

## Pressemeldung

### **Weltstillwoche 2015:**

### **BZgA informiert zur Vereinbarkeit von Stillen und Beruf**

*Köln, 28.09.2015.* Das diesjährige Motto „**Stillen und Beruf – gemeinsam geht's!**“ der Weltstillwoche (vom 28. September bis 04. Oktober 2015) greift die Situation stillender Mütter auf, die zurück in ihren Beruf wollen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) Müttern praktische Tipps, wie sich Stillen und Berufsalltag vereinbaren lassen. Stillen wirkt sich positiv auf die Gesundheit und Entwicklung des Kindes aus und unterstützt die emotionale Bindung von Mutter und Kind. Auch wenn das Baby schon Beikost erhält, kann die Mutter weiter stillen, so lange es ihr und dem Kind gut tut. Dem darf der berufliche Wiedereinstieg nicht entgegenstehen. Eine Rückkehr in den Berufsalltag muss keineswegs der Grund für ein vorzeitiges Abstillen des Babys sein.

Das Mutterschutzgesetz unterstützt stillende Mütter, indem es zum Beispiel zusätzliche Arbeitspausen von mindestens einer Stunde pro Tag vorsieht, um das Kind zu stillen oder Milch abzupumpen. Durch das Stillen dürfen Müttern keinerlei Nachteile (Verdienst, übliche Pausen etc.) am Arbeitsplatz entstehen.

Der Wiedereinstieg in den Beruf will gut vorbereitet sein. Das gilt in erster Linie für die Mutter und das Baby selbst. Und eine rechtzeitige Absprache mit dem Arbeitgeber und den Kolleginnen und Kollegen über Arbeitszeiten und Pausen erleichtert in jedem Fall den Wunsch der jungen Mutter, solange wie möglich die Vorteile des Stillens für ihr Baby zu nutzen.

Auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) (Link: <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/>) bietet die Bundeszentrale hilfreiche Informationen und praktische Tipps zum Stillen und beantwortet die wichtigsten Fragen speziell auch zum Thema Stillen und Berufstätigkeit. Mehr dazu unter <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/>.

Ausführliche Informationen zu Hygiene, Kühlung und Umgang mit der abgepumpten Milch finden sich auf <http://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/stillen/hygiene-bei-muttermilch/>