STILLEN UND ARBEITEN

Wiedereinstieg in den Beruf mit Stillkind

Der Wiedereinstieg in den Beruf ist kein Grund abzustillen.
Umgekehrt ist der Wunsch nach einer „längeren“ Stilldauer kein Grund, den Wiedereinstieg zu verschieben.

Meine 7 Tips helfen Dir, **gelassen** zu bleiben und den Wiedereinstieg in der Beruf mit Deinem Stillkind ganz **entspannt** anzugehen. **Genießt** weiterhin Eure kostbare Stillbeziehung, so lange Ihr das wollt.

Und bei Bedarf buche gerne eine individuelle Beratung.
Ich freue mich auf Deine Nachricht!

Damit Du entspannt wieder arbeiten gehen kannst.

STILLBERATUNG ALEXANDRA MAYR

STILLBEGLEITUNG, WORKSHOPS & KURSE

www.alexandramayr.de

STILLEN UND ARBEITEN

7 Tips zum Wiedereinstieg

1

STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

- Die Konzentration an Antikörpern in der Muttermilch enthält im zweiten Lebensjahr des Kindes Werte ähnlich dem Kolostrum (Neugeborenenmilch).
- Kinder, die in der familienergänzenden Betreuung häufig Kontakt zu Krankheitserregern haben können besser geschützt oder bei einer Infektion schneller wieder gesund sein.

2

ERFÜLLUNG DES BEDÜRFNISSES NACH SICHERHEIT

- In einer Zeit, in der Babys/Kinder oft erstmals für längere Zeit von der Mutter getrennt sind, ist Stillen deutlich mehr als nur Nahrungsaufnahme.
- Stillen bedeutet Sicherheit, Geborgenheit, Vertrautheit.
- Stillen hilft dem Kind beim Verarbeiten der spannenden, aber auch anstrengenden Erlebnisse und Eindrücke.

3

ENTSPANNUNG DURCH OXYTOCIN

- Das Liebes-, Kuschel- und Entspannungshormon Oxytocin wird während des Stillens bei Mutter und Kind ausgeschüttet.
- Es beruhigt, fördert den Schlaf und reduziert die Auswirkungen von Stress.
- Die Mutter kann gelassener mit den Herausforderungen umgehen, die im Spannungsfeld zwischen Berufstätigkeit und Mutterschaft entstehen.
- Das Kind kann nach einer Trennung schneller entspannen.

(c) Alexandra Mayr 2022

STILLEN UND ARBEITEN
7 Tips zum Wiedereinstieg

4

BINDUNGSAUFBAU ZU BEZUGSPERSONEN

- Kinder sind flexibel und finden zusammen mit den Bezugspersonen eigene Wege, um die Bedürfnisse nach Trost, Schlaf oder Nahrung zu erfüllen.
- Eine gute und ausreichend lange Eingewöhnungszeit ist wichtig: die Bezugspersonen und das Kind müssen Gelegenheit und Zeit erhalten, ihre eigenen Wege zu finden und zu etablieren.

ERNÄHRUNG DES KINDES

5

- Die Ernährung hält vom Alter und der Dauer und Häufigkeit der Abwesenheit der Mutter ab.
- Soll ein Vorrat an Muttermilch gefüttert werden, ist es wichtig, dass die Betreuungsperson über Lagerung, Handhabung und Fütterung von abgepumpter Muttermilch informiert und darin geübt ist.
- Zur Gewinnung von Muttermilch kann die Entleerung von Hand, eine Handmilchpumpe oder eine elektrische Milchpumpe eingesetzt werden.

6

MILCHBILDUNG UND MILCHSTAU

- Achte während der Stillpausen gut auf dich und deinen Körper. Regelmäßiges Abpumpen dient zum einen der Aufrechterhaltung der Milchbildung und beugt zum anderen einem Milchstau vor.
- In jedem Fall wird sich die Milchproduktion auf den veränderten Bedarf einstellen.

MUTTERSCHUTZGESETZ FÜR STILLENDE MÜTTER

7

- In den ersten 12 Monaten sind auch stillende Mütter vom MuSchG geschützt.
- Der Arbeitgeber muss eine stillende Frau auf ihr Verlangen für die zum Stillen erforderliche Zeit freistellen.
- Die Still- oder Abpumpzeiten gelten nicht als Pause und dürfen nicht nachgearbeitet werden.
- Der Arbeitgeber muss einen geeigneten Raum zum Stillen und/oder Pumpen bereitstellen.

(c) Alexandra Mayr 2022