



STILLEN - GEWUSST WIE

Stillen und Beruf erfolgreich vereinbaren

Als ich vor 24 Jahren zum ersten Mal schwanger wurde, hatte ich von vornherein beschlossen, meine Berufstätigkeit nach 12 Wochen wieder halbtags aufzunehmen. Schon während meiner Schwangerschaft war es für mich selbstverständlich, dass ich mein Baby stillen würde, zumindest während meines Mutterschaftsurlaubs. Danach, so glaubte ich, würde ich wohl notgedrungen mindestens ein Fläschchen mit künstlicher Milch einführen müssen. Als mein Sohn David dann da war, sah rasch alles ganz anders aus. Das Stillen klappte viel besser, als ich es mir je hätte vorstellen können - mein Sohn entwickelte sich prächtig, ich genoss die enge und ganz besondere Beziehung mit meinem Kind und meine Begeisterung für das Stillen wuchs. Schnell war für mich klar, dass es nicht in Frage kam, ihm künstliche Milch zu geben, nur weil ich wieder arbeiten gehen würde. Obwohl meine Familie eher skeptisch war und nicht so recht an den Erfolg der Vereinbarkeit von Stillen und Beruf glaubte, fing ich an, mich zu informieren. Ich kontaktierte zwei Stillberate-

rinnen der La Leche League, die mich beide in meinen Plänen unterstützten und mir gute Tipps für das Abpumpen und Aufbewahren der Milch gaben. Ausschlaggebend war jedoch das Gespräch mit der Frau eines Bekannten, die mir sehr viel Mut machte, da sie Stillen und Beruf trotz voller Berufstätigkeit gut vereinbaren konnte und ihren Sohn ohne größere Probleme sechs Monate ausschließlich mit Muttermilch versorgt hatte.

Gut vorbereitet, hoch motiviert und mit einer Handpumpe ausgerüstet nahm ich meine Berufstätigkeit nach 12 Wochen wieder auf. Wider Erwarten klappte alles vorzüglich. Es gelang mir immer, während der Arbeit in einem separaten Raum genug Milch abzupumpen, damit meine Schwiegermutter diese am darauffolgenden Tag mit der Flasche füttern konnte. Anfänglich akzeptierte er die Flasche problemlos, mit der Zeit jedoch zog er es vor, auf mich zu warten und trank nur noch so viel, dass sein größter Hunger gestillt wurde. So erhielt David bis zum 6ten Monat ausschließlich Muttermilch. Danach begann ich, die Nach-

mittagsmahlzeit durch Obst zu ersetzen, was auch sehr gut funktionierte. David wurde insgesamt 19 Monate gestillt. Aus meiner persönlichen Erfahrung heraus habe ich dann 1995 bei der Initiative Liewensufank eine Stillgruppe für berufstätige Mütter gegründet, die bis 2005 bestand. Seitdem habe ich viele stillende Mütter bei der Wiederaufnahme ihrer Berufstätigkeit begleitet. Was mir immer wieder ganz besonders auffällt, ist die hohe Motivation dieser Frauen, das Stillen trotz Berufstätigkeit aufrecht zu erhalten. Diese Mütter schätzen es einerseits, ihren Babys weiterhin ihre wertvolle Muttermilch zu geben und andererseits, die spezielle Beziehung, die durch das Stillen entsteht, zu erhalten.

Heutzutage nehmen fast alle Frauen früher oder später ihre Berufstätigkeit wieder auf. Durch die Einführung des Elternurlaubs verschiebt sich dies jedoch oft, bis das Baby 9 Monate alt ist. Je älter das Baby ist, wenn die Mutter wieder zu arbeiten beginnt, desto einfacher ist es, Stillen und Beruf miteinander zu vereinbaren.

Auf was kommt es denn nun an wenn man Stillen und Beruf vereinbaren möchte?

Wie schon erwähnt muss unterschieden werden, ob das Baby noch voll gestillt wird oder schon Beikost erhält. Bei einem 12 Wochen alten Baby stellen sich andere Fragen wie bei einem Baby, das bereits 9 Monate alt ist, welches eventuell schon eine oder zwei Beikost-Mahlzeiten erhält und für das vielleicht nicht mehr unbedingt abgepumpt werden muss. Erhält das Baby nur Muttermilch, ist es in den meisten Fällen unumgänglich, diese abzupumpen. Dabei stellen sich nun viele organisatorische Fragen, zum Beispiel die Einteilung der Arbeitszeit, das Abpumpen und Aufbewahren der Muttermilch, der Ort, an dem abgepumpt werden kann, die Organisation des Alltags und die Wahl der Betreuung des Babys.

Der gesetzliche Rahmen

Im Artikel 20 des Mutterschutzgesetzes vom 1. August 2001 wird klar definiert, dass jede Frau Anrecht auf 2 Stillpausen von je 45 Minuten pro achtstündigem Arbeitstag hat. Diese beiden Pausen können zu einer einzigen Pause von 90 Minuten zusammengefasst werden, wenn die Mittagspause weniger als eine Stunde beträgt. Bei Teilzeitarbeit besteht selbstverständlich ebenfalls das Anrecht auf diese Stillpausen, die pro rata gerechnet werden. Auch Mütter, die nicht mehr voll stillen, haben ein Anrecht auf die Stillpausen. Des Weiteren sind die Stillpausen nicht in der Zeit begrenzt. Also besteht auch für ein Kleinkind, das noch gestillt wird, ein Anrecht.

Eine gute Zusammenarbeit mit der Betreuungsperson

Eine gute Zusammenarbeit mit der jeweiligen Betreuungsperson ist unerlässlich, denn der Erfolg der Vereinbarung von Stillen und Berufstätigkeit hängt zu einem großen Teil auch von der Unterstützung dieser Betreuungsperson ab! Die Mutter sollte ihr Vorhaben unbedingt einige Zeit im Voraus mit

der Tagesmutter/Oma/Kinderkrippe besprechen, erklären, warum ihr das Stillen wichtig ist und die wichtigsten Informationen weitergeben. Für manche Leute ist das Stillen eines Babys etwas, was sie weder selbst erfahren noch sonst in irgendeiner Form erlebt haben. Deshalb wird oftmals mit Unverständnis reagiert, wenn die Mutter von ihren Plänen, das Stillen trotz Berufstätigkeit weiterzuführen, erzählt. Durch die richtigen Informationen und die nötigen Instruktionen zum Füttern des Babys und der Aufbewahrung der Muttermilch können jedoch die meisten Zweifel aus dem Weg geräumt werden. Es ist auch sehr wichtig, dass das Baby seine zukünftige Betreuungsperson im Voraus kennenlernt und sich schon an sie gewöhnen kann.

Die Organisation des Arbeitsalltags

Auch die Organisation des Arbeitsalltags spielt eine wichtige Rolle. Zu allererst sollten der Vorgesetzte und die Kollegen von dem Vorhaben in Kenntnis gesetzt werden. Dann bleibt auch noch genug Zeit, um die Stillpausen dem Arbeitsablauf anzupassen, damit keine Unstimmigkeiten und Missverständnisse aufkommen. Ein weiterer wichtiger Punkt besteht darin, ob es möglich ist, am Arbeitsplatz abzupumpen? Viele Frauen haben mir berichtet, dass dies oft ein großes Problem darstellt, wenn sie nicht die Möglichkeit haben, ihr Büro wenigstens für eine kurze Zeit abzuschließen. Manche Frauen sehen sich leider gezwungen, auf Waschräume oder Toiletten auszuweichen, um ungestört zu sein! Mit etwas gutem Willen seitens des Arbeitgebers sollte es jedoch möglich sein, einen geeigneten, sauberen und einigermaßen angenehmen Raum zu erhalten, wo abgepumpt werden kann!

Ideal ist es, wenn die Möglichkeit besteht, das Baby direkt am Arbeitsplatz zu stillen. Wird das Baby in der Nähe versorgt, kann die Betreuungsperson es zum Stillen an den Arbeitsplatz bringen. Für manche Frauen genügt schon die Gewissheit, im Notfall auf diese Möglichkeit zurückgreifen zu können. Manche Kinderkrippen akzep-

tieren auch, dass die Mütter zum Stillen vorbeikommen. Leider ist oft auch das Gegenteil der Fall mit der Begründung, das würde den Ablauf stören und die Kinder wären dann erneut einem Trennungsschmerz ausgesetzt. Laut Erfahrungsberichten, die ich erhalten habe, scheint jedoch eher das Gegenteil der Fall zu sein. Mütter und Babys genießen ihr Zusammensein und die Trennung danach scheint sich nicht problematisch zu gestalten. Bei der Wahl der geeigneten Kinderkrippe sollten all diese Faktoren offen besprochen werden, damit später keine Überraschungen aufkommen.

Rund um das Abpumpen

Mit welcher Pumpe?

Die Wahl einer geeigneten Milchpumpe hängt von verschiedenen Faktoren ab: wie viele Stunden eine Frau pro Woche arbeitet, wie viele Stunden am Stück sie von ihrem Kind getrennt ist und wie oft sie normalerweise abpumpen muss. Bei einem Teilzeitjob und nur wenigen Stunden Trennung pro Tag mag eine gute Handpumpe genügen. Heutzutage gibt es recht gute Abzugshebelpumpen, also Pumpen, bei denen ein Hebel angezogen und wieder losgelassen wird, um einen Saugrhythmus zu erzeugen. Gute Hersteller haben sogar Handpumpen mit zwei Funktionen, sogenannte zwei-Phasen-Pumpen, die anfangs ein schnelleres Saugen imitieren können, um den Milchspendereflex auszulösen und die erst in einer zweiten Phase zum normalen Abpumpen übergehen. Eine gute Handpumpe sollte leicht zusammenzubauen und zu bedienen sein. Die Absaughaube sollte in verschiedenen Größen erhältlich sein, damit sie sich der individuellen Mamillenform der Mutter anpassen kann. Empfehlenswerte Marken bieten mehrere Größen an. Muss mehrmals am Tag und über einen längeren Zeitraum abgepumpt werden, kann die Anschaffung eines elektrischen Modells sinnvoll sein. Im Handel sind kleine, handliche, elektrische Doppelpumpen erhältlich zu einem guten Preis-Leistungsverhältnis. Bei der Auswahl einer guten elektrischen Pumpe ist es sehr wichtig, dass es sich um eine

Tél. 20407341
www.marteling.lu

Claudine Marteling
Photography
Pregnancy
Newborn
Communion
Wedding ...



© Fotosearch.de

▶ vollautomatische Pumpe handelt (das heißt, dass die Pumpe automatisch Unterdruck auf und wieder abbaut, ohne dass die Mutter ein Loch zuhalten oder einen Knopf oder Riegel betätigen muss), bei der das Vakuum und die Saugzyklen stufenlos verstellbar sind. Des Weiteren sollte eine gute elektrische Pumpe über eine minimale Leistungsfähigkeit von 30 Zyklen pro Minute verfügen und sowohl Netz- wie auch Batteriebetrieb möglich sein. Manche kleinen elektrischen Pumpen stehen den großen Pumpen in nichts nach und verfügen über bis zu 60 Zyklen pro Minute oder mehr. Große elektrische Brustpumpen, wie sie zum Beispiel in Krankenhäusern verwendet werden, erreichen bis zu 120 Zyklen pro Minute. Bei der Wahl der Absaughaube gelten die gleichen Kriterien wie bei einer Handpumpe. Bei einer qualitativ hochwertigen Brustpumpe stehen der Mutter Absaughauben in verschiedenen Größen zur Verfügung. Bei der Wahl einer elektrischen Pumpe ist es sinnvoll, sich eventuell für ein Modell zu entscheiden, das die Möglichkeit zum Doppelpumpen bietet. Das gleichzeitige Abpumpen beider Brüste bietet mehrere Vorteile: Zum einen wird die Hälfte der Pumpzeit eingespart, was für berufstätige Mütter sicherlich sehr interessant ist. Zum anderen wird der Prolaktinspiegel erhöht, also die Milchproduktion automatisch gesteigert. Auch dieser Vorteil ist sicherlich interessant, da es für berufstätige Mütter nicht immer einfach ist, regelmäßig, im Trinkrhythmus mit ihrem Kind, abzupumpen.

Wie pumpen, wie oft? Welche Probleme können auftreten?

Im Idealfall kann so oft abgepumpt werden, wie das Kind normalerweise trinkt. Ist das nicht möglich, sollte die Mutter unbedingt darauf achten, wenigstens den Druck in der Brust, der durch längere Stillpausen entstehen kann, auszumassieren oder abzu-

pumpen. Während des Abpumpens ist eine angenehme, stressfreie Umgebung und Atmosphäre die optimale Voraussetzung für ein gutes Gelingen. Je entspannter die Mutter ist, desto einfacher ist es, den Milchspendereflex auszulösen. Das Auslösen des Milchspendereflexes ist oft das größte Problem für die Mütter, da das beim Stillen meistens automatisch geschieht, beim Pumpen jedoch manchmal etwas mühsam zu erreichen ist. Entspannungsübungen, eine Brustmassage oder warme Kompressen können hier Abhilfe schaffen. Ein Foto des Babys kann ebenfalls hilfreich sein. Es ist sehr wichtig, nicht in Panik zu geraten, wenn es mit dem Abpumpen nicht so recht klappen will. Manche Frauen haben nie Probleme mit dem Abpumpen, andere wiederum tun sich schwerer damit. Um nicht unnötig unter Druck zu geraten, sind Vorbereitungen, zum Beispiel das Anlegen einer Muttermilchreserve, in manchen Fällen sinnvoll. Es besteht auch die Möglichkeit, die Milch manuell auszumassieren. Manche Mütter kommen damit besser zurecht als mit einer Milchpumpe. Hierzu eignet sich zum Beispiel die „Marmet-Technik“. Dabei wird die Brust vor dem Ausmassieren zuerst einige Minuten lang mit einer speziellen Massagetechnik vorbereitet. Diese Technik eignet sich sowohl zur Milchgewinnung als auch bei einem Milchstau oder beim Abstillen.

Die nötigen Vorbereitungen treffen: Wann und wie?

Eine typische Frage, die ich fast immer gestellt bekomme ist: Wie lange vorher soll ich mit dem Abpumpen und dem Anlegen einer Reserve beginnen?

Diese Frage lässt sich nicht so ohne weiteres beantworten und ist sicherlich von verschiedenen Faktoren abhängig. Im Prinzip genügt es, 2 bis 3 Wochen vor der Wiederaufnahme der Berufstätigkeit mit den Vorbereitungen zu beginnen. Manchen

wird das etwas kurzfristig erscheinen. Diese kurze Frist macht jedoch sowohl dann Sinn, wenn das Baby noch sehr klein ist wie auch, wenn es schon etwas grösser ist. Wenn das Baby bei der Rückkehr in den Beruf erst 12 Wochen alt ist, ist es von Vorteil, dass das Stillen sich erst einmal gut einspielt, damit eine optimale Milchproduktion gewährleistet ist. Des Weiteren ist es von Vorteil, wenn Mutter und Baby das Stillen erst einmal voll und ganz genießen, zumal die ersten Wochen oftmals noch von Anfangsschwierigkeiten geprägt sind. Sonst kann es passieren, dass, sobald diese Schwierigkeiten überwunden sind, die nächste Herausforderung auf Mutter und Baby zukommt und beide kaum in den Genuss einer schönen und stressfreien Stillzeit kommen! Für manche Mütter kann es jedoch wichtig sein, sich eine Muttermilchreserve im Tiefkühler anzulegen, um unvorhergesehen Situationen vorzubeugen. Mich persönlich hat dieser Tipp, den ich von einer Stillberaterin bekommen hatte, gerettet. Allein der Gedanke, dass ich genug Reserven für zwei Wochen im Tiefkühler hatte, hat mir geholfen, viel entspannter an die Sache heranzugehen.

Ist das Baby bei der beruflichen Wiederaufnahme ungefähr 9 Monate alt, sind meist keine langen Vorbereitungen mehr nötig. Viele Kinder in diesem Alter essen schon eine oder zwei Mahlzeiten und benötigen daher nicht mehr unbedingt noch zusätzliche Muttermilch. Wenn das jedoch noch der Fall sein sollte, handelt es sich meist nur noch um eine kleinere Quantität. Und sogar beim Bedarf grösserer Mengen haben diese Mütter häufig schon Erfahrungen mit dem Abpumpen gesammelt.

Für die ungeübten Mütter jedoch ist es wichtig, sich etwas Zeit zu nehmen, um die Funktionsweise der Pumpe kennenzulernen und das Abpumpen auszuprobieren.

Viele Frauen fragen sich auch, wann der beste Zeitpunkt zum Abpumpen ist. Häufig ist frühmorgens ein guter Moment, da morgens der Prolaktinspiegel höher ist, also mehr Milch da ist, - zwischen den Stillmahlzeiten - oder wenn das Baby einmal eine längere Pause zwischen den Stillmahlzeiten macht.

Was tun, wenn das Abpumpen nicht klappen will oder nur kleine Mengen abgepumpt werden können?

Zuerst einmal sollte die Pumpe untersucht werden: Wurde sie richtig zusammengebaut? Hat die Absaughaube die richtige Größe und wurde die Mamille korrekt zentriert? Dass viele Mütter zu Beginn noch nicht viel Milch auf einmal abpumpen können, ist völlig normal. Zudem ist es auch besser, mit kleineren Mengen zu beginnen, damit die Brust sich an das Abpumpen gewöhnen kann. Mehrere kleinere Mengen können über den Tag hinweg gesammelt und prob-

Broschüren zum Thema Stillen

Bei uns in Itzig erhältlich oder als PDF unter www.liewensufank.lu



"ALLAITER ET TRAVAILLER, c'est un droit" - "ARBEITEN UND STILLEN, das ist ein Recht!"

lemlos zusammengeschüttet werden.

Wenn es absolut nicht mit dem Abpumpen klappen will, besteht die Lösung für manche Frauen darin, das Kind auf einer Seite anzulegen und gleichzeitig auf der anderen Seite abzupumpen. Mit etwas Übung ist diese Methode mit einer Abzugshebelpumpe oder einer elektrischen Pumpe möglich.

Das Aufbewahren der Muttermilch

- Im Kühlschrank: bei weniger als 4°C hält sich Muttermilch mindestens 3 Tage (72 Stunden) und 4-8 Tage bei sehr sauberem Vorgehen (nicht in die Kühlschranktür stellen).
- Bei Raumtemperatur: frisch gewonnene Muttermilch hält sich während 3-4 Stunden bei Temperaturen zwischen 16 und 29°C (6-8 Stunden bei sehr sauberem Vorgehen).
- Im Tiefkühlgerät: Eine bis zwei Wochen im separaten Tiefkühlabteil im Kühlschrank.
- In einem drei Sterne Tiefkühlabteil mit einer separaten Tür: drei bis vier Monate.
- In einem separaten Tiefkühlgerät bei -20°C: sechs Monate und länger (bis zu 12 Monaten ist akzeptabel).
- Muttermilch kann über 24 Stunden hinweg gesammelt und zusammenschüttet werden, wenn sie im Kühlschrank aufbewahrt wurde.

Steht Muttermilch einige Zeit, setzt sich die Fettschicht oben ab. Durch Schütteln und Erwärmen werden die Bestandteile wieder miteinander vermischt. Es empfiehlt sich, nicht zu große Portionen einzufrieren: ungefähr 60-120 ml, denn bis zum Alter von 6 Monaten benötigen gestillte Babys, die normalerweise alle 2-3 Stunden trinken, etwa 60-120 ml Muttermilch. In diesem Zusammenhang ist es auch gut zu wissen, dass gestillte Babys bei gleichem Wachstum weniger Milch brauchen als Flaschenkinder, weil die Muttermilch vom Körper besser verwertet wird. Die Mengenangaben für Flaschenkinder sollten also nicht auf gestillte Babys übertragen werden! Nach dem Auftauen ist die Milch ungeöffnet 24 Stunden im Kühlschrank haltbar, geöffnet 12 Stunden. Milch, die während 24 Stunden aufgetaut wurde, sollte danach nur einige wenige Stunden bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Muttermilch

wird am besten schonend aufgetaut, entweder langsam im Kühlschrank oder in kaltem Wasser. Um die Milch zu erwärmen, kann diese unter fließend warmem Wasser oder im Wasserbad / Flaschenwärmer auf Trinktemperatur gebracht werden. Die Erwärmung in der Mikrowelle ist nicht zu empfehlen, da Nährstoffe und antiinfektiöse Eigenschaften der Muttermilch zerstört werden und die Milch nicht gleichmäßig erwärmt wird.

Tiefgefrorene Muttermilch kann einen leicht seifigen Geschmack bekommen wegen der Aufspaltung der Fette. Die meisten Kinder stört das jedoch nicht. Eine Frage die häufig gestellt wird ist ob man bereits erwärmte Muttermilch (aber nur, wenn es sich um gekühlte und nicht um tiefgekühlte Milch handelt) ein zweites Mal erwärmen und verfüttern darf? Eine Studie hat gezeigt, dass es nicht nötig ist, übrig gebliebene Milch wegzuschütten: sie kann in den Kühlschrank gestellt und ein zweites Mal verfüttert werden, allerdings sollte sie nur ein bis zwei Stunden nach dem Ende der Mahlzeit aufbewahrt werden, da sie schon mit dem Mundkeimen des Babys in Berührung war.

Das Füttern der Muttermilch: Flasche, Becher oder Soft-Cup?

Diese Frage bereitet vielen Müttern Kopferbrechen. Einerseits ist es sicherlich am einfachsten, die Muttermilch aus der Flasche zu füttern, andererseits verweigern viele Babys zumindest anfänglich die Flasche, weil sie den Sauger nicht mögen oder mit der unterschiedlichen Saugtechnik nicht gut zurecht kommen. Die Wahl, wie das Baby gefüttert werden soll, hängt sicherlich auch von der Betreuungsperson ab. Die meisten Großmütter haben ihre Kinder mit der Flasche großgezogen und können sich nur schwer mit einer Alternative wie Becher oder Soft-Cup (flaschenähnlicher Behälter mit einem löffelförmigen Mundstück) anfreunden. Sogar manche Kinderkrippen benutzen in der Zwischenzeit den Soft-Cup für Stillkinder, denn er stellt eine sehr gute Alternative zur Flasche dar. Viele kommen mit dem Soft-Cup besser zurecht als mit dem Becher, da hier weniger Milch verschüttet wird und mehr Milch auf einmal gefüttert werden kann. Wer die Becherfütterung beherrscht, kann allerdings

auch mit einem einfachen Becher ein Baby sehr gut füttern.

Der Rhythmus des Babys

Die allermeisten Babys passen sich der neuen Situation recht gut an. Viele Babys verschlafen einfach die Zeit, in der ihre Mutter arbeitet und sind dafür abends und nachts aktiver – auch wenn sie vielleicht schon angefangen hatten, nachts länger zu schlafen. Deshalb ist es wichtig, sich diesem veränderten Rhythmus des Babys anzupassen und das Baby nachts mit ins Schlafzimmer oder sogar mit ins Bett zu nehmen – vor allem, um selbst auch genug Schlaf zu bekommen. Viele berufstätige Mütter genießen das nächtliche Stillen und die Nähe zu ihrem Baby regelrecht. Das nächtliche Stillen sorgt auch automatisch für einen höheren Prolaktin Spiegel und somit für mehr Milch. Natürlich ist jedes Baby anders und reagiert auch anders, aber die besondere Beziehung, die durch das Stillen entsteht, kann auf jeden Fall dazu beitragen, die Trennung zwischen Mutter und Baby besser zu überbrücken. Und genau das ist den meisten berufstätigen Müttern bewusst und liegt ihnen deshalb auch besonders am Herzen. Eine gute Vereinbarkeit von Stillen und Berufstätigkeit ist sicherlich von vielen Faktoren abhängig. Meiner Erfahrung nach gelingt es den allermeisten Frauen – oft sogar trotz voller Berufstätigkeit – beides zu vereinbaren, sofern die äußeren Faktoren stimmen und ihr Umfeld sie dabei unterstützt.



Ute Rock

Laktationsberaterin IBCLC und Mitarbeiterin der Initiative Liewensufank

L'alternative qui change!

Conseils, location et vente de couches lavables et autres produits durables et innovants.

www.nappilla.lu
contact@nappilla.lu • gsm: +352 621 22 74 71