung.zh.ch)  
Adressen, Links, Literatur zu Vereinbarkeit Familie und Beruf

### Kinderbetreuungsportale:

- [www.liliput.info](http://www.liliput.info)
- [www.tagesfamilien.ch](http://www.tagesfamilien.ch)
- [www.spielgruppe.ch](http://www.spielgruppe.ch)
- [www.horte-online.ch](http://www.horte-online.ch)
- [www.tagesschulen.ch](http://www.tagesschulen.ch)