

# Stillen unterwegs



**Seit Tausenden von Jahren stillen Mütter ihre Säuglinge während sie unterwegs sind. Auch heute wird nicht viel benötigt, um sich auf den Weg zu machen: vielleicht eine Wechselwindel und etwas zu trinken für sich selbst. Die Muttermilch für Ihr Baby ist immer frisch und wohltemperiert dabei.**

**Jeder Ausflug mit Ihrem Baby, ist eine Entdeckungsreise der besonderen Art. Die bunte Welt da draußen ist spannend und anregend für Ihr Kind. Die Nähe zu Ihnen oder einer anderen Bezugsperson ist dabei von größter Bedeutung. Durch die besondere Art der Zuwendung beim Stillen vermitteln Sie Ihrem Baby Geborgenheit, Sicherheit und Wohlbefinden – egal wie neu die Umgebung oder die Menschen auch sind.**

Allerdings ist das Stillen unterwegs nicht für jede stillende Mutter selbstverständlich und einfach. Zum einen aus praktischen Gründen und zum anderen aus Bedenken gegenüber der öffentlichen Meinung.

Wir möchten Ihnen Mut machen hinauszugehen, Ihnen praktische Tipps geben und uns mit häufig gehörten Positionen zum Stillen näher befassen.

## Stillen in der Öffentlichkeit?

Es gibt viele Meinungen, wo und wie sich das Stillen in der Öffentlichkeit schickt – auch unter Müttern. Wir sind eben keine Gesellschaft, in der das Entblößen der Brust, damit das Kind ernährt wird, ein gewohnter Anblick ist. Obwohl die Akzeptanz der Bevölkerung zum Stillen in der Öffentlichkeit hoch ist, sie liegt bei über 70%, Tendenz steigend.

In einer Befragung unter Restaurantbetreibern, hörten wir am häufigsten die Meinung, das Stillen sei überhaupt kein Problem, doch es sollte im Restaurant bitte diskret geschehen. Diskretion – das Wort birgt Interpretationsspielraum.

Was ist diskret? Muss frau sich in die Ecke setzen? Sind zwei stillende Frauen zuviel für ein Restaurant? Und für wen gilt Diskretion – auch für den Beobachter? Darf man(n) da eigentlich hinschauen? Und das Baby? Was bedeutet Diskretion für einen kleinen Hungerleider?

**Stillen ist die natürliche Nahrungsaufnahme eines Säuglings. Und Sie tun das Beste für Ihr Baby. Darüber sind sich 95% der Bevölkerung einig! Kein Grund also, dass Sie und Ihr Kind zum Stillen zu Hause bleiben oder sich währenddessen verstecken. Es wäre schön, wenn Mütter einfach überall entspannt stillen würden und alle Beobachter, Männer wie Frauen, es selbstverständlich fänden. Die Akzeptanz der Öffentlichkeit wird weiter steigen, wenn sie gewohnt ist, stillende Frauen zu erleben.**

Für manche Mutter ist es besonders wichtig, nicht beobachtet zu werden. Sie wird lieber eine ruhige Ecke wählen, um das Gefühl von Privatsphäre zu haben und den Raum zu überblicken.

Einige Einrichtungen bieten spezielle Räume, in denen Mütter ungestört stillen können. Manchmal ist ein hungriger Säugling aber einfach nicht bereit zu warten. Deshalb sind Restaurants und Cafés eine gute Wahl, um Ihr Kind anzulegen, falls Sie unterwegs plötzlich vom Stillbedürfnis Ihres Säuglings überrascht werden. Die meisten



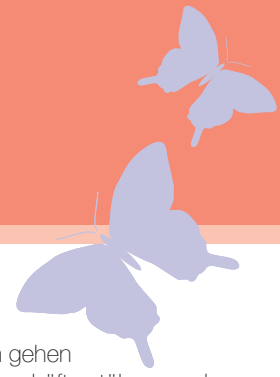
Muttermilch ist leicht verdaulich und bietet unverzichtbare Nährstoffe, Vitamine, Proteine, Fette und Antikörper, die Ihr Baby für seine körperliche und geistige Entwicklung benötigt. Studien haben gezeigt, dass Muttermilch Immunstoffe enthält, die auch mit neuester Technologie nicht künstlich reproduzierbar sind. Muttermilch kann Ihr Kind vor chronischen Krankheiten und Allergien schützen.

Restaurantbetreiber finden das völlig in Ordnung und heißen Sie und Ihr Baby willkommen wie jeden Gast. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass Sie doch schief angeschaut werden. Lassen Sie sich die Ruhe nicht nehmen und bleiben Sie selbstbewusst. Denken Sie bitte daran, dass keine Mutter dazu aufgefordert werden sollte, Ihr Kind in einem WC-Raum zu stillen. Erwachsene und mit der Flasche aufgezogene Kinder essen auch nicht auf der Toilette.

Für manche Frauen ist es ganz einfach, sich frei zu bewegen und überall zu stillen. Gut, dass Sie Präsenz zeigen! Trotzdem kann es Ihnen schon mal passieren, dass Sie angesprochen werden:

In einer Ausstellung wird Stillen häufig verboten sein, weil man dort eben nicht essen oder trinken darf. Hier sollten Sie Verständnis haben, dass die Sorge besteht, wertvolle Ausstellungsstücke könnten in Mitleidenschaft gezogen werden. Natürlich ist das unwahrscheinlich, aber es ist deutlich einfacher sich dafür einzusetzen, dass Sie dort selbstverständlich stillen, wo auch andere essen. Im Foyer oder im Museumscafé sollten Sie sich nicht verunsichern lassen.

In Shopping-Centern und Kaufhäusern gibt es immer Bereiche, die sich prima zum Stillen eignen. Wenn Sie Sorge haben, angesprochen zu werden, könnten Sie vielleicht im Vorfeld eine freundliche Verkäuferin nach einem ruhigen Plätzchen fragen. Ähnlich verhält es



sich auf Flughäfen und Bahnhofsgebäuden. Bestimmte Bereiche sind aus Sicherheitsgründen tabu, genau deshalb gibt es häufig Räume oder Aufenthaltsinseln, wo das Stillen erlaubt und bequem ist.

## Tipps & Tricks für unterwegs

Bei ihrem ersten Ausflug besuchen manche Mütter eine Freundin oder gehen an einen Ort, an dem das Stillen gewünscht ist, zum Beispiel ein Stillcafé, den Nachbereitungskurs ihrer Hebamme oder eine private Mutter-Kind-Gruppe. In dieser gesicherten Atmosphäre können Sie perfekt das Stillen in der "Öffentlichkeit" üben! Nachdem Sie gelernt haben, das Kind richtig zu stützen, können Sie auch ohne weitere Kissen oder Anlegehilfen stillen.

Treffen Sie sich mit Freunden oder mit Ihren neuen Bekannten aus der Entbindungsklinik, dem Geburtshaus oder der Stillgruppe. Gemeinsam unterwegs zu stillen macht gute Laune und verschafft Sicherheit.

Ihr Baby hat viele Signale um seinen Hunger anzumelden, Schmatzen, Suchen, Herumfuchteln mit den Händchen. Gut, wenn Sie die Zeichen Ihres Kindes rechtzeitig erkennen, bevor es lautstark um Beachtung ringt und dadurch beim Anlegen verstärkt die Aufmerksamkeit anderer auf sich und auf Sie zieht. Lassen Sie sich trotzdem nicht nervös machen, wenn Ihr Baby schreit. Die meisten Leute haben Verständnis und atmen mit Ihnen erleichtert durch, wenn Ihr Kind zufrieden an der Brust liegt und sich satt trinkt.

Am Anfang bereitet der enorme Milcheinschuss eventuell Schwierigkeiten. Einige Frauen berichten, dass während des Saugens an der einen Brust, die zweite unentwegt läuft. Keine Sorge, dieser Milchspendereflex reguliert sich in den meisten Fällen nach wenigen Tagen. Gute, saugfähige Stilleinlagen, die die Brust schützen und trocken halten, bewahren Sie vor unangenehmen Situationen, wie einem durchnässten T-Shirt. Übrigens, gemusterte Kleidung macht Flecken unsichtbarer als ein unifarbene Oberteil.

Beim Stillen eignen sich partiell zu öffnende Kleidungsstücke wie Blusen oder mehrere Lagen, im Winter z.B. Langarm-Shirt und Strickjacke. So kann entweder das Oberteil aufgeknöpft oder von der Taille her hochgezogen werden. Stillgerechte Kleidung mit versteckten Löchern und Klappen ist ebenfalls erhältlich. Still-BHs sind vor allem unterwegs praktisch, denn Sie halten die Brust, beherbergen die Stilleinlage und verdecken obendrein die obere Hälfte der Brust. Wenn Sie einen Still-BH tragen, sollten Sie ein Modell wählen, das sich spielend einfach mit einer Hand lösen bzw. schließen lässt.

Bei kühlen Temperaturen kann ein Schal oder eine Jacke zum Einkuscheln verwendet werden. Einige findige Mütter verwenden einfach ein Tragetuch. Darin wird das Kind gehalten und gleichzeitig diskret gestillt, die Mutter kann sich dabei sogar frei bewegen und ohne weiteres andere Positionen einnehmen.

Wenn Sie etwas Routine beim Stillen entwickelt haben, steht Ihren Unternehmungen mit Baby nichts mehr im Weg. Es ist eine wunderbare Zeit um neue Freundschaften mit anderen Müttern und Vätern zu schließen und Erfahrungen auszutauschen. Ihre Bewegungsfreiheit ist mit einem Baby am größten. Sie können

reisen und Freunde besuchen, sich kulturell bei Ausstellungen oder Vorträgen austoben, Ausflüge ins Umland unternehmen, spazieren gehen und wandern oder mit Gelassenheit durch Geschäfte stöbern und einkaufen. In größeren Städten ist auch das Elternkino beliebt, dort können Eltern tagsüber mit Ihren Kleinkindern ins Kino gehen und die verpassten Abendvorstellungen besuchen. Nirgendwo sonst könnten Sie so diskret stillen und dabei so gut unterhalten werden!

## Stillen, Arbeiten und das Gesetz

In den meisten Kulturen der Welt ist man gewohnt, stillende Mütter zu sehen. Auch in Deutschland gehört das Stillen inzwischen wieder deutlich sichtbar zum Alltag. Die europäischen Regierungen arbeiten erfreulicherweise an Gesetzen, die das Stillen weiter fördern.

Regelmäßiges Stillen und gleichzeitiges Arbeiten in Vollzeit ist aber sehr schwierig. Deshalb wird zumindest in den ersten 12 Wochen der Mutterschutz gesetzlich geregelt. In dieser Zeit darf Ihnen Ihr Arbeitgeber nicht kündigen, er darf Sie aber auch nicht beschäftigen. Sobald Sie in den Beruf zurückkehren und weiter stillen wollen, sollten Sie die gesetzlichen Regelungen zum Stillen kennen und mit Ihrem Arbeitgeber über sinnvolle Pausenzeiten sprechen.

Im deutschen Mutterschutzgesetz sind mindestens zwei Stillpausen im Arbeitsalltag vorgesehen:

Eine Frau, die stillt, darf mindestens zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal pro Tag eine Stunde ohne Verdienstausschlag stillen. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von 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 mindestens zwei Stunden unterbrochen wird. Stillzeiten dürfen nicht vor- oder nachgearbeitet werden und nicht auf festgesetzte Ruhepausen angerechnet werden.

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über die Stillpausenregelung. Sie scheint vor allem dann machbar, wenn Ihnen Ihr Kind gebracht wird oder Sie nahe am Arbeitsplatz wohnen. Sollten Sie nicht mehr voll stillen, kann Ihnen auch eine leicht zu transportierende Handmilchpumpe am Arbeitsplatz von Nutzen sein. Ihr Arbeitgeber wird Ihnen sicherlich Abpumpspausen einräumen und eine Räumlichkeit zur Verfügung stellen, die Sie ungestört wahrnehmen können.

## Hilfreiche Organisationen:

- Die Nationale Stillkommission [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)
- Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Unter dem Motto „Wundervolle Visionen zum Stillen“ sind zehn Postkarten entstanden, die sich in humorvoller und visionärer Weise dem Thema Stillen widmen. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.stillepostkarten.de](http://www.stillepostkarten.de)

Dieses Informationsblatt kann als PDF heruntergeladen werden unter:

[www.lansinoh.de](http://www.lansinoh.de)