

Stillen und Beruf



Ein Ratgeber für
Arbeitnehmerinnen



Deutscher
Hebammen
Verband

02

Stillen und Beruf

Sie wollen nach der Geburt Ihres Babys wieder arbeiten gehen? Sie wollen Ihr Baby aber auch weiter stillen? Das ist eine sehr gute Entscheidung.

Muttermilch ist die normale Ernährung für Babys und Kleinkinder. Ihre Milch enthält genau das, was Ihr Baby braucht. Ihr Baby kann sich damit am besten entwickeln. Muttermilch schützt das Baby außerdem vor Krankheiten und Übergewicht.

Und auch Ihnen selbst tut das Stillen gut. Je länger Sie Ihr Baby stillen, umso seltener werden Sie krank. Wenn Frauen lange stillen, bekommen sie z.B. viel seltener Krebs in der Brust oder den Eierstöcken. Stillen schützt auch vor Depressionen, Herz-Kreislaufkrankungen und der Knochenkrankheit Osteoporose.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, alle Babys in den ersten 6 Monaten nur zu stillen. Nach 6 Monaten soll es für das Baby die erste feste Nahrung geben. Zusätzlich sollten Babys aber auch weiter gestillt werden, bis sie 2 Jahre alt sind. Wenn Sie und Ihr Kind es wollen, können Sie natürlich auch länger stillen.



Es gibt viel zu bedenken, wenn Sie früh wieder arbeiten wollen. Wir geben Ihnen mit dieser Broschüre wertvolle Tipps dafür. Es ist nicht schwer weiter zu stillen, auch wenn Sie wieder arbeiten.

Vorbereitung

Sprechen Sie schon in der Schwangerschaft mit Ihrem Arbeitgeber. Sagen Sie ihm, dass Sie nach der Geburt wieder arbeiten gehen möchten und Ihr Baby stillen wollen. Vielleicht gibt es an Ihrem Arbeitsplatz familienfreundliche Angebote. Das können z.B. frei wählbare Arbeitszeiten sein. Manche Firmen haben auch einen Raum, wo Sie in Ruhe Milch abpumpen können.

Vielleicht sind Sie aber auch die erste stillende Frau in der Firma. Dann brauchen Sie babyfreundliche Arbeitsbedingungen. Dabei hilft Ihnen das Mutterschutzgesetz (MuSchG). Ihr Arbeitgeber muss Ihnen erlauben, zum Stillen oder zum Milch abpumpen Pause zu machen. Er muss Ihnen dafür außerdem einen Raum zur Verfügung stellen. Für Ihre Firma ist es ein Vorteil, dass Sie Ihr Baby stillen. Wenn Babys Muttermilch bekommen, werden sie seltener und nicht so schwer krank. Stillende Mütter müssen deshalb seltener zu Hause bleiben. Wenn Sie nach der Geburt schnell wieder arbeiten gehen, muss Ihr Arbeitgeber außerdem keine Vertretung einarbeiten. Sie bleiben als erfahrene und gute Mitarbeiterin in der Firma.

Vom Deutschen Hebammenverband e.V. gibt es auch eine Broschüre mit allen wichtigen Informationen für Arbeitgeber. Sie heißt „Stillen und Beruf, ein Ratgeber für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber“.

Die beste Betreuung für Ihr Baby

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten der Betreuung. Das kann eine Krippe oder eine Tagesmutter sein. Vielleicht sind es aber auch die Großeltern oder andere Personen.

Sie brauchen für Ihr Baby auf jeden Fall eine Betreuung, zu der Sie Vertrauen haben. Sie soll Sie bei Ihrem Wunsch zu stillen unterstützen. Je jünger Ihr Baby ist, umso einfühlsamer und vertrauter muss die Betreuung sein.

Besprechen Sie einige Dinge mit der Betreuungsperson. Ihr Baby sollte z.B. getragen werden, wenn es weint. Wenn es Hunger bekommt, sollte die Betreuungsperson Ihnen Ihr Baby bringen. Falls das nicht geht, muss es mit abgepumpter Muttermilch gefüttert werden. Manchmal wird das Baby hungrig, kurz bevor Sie es wieder abholen. Die Betreuung sollte ihm dann nur wenig Milch geben. Dann können Sie es sofort stillen, sobald Sie und Ihr Baby wieder zusammen sind. Machen Sie einen Notfallplan, falls Ihre Betreuung mal überraschend ausfällt.

Am Arbeitsplatz: Ein Ort zum Milch gewinnen oder Abpumpen

Sie kennen Ihren Arbeitsplatz am besten. Wo gibt es einen ruhigen, abgeschlossenen Raum, in dem eine Milchpumpe stehen könnte? Sie brauchen außerdem einen bequemen Stuhl, ein Waschbecken und einen Platz, um Sachen abzustellen. Es muss auch einen Kühlschrank oder eine Kühltasche geben, damit Sie die Milch lagern können.

Sauberkeit

Waschen Sie sich vor dem Abpumpen gründlich die Hände. Am besten benutzen Sie Wasser und Seife. Sie können aber auch ein Desinfektionsmittel für die Hände nehmen. Saubere Hände sind wichtig, damit keine Bakterien in die Milch kommen. Je weniger Bakterien in der Milch sind, desto länger ist sie haltbar. Spülen Sie gründlich alle Teile der Pumpe nach jedem Abpumpen. Benutzen Sie dafür heißes Wasser, Spülmittel und eine Spülbürste. Die Spülbürste dürfen Sie nur für die Milchpumpe benutzen, sonst kommen Bakterien in die Milch. Sie können die Teile der Pumpe auch bei 60°C in der Spülmaschine spülen. Packen Sie die Pumpe nur weg, wenn sie sauber und trocken ist. Lagern Sie die Pumpe dann in einer Plastikbox oder in einem sauberen Handtuch.

Milch gewinnen mit der Hand oder Abpumpen

05

Wenn Sie nur stillen, braucht Ihr Baby ungefähr 750 ml Muttermilch pro Tag. Wenn das Baby schon älter ist und auch andere Nahrung bekommt, braucht es weniger Muttermilch.

Wenn Sie bei der Arbeit sind, können Sie Ihr Baby wahrscheinlich nicht oft genug stillen. Dann produziert Ihr Körper irgendwann nicht mehr genug Milch. Deshalb sollten Sie alle 3–4 Stunden Milch mit der Hand gewinnen oder abpumpen. Früh morgens haben Sie am meisten Muttermilch. Tagsüber wird die Milch weniger.

Am besten benutzen Sie eine Milchpumpe und massieren zusätzlich Ihre Brüste. Beginnen Sie immer mit einer kurzen, liebevollen Massage. Sanftes Streichen der Brüste und der Brustwarzen lässt die Milch besser fließen. Es hilft auch, wenn Sie nur an Ihr Baby denken oder ein Foto von ihm anschauen.

Wenn Sie Ihr Baby stillen, sorgt es selbst dafür, dass die Milch gut fließt. Dann können Sie ausprobieren, an Ihrer anderen Brust Milch mit der Hand zu gewinnen.



Milch gewinnen mit der Hand

Die Brüste mit der Hand zu entleeren, braucht etwas Übung. Dann geht es aber genauso gut wie mit einer elektrischen Milchpumpe. Wenn Sie es einmal gelernt haben, brauchen Sie keine Pumpe mehr und sind unabhängig.

So gewinnen Sie Milch mit der Hand:

Zuerst brauchen Sie ein sauberes Gefäß. Es muss nur normal gespült sein. Beugen Sie sich ein wenig nach vorne. Wenn Ihre Brüste groß sind, heben Sie sie etwas an. Legen Sie die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger 3–4 Zentimeter hinter der Brustwarze auf die Haut. In diesem Bereich sind zwei Drittel Ihrer Muttermilch. Die Kuppen von Daumen und Zeigefinger liegen sich genau gegenüber. Wenn um Ihre Brustwarze herum eine Uhr wäre, lägen die Finger bei 6 Uhr und 12 Uhr. Nun drücken Sie mit den Fingerspitzen gerade gegen den Brustkorb. Bewegen Sie Ihre Finger dabei nicht auf der Haut. Dann bewegen Sie Daumen und Zeigefinger aufeinander zu. Wiederholen Sie diese Bewegung langsam, bis die Milch fließt. Sie sollten die Haut dabei nicht ziehen, darüber streichen oder rutschen. Sie nehmen die Haut mit und massieren so die Milchdrüsen unter der Haut. Lassen Sie die Milch in das Gefäß laufen. Wiederholen Sie die Bewegung und verschieben Sie dabei immer leicht Ihre Fingerspitzen. So erreichen Sie nach und nach alle Bereiche der Brust. Machen Sie damit weiter, bis die Brüste ganz weich sind und keine Milch mehr kommt. Mit etwas Übung können Sie beide Brüste gleichzeitig entleeren.

Eine gute Anleitung gibt es auf der Seite:
[youtube.com](https://www.youtube.com) → Unicef → Handexpression

Wenn Sie noch nicht lange stillen, tropft die Milch beim Stillen oft aus der anderen Brust. Es lohnt sich, die Milch aufzufangen und zu sammeln. Es gibt besondere Schalen, um die Milch aufzufangen. Diese Schalen können Sie im BH tragen.

Milch abpumpen

Wenn Sie jede Brust 20 Minuten lang abpumpen, ergibt das meistens genug Milch für eine Mahlzeit Ihres Babys. Sie können auch beide Brüste gleichzeitig abpumpen. Dann brauchen Sie nur 15 Minuten für



die gleiche Menge. Wenn die Milch nicht reicht, sollten Sie nicht länger, sondern öfter abpumpen. Sammeln Sie dann die Milch, bis Sie genug für eine ganze Mahlzeit haben. Sie können auch gleichzeitig pumpen und die Brüste massieren. Dann geht es schneller und Sie bekommen mehr Milch.

Muttermilch füttern

Viele Babys wechseln problemlos zwischen Brust und Flasche. Wenn das Stillen nach 4–6 Wochen gut klappt, können Sie es mit der Flasche versuchen. Üben Sie mit Ihrem Baby das Trinken aus der Flasche.

Es muss klappen, bevor Sie das erste Mal zur Arbeit gehen. Am besten geben Sie dem Baby aber nicht selbst die Flasche. Halten Sie sich an die Regel: Wenn Mama da ist, gibt es die Brust. Die Flasche gibt es nur, wenn Mama nicht da ist.

Üben Sie nur dann mit der Flasche, wenn Ihr Baby nicht zu hungrig ist. Sonst weint es und ist zu aufgeregt. Wenn es nicht klappt, versuchen Sie es in den nächsten Tagen wieder. Sie müssen geduldig sein.

Ihr Baby braucht 15–20 Minuten für eine Mahlzeit. Es trinkt dabei ungefähr 90–120 ml.

Füttern Sie die Flasche so wie beim Stillen: Halten Sie Ihr Baby liebevoll im Arm und lassen Sie ihm Zeit. Lassen Sie das Baby selber entscheiden, wann es genug hat. Dann spuckt es den Sauger aus. An der Brust muss es ja auch keine „Reste“ austrinken.

Es gibt verschiedene Sauger für Babyflaschen. Sauger aus Silikon sind haltbar und dürfen in die Spülmaschine. Sie sollten ausprobieren, ob das Loch im Sauger richtig ist: Wenn Sie die Flasche auf den Kopf stellen, sollte die Milch nur langsam heraustropfen.

Wenn Ihr Baby die Flasche nicht mag, ist das nicht schlimm. Auch sehr kleine Babys können schon aus einem kleinen Becher trinken. Wenn Ihr Baby 4–5 Monate alt ist, braucht es keinen Sauger mehr. Es kann dann lernen, aus einem kleinen Becher, einem Glas oder einer Tasse zu trinken.

Dazu gibt es mehrere Broschüren des Deutschen Hebammenverbandes:

- Stillen ist ganz einfach
- Beikost nach Bedarf - Essen für das Baby

Sie finden die Broschüren unter der Internetadresse:

shop.hebammenverband.de





Babys am Arbeitsplatz

09

Im besten Fall können Sie Ihr Baby an den Arbeitsplatz mitnehmen. Viele Frauen in selbstständigen Berufen nehmen ihr Baby mit ins Büro. Das ist die beste Lösung, wenn das Baby klein ist und noch nicht krabbeln kann. Vielleicht kann die Betreuungsperson Ihnen auch Bescheid sagen, wenn Ihr Baby Hunger hat. Dann können Sie Pause machen und zu Ihrem Baby gehen, um es zu stillen.

Der erste Arbeitstag

Ihr erster Arbeitstag sollte kein Montag sein. Montags ist es meistens sehr stressig. Beginnen Sie besser in der Mitte der Woche wieder mit Ihrer Arbeit. Ziehen Sie Kleidung an, in der Sie gut stillen können. Das ist wichtig, wenn Sie zwischendurch zu Ihrem Baby gehen, Milch abpumpen oder mit der Hand gewinnen.

Für stillende Frauen gibt es praktische, schöne und sogar elegante Kleidung. Solche Kleidungsstücke haben z.B. Muster, auf denen man Milchflecken nicht sieht. Nehmen Sie aber zur Sicherheit auch immer Ersatzkleidung mit.

Die richtige Milchpumpe finden

Es gibt viele unterschiedliche Milchpumpen: Handpumpen und elektrische Milchpumpen für eine Brust oder für beide Brüste gleichzeitig. Die verschiedenen Pumpen sind unterschiedlich teuer. Es hängt aber auch von Ihren Vorlieben ab, welche Pumpe die richtige ist. Darauf sollten Sie achten:

- Der Trichter liegt gut an.
- Die Brustwarze bewegt sich frei im Trichter.
- Die Pumpstärke ist einstellbar.
- Der Trichter ist nicht so groß, dass die Brust hineingesaugt wird.
- Das Abpumpen tut nicht weh.

Hier erfahren Sie mehr über Milchpumpen:
expertentesten.de → Baby & Kind → Milchpumpen



Muttermilch richtig aufbewahren und transportieren

Wenn Muttermilch länger steht, setzt sich oben Sahne ab. Sie können die Flasche dann schütteln und so alles wieder gut vermischen.

Muttermilch kann sehr verschieden aussehen. Sie kann leicht rot, gelb, blau, grün oder grau sein. Das ist alles in Ordnung.

Benutzen Sie zum Aufbewahren spezielle Gefrierbeutel für Muttermilch. Behälter aus Glas oder Plastik eignen sich auch gut. Plastikbehälter sollten aus Polypropylen (PP) oder Polyethylen (Pe) sein. Auf dem Boden des Behälters stehen dafür folgende Zeichen:



Polypropylen



Polyethylen

Normale Tiefkühlbeutel sind nicht sauber genug. Eiswürfelbehälter und Behälter aus Edelstahl sind auch nicht geeignet.

Füllen Sie die Milch möglichst wenig um. Die Sahne aus der Milch klebt am Behälter und geht verloren.

Transportieren Sie Muttermilch immer in einer Kühltasche mit Kühlelementen. Nehmen Sie pro Milchbehälter ein Kühlelement.

Tipp: Schreiben Sie auf jeden Milchbehälter Datum und Uhrzeit, wann Sie die Milch abgepumpt haben. Frieren Sie nicht zu große Portionen ein. Gut ist eine Menge von 60–120 ml.

Auch beim Einfrieren gibt es Tricks. Sie haben z.B. schon eine kleine Menge Milch eingefroren. Sie wollen aber noch etwas dazu tun. Dann können Sie die neu abgepumpte Milch in den Kühlschrank stellen. Wenn sie kalt genug ist, schütten Sie die neue Milch einfach auf die schon eingefrorene Milch. Dann frieren Sie die Milch sofort wieder ein. Die Haltbarkeit richtet sich dann nach der zuerst eingefüllten Milch. Schreiben Sie Datum und Uhrzeit auf alle Flaschen oder Beutel, die Sie einfrieren.

Verbrauchen Sie die älteste Milch zuerst. Tauen Sie Muttermilch langsam im Kühlschrank auf. Erwärmen Sie die aufgetaute Milch dann im Wasserbad oder im Flaschenwärmer bei 37°C. Wenn es mal ganz schnell gehen muss, tauen Sie die Muttermilch im Wasserbad oder im Flaschenwärmer auf. Wenn Ihr Baby die Milch trinkt, sollte sie nicht kälter sein als Zimmertemperatur (18°C). Sie darf aber auch nicht wärmer sein als Körpertemperatur (37°C).

Achtung: Tauen Sie Muttermilch nicht in der Mikrowelle auf. Das zerstört wertvolle Inhaltsstoffe der Milch. Außerdem kann die Milch sehr heiß werden und das Baby verbrennt sich.

Haltbarkeit von frisch abgepumpter Muttermilch:

	Wie lange?	Temperatur
bei Raumtemperatur	6–8 Stunden	bis 25 Grad
im Kühlschrank im kältesten Bereich ganz hinten, nicht in der Tür	3 Tage	4–6 Grad
im 3-Sterne-Gefrierfach mit eigener Tür	3–4 Monate	minus 18–20 Grad
im 4-Sterne-Tiefkühlschrank	6–12 Monate	minus 18–20 Grad und kälter
in der Tiefkühlbox mit gefrorenen Kühlelementen	24 Stunden	pro Milchbehälter 1 Kühlelement

Haltbarkeit von aufgetauter Muttermilch:

	Wie lange?	Temperatur
bei Raumtemperatur	4 Stunden	bis 25 Grad
im Kühlschrank im kältesten Bereich ganz hinten, nicht in der Tür	24 Stunden	4–6 Grad

Gemeinsame Zeit genießen

Genießen Sie das Stillen, wenn Sie in der Pause oder nach der Arbeit wieder mit Ihrem Baby zusammen sind. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Baby. Zusammen schlafen und kuscheln tut Ihnen beiden gut. In der Nacht können Sie Ihr Baby ganz in Ruhe ausgiebig stillen. Nachts stillen hilft dabei, dass Ihr Körper genug Milch produziert.

Der Internationale Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten

Viele Länder haben sich auf Regeln bei der Werbung von Babymilchnahrung geeinigt. Das Abkommen heißt „Internationaler Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“. Im Jahr 1981 hat die Weltgesundheitsorganisation diese Regeln beschlossen. Damit soll das Stillen auf der ganzen Welt unterstützt werden. Firmen dürfen keine Werbung für Babymilch machen. Sie dürfen stillenden Müttern z.B. auch keine Proben von künstlicher Babynahrung geben. Diese Regel gilt auch an Ihrem Arbeitsplatz.

Das sagen Mütter zu babyfreundlichen Unternehmen

„Wenn Arbeitgeber wüssten, wie wichtig eine stillfreundliche Umgebung ist. Eine stillende Mutter braucht nicht viel: ein privates Plätzchen, Zeit zum Pumpen und Jemanden, der Fragen beantworten kann. Das sind kleine Forderungen, aber sie sind so wichtig! Ich kann mir nicht vorstellen, wie ich ohne die positive Einstellung meiner Kollegen weiter stillen könnte. Für meinen Chef ist es auch gut, weil ich weniger Fehltag habe. Ich habe mein Baby ein Jahr gestillt und in dieser Zeit keinen einzigen Tag gefehlt.“ Gina Wilczewski Managerin, Media Relations, Boston Medical Center

Auszug aus dem Gesetz zum Schutz der erwerbstätigen Mutter (Mutterschutzgesetz – MuSchG) mit Erklärungen

Gesetzestext:

§ 7 Freistellung für Untersuchungen und zum Stillen

- (2) Der Arbeitgeber hat eine stillende Frau auf ihr Verlangen während der ersten zwölf Monate nach der Entbindung für die zum Stillen erforderliche Zeit freizustellen, mindestens aber zweimal täglich für eine halbe Stunde oder einmal täglich für eine Stunde. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von mehr als 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 mehr als zwei Stunden unterbrochen wird.

Klartext:

Ihr Arbeitgeber muss Sie im ersten Jahr nach der Geburt Ihres Babys zum Stillen freistellen. Das heißt, Sie bekommen mindestens 1 Stunde Pause pro Tag zusätzlich zum Stillen. Die Stunde kann sich auch auf 2 halbe Stunden aufteilen. Wenn Sie mehr als 8 Stunden am Stück arbeiten, bekommen Sie 2 Stillpausen von je 45 Minuten. Wenn Sie am Arbeitsplatz oder in der Nähe nicht stillen können, gibt es 90 Minuten Stillpause.

Gesetzestext:

§ 23 Entgelt bei Freistellung für Untersuchungen und zum Stillen

- (1) Durch die Gewährung der Freistellung nach § 7 darf bei der Schwangeren oder stillenden Frau kein Entgeltausfall eintreten. Freistellungszeiten sind weder vor- noch nachzuarbeiten. Sie werden nicht auf Ruhepausen angerechnet, die im Arbeitszeitgesetz oder in anderen Vorschriften festgelegt sind.
- (2) Der Auftraggeber oder Zwischenmeister hat einer in Heimarbeit beschäftigten Frau und der ihr Gleichgestellten für die Stillzeit ein Entgelt zu zahlen, das nach der Höhe des durchschnittlichen Stundenentgelts für jeden Werktag zu berechnen ist. Ist eine Frau für mehrere Auftraggeber oder Zwischenmeister tätig, haben diese das Entgelt für die Stillzeit zu gleichen Teilen zu zahlen. Auf das Entgelt finden die Vorschriften der §§ 23 bis 25 des Heimarbeitsgesetzes über den Entgeltschutz Anwendung.

Klartext:

Sie bekommen weiter Ihren vollen Lohn, obwohl Sie zum Stillen mehr Pausen machen dürfen. Die Stillpausen dürfen Sie zusätzlich zu den Ruhepausen machen. Sie müssen die Zeiten nicht nacharbeiten. Wenn Sie Heimarbeit machen, dann bekommen Sie auch vollen Lohn.

Gesetzestext:

§ 26 Auslage des Gesetzes

- (1) In Betrieben und Verwaltungen, in denen regelmäßig mehr als drei Frauen beschäftigt werden, hat der Arbeitgeber eine Kopie dieses Gesetzes an geeigneter Stelle zur Einsicht auszulegen oder auszuhängen. Dies gilt nicht, wenn er das Gesetz für die Personen, die bei ihm beschäftigt sind, in einem elektronischen Verzeichnis jederzeit zugänglich gemacht hat.
- (2) Für eine in Heimarbeit beschäftigte Frau oder eine ihr Gleichgestellte muss der Auftraggeber oder Zwischenmeister in den Räumen der Ausgabe oder Abnahme von Heimarbeit eine Kopie dieses Gesetzes an geeigneter Stelle zur Einsicht auslegen oder aushängen. Absatz 1 Satz 2 gilt entsprechend.

Klartext:

Wenn mindestens 3 Frauen in Ihrer Firma arbeiten, muss Ihr Arbeitgeber Sie über Ihre Rechte informieren. Er muss das geltende Mutterschutzgesetz aushängen oder auslegen. Er kann es auch als Datei zur Verfügung stellen. Wenn Sie Heimarbeit machen, dann muss Ihr Auftraggeber Ihnen das Gesetz zugänglich machen.

Gesetzestext:

§ 29 Zuständigkeit und Befugnisse der Aufsichtsbehörden, Jahresbericht

- (3) Die Aufsichtsbehörde kann in Einzelfällen die erforderlichen Maßnahmen anordnen, die der Arbeitgeber zur Erfüllung derjenigen Pflichten zu treffen hat, die sich aus Abschnitt 2 dieses Gesetzes und aus den aufgrund des § 31 Nummer 1 bis 5 erlassenen Rechtsverordnungen ergeben. Insbesondere kann die Aufsichtsbehörde: 3. Einzelheiten zur Freistellung zum Stillen nach § 7 Absatz 2 und zur Bereithaltung von Räumlichkeiten, die zum Stillen geeignet sind, anordnen.

Klartext:

Die Aufsichtsbehörde kann Ihren Arbeitgeber dazu zwingen, sich an das Mutterschutzgesetz zu halten. Dazu gehören Stillpausen und ein Raum zum Stillen.

Das ganze Mutterschutzgesetz vom 01.01.2018 finden Sie hier:
gesetze-im-internet.de/muschg_2018/

Frauen und Arbeitgeber

Aufsichtsbehörden für Mutterschutz und Kündigungsschutz

Frauen und Arbeitgeber können sich bei Fragen an die Aufsichtsbehörde ihres Bundeslandes wenden. Die Aufsichtsbehörde prüft dann, ob der Arbeitgeber sich an das Mutterschutzgesetz hält. Sie prüft auch, ob der Arbeitsplatz und die Arbeitsbedingungen für Sie gefährlich sind. Stillende Mütter dürfen nicht mit bestimmten gefährlichen Stoffen arbeiten. Sie dürfen keine Akkord- oder Fließbandarbeit machen. Körperlich schwere oder belastende Dinge dürfen Sie auch nicht tun.

Wenn Ihr Arbeitgeber Ihnen trotzdem solche Aufgaben gibt, ist das eine Ordnungswidrigkeit oder sogar eine Straftat.

Die zuständige Aufsichtsbehörde in Ihrem Bundesland finden Sie hier:
bmfsfj.de → Aufsichtsbehörden → Mutterschutz

Zum Weiterlesen

- Vom Deutschen Hebammenverband e.V. gibt es viele Broschüren über Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit. Schauen Sie einfach mal in unseren Online-Shop: shop.hebammenverband.de
- Die Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen macht das Projekt „Stillen bei Erwerbstätigkeit“. Damit unterstützt sie stillende Frauen und Arbeitgeber: stillen-und-arbeiten.de → Stillen bei Erwerbstätigkeit
- Hier finden Sie die Stillempfehlung der nationalen Stillkommission: bfr.bund.de → Stillen und Berufstätigkeit
- Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) hat einen Leitfaden zum Mutterschutzgesetz veröffentlicht: bmfsfj.de → Service → Publikationen → Leitfaden zum Mutterschutz

Impressum

Deutscher Hebammenverband e. V.

Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe

T. 0721-98189-0
F. 0721-98189-20

 /deutscher.hebammenverband

info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

2. überarbeitete und aktualisierte Auflage: 09/2018

© 2018 Deutscher Hebammenverband e. V.

 Dieses Symbol kennzeichnet eine Publikation in Einfacher Sprache

Ursprungstext: Lisa Fehrenbach

Text in Einfacher Sprache: AnWert e. V., Aachen

Beratung: Aleyd von Gartzen

Fotos: ©iStock.com/Alija, MonthiraYodtiwong, AntonioGuillem;

shutterstock.com/Lolostock; Reinhard Görner

Satz: Anett Lupelow, dddesign

Druck: Stober GmbH, Druckerei und Verlag, Eggenstein

Hinweis: Alle Angaben in dieser Broschüre sind Tipps und Ratschläge für Sie. Die Autorin hat die Broschüre nach bestem Wissen geschrieben und überprüft. Seien Sie immer sorgfältig und verantwortungsbewusst. Die Autorin und der Herausgeber haften nicht, wenn Ihnen Nachteile oder Schäden durch diese Ratschläge entstehen.