

Stillfreundlichkeit im Betrieb – einfach umsetzen

Tipps für Arbeitgebende und Vorgesetzte

Vorteilhaft: Müttern den Wiedereinstieg frühzeitig erleichtern

Bei der Entscheidung für einen Arbeitsplatz sind viele Faktoren entscheidend: Neben dem Standort, der Bezahlung oder flexiblen Arbeitszeitmodellen spielt auch die Vereinbarkeit von Familie und Beruf eine Rolle und kann ein Wettbewerbsvorteil für Arbeitgebende sein. Hierzu zählt auch die Stillfreundlichkeit - meist einfach umzusetzen, ermöglicht sie stillenden Müttern die frühe Rückkehr in den Betrieb. Und da Stillen viele gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind hat, sind sie seltener krank. Davon profitieren alle.

Die Vereinbarkeit von Stillen und Beruf ist kein Hexenwerk

Vieles regelt das deutsche Mutterschutzgesetz (MuSchG): Es schützt die Gesundheit der Frau und ihres Kindes sowohl am Arbeitsplatz als auch in Ausbildung, Schule und Studium. Unsere Praxis-Tipps helfen Ihnen, stillfreundliche Bedingungen im Betrieb umzusetzen und ein gutes gemeinsames Miteinander zu ermöglichen.

Gut zu wissen: Das regelt das Mutterschutzgesetz

- ▶ **Klare Informationen:** Frühzeitig – möglichst in der Schwangerschaft – mit der Mutter klären, wann sie wieder zur Arbeit zurückkehren und ob sie dort stillen oder abpumpen möchte. (MuSchG § 10)
- ▶ **Gefährdungsbeurteilung und Schutzmaßnahmen:** Während der Schwangerschaft wird immer eine Gefährdungsbeurteilung durchgeführt und ggf. erforderliche Schutzmaßnahmen für Schwangerschaft und Stillzeit festgelegt. Teilen Sie diese Ihrer Mitarbeiterin mit. Falls notwendig, erörtern Sie gemeinsam weitere Anpassungen der Arbeitsbedingungen. (MuSchG § 9-13)
- ▶ **Meldung an Behörden:** Sobald die Mitarbeiterin zurückkehrt, informieren Sie unverzüglich die zuständigen Aufsichtsbehörden darüber, dass sie stillt. Die Mitteilung kann unterbleiben, wenn die Aufsichtsbehörde bereits über die Schwangerschaft benachrichtigt wurde. (MuSchG § 27)
- ▶ **Arbeitszeiten und Stillzeiten:** Während Schwangerschaft und Stillzeit gelten gesonderte Regeln für die Arbeitszeiten. (MuSchG § 4-8, 28-29)
Arbeitszeiten: Tägliche Arbeitszeit: max. 8,5 Stunden von 6 bis 20 Uhr. In der Regel keine Überstunden, keine Nachtarbeit und keine Arbeit an Sonn- und Feiertagen. Überstunden und Nachtarbeit zwischen 22 und 6 Uhr nur in besonders begründeten Einzelfällen, nach behördlicher Genehmigung, ärztlichem Zeugnis und mit Einverständnis der Stillenden.
Stillzeiten: Die Mitarbeiterin ist auf Wunsch nach der Geburt bis zum 1. Geburtstag des Kindes für die zum Stillen bzw. Abpumpen erforderliche Zeit freizustellen. Bei einer achtstündigen Arbeitszeit mindestens 2 x täglich 30 Minuten oder 1 x täglich 60 Minuten.
Teilzeitbeschäftigten stehen ebenfalls Stillzeiten zu. Stimmen Sie diese mit der Mitarbeiterin ab. Grundsätzlich sollten sie so gelegt werden, dass möglichst wenig Arbeitszeit ausfällt.
- ▶ **Kein Entgeltausfall:** Die Mitarbeiterin wird für die Stillzeiten von der Arbeit freigestellt. Diese Zeiten müssen weder vor- noch nachgearbeitet werden und sind nicht auf Ruhepausen anzurechnen. Ihr entsteht kein Entgeltausfall. Das gilt bis zum 1. Geburtstag des Kindes. (MuSchG § 23)
- ▶ **Geeignete Bedingungen:** Der Mitarbeiterin sollten zum Stillen und Abpumpen geeignete Bedingungen eingeräumt werden. Dafür sind Räumlichkeiten bereitzuhalten, die zum Stillen geeignet sind. Wenn in der Nähe der Arbeitsstätte keine Stillgelegenheit vorhanden ist, muss sie diese für die Stillzeiten verlassen dürfen. (MuSchG § 7, 9, 29)

Praxis-Tipps für ein gutes Gelingen

- ▶ **Positive Haltung zählt:** Vermitteln Sie Ihrer Mitarbeiterin, dass das Stillen befürwortet und unterstützt wird. Zeigen Sie ihr, dass Sie es wertschätzen, dass sie während der Stillzeit ins Unternehmen zurückkehrt und sie willkommen ist.
- ▶ **Wissen vermitteln:** Informieren Sie möglichst regelmäßig Führungskräfte und Belegschaft, so sind die Rechte und Pflichten der Mütter bekannt und Diskussionen können vermieden werden.
- ▶ **Einfache Kommunikation:** Für alle Fragen rund um Mutterschutz und Stillen sollte es eine geeignete, vertrauenswürdige Person im Betrieb geben, die sich mit dem Mutterschutzgesetz auskennt, Auskunft geben kann und bei der Umsetzung unterstützt. Namen und Kontaktdaten sollen für alle leicht zu finden sein, beispielsweise im Intranet.
- ▶ **Privatsphäre sichern:** Idealerweise steht ein ausgewiesenes, abschließbares Familien- oder Stillzimmer zur Verfügung oder ein Raum, in dem die Privatsphäre sichergestellt ist.
- ▶ **Nützliche Ausstattung:** eine bequeme Sitzmöglichkeit sowie die Möglichkeit, das Kind abzulegen, eine Abstellfläche, eine Steckdose für die Milchpumpe und eine Kühlmöglichkeit für abgepumpte Milch. Zudem sollte ein Waschbecken in der Nähe sein.
Bitte beachten: Toiletten sind kein geeigneter Platz zum Stillen oder Abpumpen von Muttermilch. Sie sind weder ein schönes Umfeld noch ausreichend hygienisch.
- ▶ **Stressfreier Wiedereinstieg:** Die Rückkehr in den Beruf kann oftmals herausfordernd sein. Versuchen Sie, Druck herauszunehmen. Wenn es die Stelle zulässt, können flexible Arbeitszeiten oder Home-Office-Regelungen zu einem gelingenden Start beitragen, ebenso wie ein Wiedereinstieg zur Wochenmitte.
- ▶ **Bleiben Sie im Gespräch:** Ob Dienstreisen, Fortbildungen oder besondere Ereignisse im Betrieb: Suchen Sie den Kontakt zu Ihrer Mitarbeiterin. Fragen Sie zum Ende der Mutterschutzzeit nach, ob die Absprachen vor der Geburt Bestand haben. Gemeinsam werden Sie gute Lösungen finden, um Stillen und Beruf vereinbar zu machen.

Ausführliche Information zum Mutterschutzgesetz und den einschlägigen Regelungen aus dem Fünften Sozialgesetzbuch (SGB V) finden Sie beim Bundesfamilienministerium (BMFSFJ):

Arbeitgebende: **Arbeitgeberleitfaden zum Mutterschutz**
Schwangere und Stillende: **Leitfaden zum Mutterschutz**



Beim Netzwerk Gesund ins Leben finden Sie Informationen zum Thema Stillen und Beruf:

gesund-ins-leben.de/stillen-und-beruf

Infoblatt „Muttermilch to go“ für Mütter

Kostenfrei für Arbeitgebende zu bestellen: Best-Nr.: 0717 unter ble-medianservice.de

gesund-ins-leben.de
 [@gesund.ins.leben](https://www.instagram.com/gesund.ins.leben)

Impressum

Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Präsidentin Dr. Margareta Büning-Fesel, Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, www.ble.de, www.bzfe.de;
Redaktion: Gudrun Kinzel, BLE; Grafik: Arnout van Son, Alfter; © BLE 2023

Unter der Creative Commons Lizenz 4.0 (CC BY-NC-ND 4.0) erteilt die Rechteinhaberin die Nutzung der Texte und der Grafik unter Namensnennung. Es dürfen dabei keine Bearbeitungen der Texte erfolgen. Die kommerzielle Nutzung ist dabei ausgeschlossen. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>