

Weiterhin stillen trotz Rückkehr in den Beruf

Auf Oberösterreichs Straßen lächelt zurzeit ein cool aussehender Vater von Plakaten, in der Hand eine Milchflasche, der Slogan lautet „Papa greift täglich zur Flasche. Die neuen Väter sind ganz die alten, nur ganz anders.“ Ungefähr zeitgleich mit dem Start der Werbekampagne Mitte September wurde die Landesrätin Mag.a Doris Hummer Mutter ihres Sohnes Felix. OberösterreichernInnen erfuhren bei mehreren Gelegenheiten, dass Frau Mag.a Hummer spätestens nach 3 Monaten wieder voll in den Beruf zurückkehren würde und ihr Partner in Karenz geht. Die Gelegenheit wurde offensichtlich von der Landesregierung genutzt, um den frühen Wiedereinstieg zu forcieren.

Was nie erwähnt wurde ist die Frage der Ernährung. Was ist drin in diesem Fläschchen, das Papa täglich gibt? Macht es Sinn, sich den ganzen Heckmeck mit dem Stillen anzutun? Sollte das Baby gleich an die Flasche geprägt werden? Sollte es denn überhaupt an die Brust gelegt werden? Wird es dadurch nicht zu abhängig von der Mutter? Die Antwort ist: Stillen ist das Beste, gerade auch wenn die Mutter bald in ihren Beruf zurückkehrt.



Arbeit und Zuwendung lassen sich vereinbaren.

Foto: A. Hemmelmayr

Gestillte Babys sind gesünder. Sie erkranken seltener an Atemwegsinfekten, Durchfallerkrankungen, Mittelohrentzündungen. Dass sie - bis ins Erwachsenenalter - seltener von Asthma, Diabetes, verschiedenen Tumoren, Allergien, Osteoporose etc. betroffen sind, soll auch erwähnt werden.

Stillen wirkt positiv auf den Körper der Mutter. Sie erreicht ihr ursprüngliches Gewicht leichter wieder, die Rückbildung der Gebärmutter funktioniert optimal, sie ist seltener von Brustkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Ovarialkrebs, Osteoporose, Endometriose, Diabetes Typ 2 betroffen. Stillende Mütter profitieren deutlich von den Stillhormonen. Das Hormon Prolaktin – es ist das Mütterlichkeitshormon – hilft der Mutter, sich voll auf das Kind einzustellen und den Alltag zu bewältigen.

Das Oxytocin – das Liebeshormon – hilft beim sich ins Baby Verlieben und beim Entspannen während der Stillmahlzeit. Stillen hat einen wunderbar beruhigenden Effekt. Mütter fühlen sich signifikant weniger überfordert und ängstlich. Die Vereinbarkeit von Stillen und Arbeit stärkt das Selbstbewusstsein einer berufstätigen Mutter und gibt ihr Vertrauen, ihrem Kind den besten Start ins Leben zu

bieten, ohne auf die eigene Karriere verzichten zu müssen und dabei spart die Familie noch rund 100 Euro pro Monat!

Unternehmen profitieren

Auch der Betrieb profitiert von stillenden Mitarbeiterinnen. Sie kehren nach der Babypause schneller wieder zurück, sie brauchen weniger als halb so viel Pflegeurlaub wie flaschenfütternde Mütter, die Firma kann ihr Image als familienfreundlich aufwerten, das Betriebsklima, die Produktivität und die MitarbeiterInnenzufriedenheit werden positiv beeinflusst, MitarbeiterInnen halten dem Unternehmen länger die Treue. Durch einen frühen Wiedereinstieg wird Chancengleichheit eher gewährt. Stillende Mütter können durch flexible Arbeitszeiten, Teilzeitarbeit, Homeoffice und betriebliche Kinderbetreuung unterstützt werden und sie brauchen am Arbeitsplatz die Möglichkeit, in Ruhe zu stillen oder abzupumpen, sowie ihre Milch zu kühlen.

Letztendlich profitieren auch die Krankenkassen und somit die Allgemeinheit von längeren Stillzeiten, unter anderem, weil die Kinder seltener krank sind und weniger Arzt- und Medikamentenkosten verursachen.



VSLÖ - Informationen

- VSLÖ - der Verband der geprüften Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs IBCLC
 - Wir bieten Aus- und Fortbildung, Fachwissen und fundierte Beratung zum Thema Stillen
 - Wir setzen uns für die Anerkennung und Honorierung von Stillberatung im Gesundheitswesen ein
- Kontakt:** VSLÖ, Lindenstr. 20,
2362 Biedermannsdorf, Tel. & Fax:
02236/72336;
E-mail: info@stillen.at

Liebe LeserInnen!

Stillen hat viel mit Emotionen zu tun. Wobei diese Aussage diesmal eher in Bezug auf die Diskussionen gemeint ist, die immer wieder medial geführt werden: Wieviel Stillen ist sinnvoll? Was ist mit Frauen, die nicht stillen wollen? Wo bleiben die Selbstbestimmungsrechte der Frauen bei einem so „heiklen“ Thema wie der Ernährung oder der Gestaltung der Beziehung zum Baby?

Alles wichtige Fragen. Ich möchte zunächst daran erinnern, dass der VSLÖ schon immer betont hat, wie wichtig qualifizierte Stillberatung für alle Frauen ist, ganz egal wie stark ihr Wunsch, stillen zu beginnen und auch fortzuführen ist. Ganz besonders gilt dies auch für Frauen die - aus welchen Grund auch immer - möglichst bald nach der Geburt wieder zu arbeiten beginnen wollen. In dieser Ausgabe beleuchten wir verschiedene Aspekte dieses Themas. Dadurch soll auch eine fachliche Diskussion angeregt werden - denn leider ist es gerade im Gesundheitsbereich so, dass in Sachen Vereinbarkeit von Familie und Beruf noch viel zu tun ist.

Die Texte verstehen sich als Impulse, Mütter bei ihren Überlegungen zu unterstützen, also nicht vorzugeben, was „falsch“ oder „richtig“ ist, sondern Informationen zur Verfügung zu stellen und umfassende, sowie gleichzeitig möglichst einfache und unbürokratisch zugängliche Beratung und Begleitung.

Immer wieder gibt es Probleme in Stillbeziehungen aufgrund von fehlenden oder widersprüchlichen Informationen - umso wichtiger ist, sich nicht davor zu drücken, auf schwierige Fragen einfühlsam einzugehen und gleichzeitig hemmende Rahmenbedingungen anzusprechen sowie schrittweise zu verändern. Ein informatives Lesevergnügen wünscht

Eva Bogensperger

Eva Bogensperger, VSLÖ-Präsidentin

Nach der Geburt

Stillen ist eine feine und intime Sprache zwischen Mutter und Kind. Nur die Mutter kann das Baby stillen, kann ihm Muttermilch bieten. Mit dem Stillen lernt die Frau ihrer Intuition zu vertrauen und sich sicher zu sein, dass sie und ihr Baby unentbehrlich füreinander sind. Dieses Geben und Nehmen und das Einfühlen in das Baby und seine Bedürfnisse übertragen sich auch auf die anderen Bereiche des Mutterseins. Die Still-erfahrung ist wie ein Modell für das einfühlsame Elternsein in den folgenden Jahren. Wenn die Mutter wieder im Beruf steht, kann das Stillen das Weiterbestehen des Bandes zwischen ihr und dem Baby trotz ihrer regelmäßigen Abwesenheit sichern.

Stillen schenkt einer Frau Vertrauen in ihre Fähigkeiten als Mutter. Eltern, die ihrem Kind die Flasche geben, verlassen sich eher auf die Ratschläge von Nahrungsmittelherstellern und ÄrztInnen. Wenn Eltern die Verantwortung in ihrer ersten und wesentlichsten Aufgabe – das Kind zu ernähren – übernehmen, fällt es ihnen auch später leichter, Verantwortung zu übernehmen. Eltern mit Selbstvertrauen lehren ihren Kindern Selbstvertrauen durch Vorbild, sie sind aber auch einfühlsamer. Sie gehen auf die Bedürfnisse ihrer Kinder ein und helfen ihnen damit, sich sicher und geliebt zu fühlen, Vertrauen in die Welt zu haben.

Bonden

In der Praxis heißt das für die Mutter, dass sie sich in den Tagen nach der Geburt das Kind zu sich holt, dass sie mit ihm kuschelt, es nährt,

wann immer es möchte, es betrachtet, kennenlernt, lieb gewinnt..., einfach mit ihm bondet. Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt nützt die junge Mutter dafür, sich zu erholen von den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt, sich mit ihrem kleinen Kind zurückzuziehen, mit ihm vertraut zu werden, seine Bedürfnisse erkennen zu lernen, ihre Milchproduktion durch das Kind an ihrer Brust aufzubauen. Das Kind wird dadurch nicht verwöhnt, es lernt vielmehr, dass immer jemand für es da ist, wenn es jemanden braucht, Urvertrauen – ein Grundstein für das spätere Selbstbewusstsein – wird aufgebaut.

Auch wenn die Mutter nicht mehr stillen möchte, wenn sie in den Beruf zurückkehrt, ist das Stillen in der ersten Zeit von herausragender Bedeutung. Kolostrum, die erste Milch, wird mit seiner höheren Konzentration an Proteinen (v.a. Abwehrstoffen), Vitaminen, Mineralstoffen auch „das weiße Gold“ genannt. Kolostrum enthält bestimmte epidermale Wachstumsfaktoren, die die Schleimhäute rascher und besser ausreifen lassen.

Arbeitsalltag

Wenn die Mutter von zuhause aus arbeitet oder Arbeits- und Betreuungsplatz nicht weit voneinander entfernt sind, kann das Baby wahrscheinlich weiter die Mahlzeiten an der Brust bekommen. Ist dies nicht möglich, wird sich die Mutter ungefähr 2 Wochen vor Arbeitsbeginn mit der Milchpumpe vertraut machen. Erste Abpumpversuche sind am erfolgreichsten, während das Baby an der anderen Brust trinkt (Simultanpumpen). Am Arbeitsplatz kann die Milch alle 3



Auch zu Fortbildungen können Babys mitgenommen werden...



Muttermilch auf Vorrat im Kühlschrank
Foto: A. Hemmelmayr

bis 4 Stunden in gesetzlich geregelten Pumpspausen entleert werden. Ob sich die Mutter eine elektrische Milchpumpe mit Doppelpumpset, eine diskrete elektrische Milchpumpe oder eine Handpumpe besorgt, hängt von der Arbeitssituation ab und wird am besten mit einer Stillberaterin besprochen.

Die gewonnene Muttermilch kann nun dem Kind aus einer Flasche angeboten werden. Diese Versuche sind manchmal erfolgreicher, wenn sie nicht von der Mutter, vielleicht sogar in ihrer Abwesenheit, durchgeführt werden. Es soll nie in Zwang und Unmut ausarten! Alternativ zur Flasche kann auch ein Fütterungsbecher ausprobiert werden. Spätestens in der Betreuungssituation selber, wenn das Baby merkt, dass es nun notwendig ist, wird es Milch von Flasche oder Becher akzeptieren. Bevor das Baby mit der Flasche konfrontiert wird, soll sich das Stillen gut etabliert haben, davon kann man nach 6 Wochen ausgehen.

Babys, egal in welchem Alter, können mit der Trennung von der Mutter besser zurechtkommen, wenn die Mutter es darauf vorbereitet, wenn sie einen wachen, aufmerksamen Moment nützt, vom baldigen Arbeitsbeginn zu erzählen und auch, dass

sie abends wieder heimkommt. Auch das bewusste vom Kind verabschieden, vielleicht auch mit einem Abschiedsstillen, hilft.

Die erste Zeit als berufstätige Mutter ist ähnlich anstrengend, wie die erste Zeit mit dem Baby zu Hause. Die Mutter ist gefordert, für sich und das Baby Pausen zu schaffen, auch um Milchstau und Brustentzündung zu vermeiden, es wird nun viel Hausarbeit liegen bleiben. Die Mutter stillt ihr Baby gleich beim Abholen von der Betreuungsperson und wird sich darüber freuen, wie gut sie ihr Baby beruhigen kann und wie sehr es das Stillen genießt. Beim nachhause Kommen möchte das Baby wahrscheinlich gleich nochmal trinken. Stillen im Liegen, auch tagsüber, hilft der Mutter beim Entspannen. Erst nach einer ausgedehnten Willkommensmahlzeit können sich die Erwachsenen ihrem Essen widmen.

Kinder passen den Schlafrhythmus häufig an die Arbeitszeit der Mutter an. Hatten sie vorher eine lange Wachphase vormittags und sind abends bald eingeschlafen, wird es nun eher umgekehrt sein, denn das Baby möchte möglichst viel Wachzeit mit seinen Eltern verbringen. Es möchte nachts vielleicht auch öfter gestillt werden. Hier gilt es, es sich so bequem wie möglich zu machen, abends bald ins Bett zu gehen und das Baby ins Elternbett oder in ein Beistellbettchen zu legen. Berufstätige stillende Mütter genießen meist die ungestörte Stillzeit nachts und werden zum Stillen auch gar nicht richtig wach. Durch mehrere nächtliche Stillmahlzeiten wird die Milchproduktion optimal angeregt, das Risiko für Milchstau und Mastitis verringert sich, das Kind ist durch den freien Zugang zur Brust ruhiger und trinkt besser.

Auch wenn ein älterer Säugling nach der Rückkehr an den Arbeitsplatz weitergestillt wird bringt es Vorteile. Das Kind wird seltener krank sein, es wird – gestärkt durch sein Urvertrauen – der neuen Welt selbstbewusster begegnen, abends wird es bei seiner Mama auftanken und alles ist wieder gut.

Gudrun Füreder

Literatur:

Pryor, Gale; Huggins, Kathleen: Stillen, Job and Family; La Leche League Schweiz; 2008; Zürich

Wagnsonner, Iris: Körpergarten, wo folgende Studien zitiert werden:

Studien: Cohen, R, Mrtek, MB, & Mrtek, RG. (1995). Comparison of maternal absenteeism and infant illness rates among breastfeeding and formula-feeding women in two corporations. American J. of HealthPromotion, 10(2):148-153.

Dickson, V., Hawkes, C., Slusser, W., Lange, L., Cohen, R. Slusser, W. (2000). The positive impact of a corporate lactation program on breastfeeding initiation and duration rates: help for the workingmother. Unpublished manuscript. Presented at the Annual Seminar for Physicians on Breastfeeding, Co-Sponsored by the AAP, American College of Obstetricians and Gynecologists, and La Leche League International. Chicago, IL: July 21, 2000.

Mutual of Omaha. (2001). Prenatal and lactation education reduces newborn health care costs. Omaha, NE: Mutual of Omaha.

Vorbereitungen: 1. Arbeitstag:

- Arbeitsplatz mit dem Baby besuchen, es den KollegInnen vorstellen und erklären, dass man es weiterhin stillen möchte.
- Mit ArbeitgeberIn über Raum fürs Stillen oder Pumpen sprechen.
- Eine geeignete Milchpumpe besorgen (Leigebühr kann mit ärztlicher Bestätigung mit der Krankenkasse rückverrechnet werden).
- 2 Wochen vorher mit der Pumpe vertraut werden und erste Flaschenfütterungsversuche starten.
- 1 Woche vorher auf Vorrat abpumpen und Milch einfrieren.
- Weite, komfortable Kleidung, Blusen mit Knopfleisten, die sich als Arbeitskleidung eignen, besorgen.
- Haushaltshilfe organisieren (Reinigungskraft, Verwandte...).
- Den Partner in den Haushalt einführen. (Mahlzeiten planen, einkaufen, kochen und abwaschen.)
- Speisen vorkochen und einfrieren.
- Nahrhafte schnell zubereitete Snacks für daheim und den Arbeitsplatz besorgen.
- Plan für Notsituationen (z.B. Krankheit der Betreuungsperson) erstellen.

Freiberufliche Mütter

„Wann besucht uns Ralf denn wieder?“

Freiberuflich tätige Mütter, ob Ärztinnen, Bäuerinnen, Friseurinnen oder Rechtsanwältinnen kehren oft besonders bald zurück zur Arbeit, wie zum Beispiel Evelyn, eine seit 2001 selbstständig arbeitende Friseurin, die auf Anfrage zu ihren Kundschaften ins Haus kommt und dort Haare schneidet, färbt und wellt. Vor der Geburt ihrer Kinder hatte sie sich einen beachtlichen Kundenstock aufgebaut, war eine beliebte Expertin, die von morgens bis abends unterwegs war.

2008 kündigte sich das erste Kind an, nach einer ausgesprochen entspannten Kuschelzeit zuhause, musste sie aus finanziellen Gründen nach 2 Monaten die ersten Hausbesuche wieder aufzunehmen. Ihren Sohn Ralf hatte sie immer dabei. Er schlief im Maxi Cosi, wurde er wach, wurde er gestillt und schlief weiter. Vormittags wurde gearbeitet, mittags gekocht und nachmittags gehörte die Zeit ganz ihrem Kleinen.

Evelyn wollte soviel arbeiten, bis die Fixkosten gedeckt waren. Weil der Kleine aber ein so zufriedenes Kerlchen war, weil das Arrangement gut funktioniert hat und ganz sicher auch weil das Geld gelockt hat, sind die Termine immer mehr geworden und Evelyn hat in den letzten Monaten vor der Schwangerschaft zum zweiten Kind oft 6 Vormittage die Woche



in Begleitung ihres Kindes gearbeitet. Ralf spielte, während Mama arbeitete und danach wurde gemeinsam aufgeräumt. Zeitdruck hat sie allerdings nie aufkommen lassen.

Fühlten sich Kundschaften durch Ralf gestört, konnte Evelyn sie nicht mehr betreuen. Die meisten freuten sich aber über die Anwesenheit des Kleinen und so kam es nicht selten vor, dass er in Altenheimen zur Freude der HeimbewohnerInnen Gehhilfen durch die Gänge schob. Oft erkundigten sich die Kunden schon bei der Terminvereinbarung, ob Ralf auch dieses Mal wieder dabei sein würde.

Evelyn ist rückblickend ganz erstaunt, woher sie damals die viele

Energie genommen hat. Denn nachdem der Kleine ins Bett gebracht wurde, wartete der Haushalt, sie brachte zu Mitternacht noch ihre Nägel auf Vordermann und putzte zum Wochenende.

Nun ist vor 2 Monaten der kleine Bruder Luca geboren. Diesmal möchte sie auf keinen Fall so viel Zeit in die Arbeit investieren, sie sehnt sich nach einem Leben ohne Terminkalender, Abrufbereitschaft und adretter Kleidung. „Luca ist auch anders als mein Großer, er hat mir schon gesagt, dass er mehr mit mir daheim sein möchte und ich werde wohl auch auf ihn hören...“ sagt Evelyn.

Gudrun Füreder

Kleinkinderbetreuung – Fremdbetreuung

Die frühe Fremdbetreuung von Kleinkindern ist risikobehaftet. Kleinkinder benötigen die gesamte Zuwendung ihrer Mutter, um ihr Urvertrauen aufzubauen. Zu frühe und zu lange Trennung kann chronische Trennungsängste hervorrufen und zu Verhaltensstörungen bis weit ins Schulalter führen. Schlüssel zu erfolgreicher Fremdbetreuung von Kleinkindern sind konstante (wenige) Bezugspersonen pro Kind, die sich dem Kleinkind zumindest überwiegend widmen. Weiters kurze Perioden der täglichen Trennung von der Mutter.

Für die Entwicklungspsychologin Liselotte Ahnert (Institut für Entwicklungspsychologie der Uni Wien) ist die Qualität mütterlicher Beziehung „unersetzlich“. In den ersten Monaten würde jede Regung des Kindes beachtet, seine Entwicklung von den Eltern beobachtet und so der Grundstein des kindlichen Urvertrauens gelegt.

Die mütterliche Beziehung beinhaltet laut Ahnert die ungeteilte Aufmerksamkeit und die liebevolle, zuverlässige Anwesenheit für das Kind. Im Alter unter 18 Monaten erscheint für Ahnert die außerfamiliäre Betreuung vor allem dann riskant,

wenn der Betreuungsschlüssel höher als drei liegt und wenn zu wenig Zeit für behutsame Übergangsrituale in die Kleinkindergruppe aufgewendet wird.

Nach dem Entwicklungspsychologen Richard Bowlby brauchen Babys in den ersten sechs bis neun Monaten jede Gelegenheit, um eine primäre Bindung zu einem einzelnen anderen Menschen (das muss nicht die Mutter sein) überhaupt erst aufbauen zu können. Die erlebte Bindung im ersten Lebensjahr ist es, die das Fundament des Grundvertrauens eines Kindes in sich und in die Welt begründet. Im Laufe des zweiten Lebensjahrs kann

die Anwesenheit der Mutter langsam und behutsam reduziert und in eine Fremdbetreuung übergeführt werden.

Erst ab dem 14. Lebensmonat entwickeln Kinder laut Bowlby die Kompetenz, Kontakte mit anderen Kindern zu knüpfen. Diese Kontakte werden mit zunehmendem Alter immer wichtiger. Andererseits können sie aber auch verwirrend und belastend für das Kind verlaufen, insbesondere dann, wenn das Kind bei der Verarbeitung dieser Erfahrungen auf sich allein gestellt ist.

Bowlbys Forschungen weisen daraufhin, dass Trennung für Kinder eine Stresssituation ist. Der Umgang des Kindes damit ist vielfältig. Wird die Trennung hingenommen, bedeutet das noch lange nicht, dass dieses Kind kein Problem hat. Manche Kinder gehen in einen inneren Rückzug, der oft nicht leicht oder schnell erkennbar ist. Die Folgen sind geringere Belastbarkeit und reichen bis zu erhöhter Krankheitsanfälligkeit. Typische Spätfolge – in der Volksschule – ist ein Aufmerksamkeitsdefizit.

Auch Aggressivität und erhöhte Straffälligkeit im Jugendalter sind mögliche Folgen einer frühen inneren Abspaltung des Kindes durch zu frühe und/oder zu abrupte Trennung von seiner Mutter.

Die frühe Entbehrung der Mutter kann durch eine enge primäre Bindung, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Abwesenheit und Anwesenheit ausgeglichen und ihre negativen Folgen wirksam abgewendet werden.

Betreuungsformen

Erster und wohl wichtigster Erfolgsfaktor ist das Verhältnis der Zahl der Betreuer zur Zahl der betreuten Kinder. Müssen Kinder vor dem vollendeten ersten Lebensjahr fremdbetreut werden, hat sich die eins zu eins Betreuung als die beste Lösung erwiesen. Studien legen nahe, dass Säuglinge oder Kleinkinder bei regelmäßiger Trennung von der Mutter eine dauerhafte Beziehung zu einer zweiten Beziehungsperson (neben der Mutter) entwickeln müssen, um ihre positive emotionale Entwicklung nicht zu gefährden. Diese sensible Phase fällt zusammen mit der empfindlichsten Periode der Hirnentwicklung. Diese ist im 1. Lebensjahr besonders ausgeprägt, bleibt aber bis zum vollendeten 3. Lebensjahr beste-



Die Option der Väterkarenz wird noch leider wenig genutzt. F: A. Hemmelmayr

hen. Bei Betreuung durch Verwandte oder andere der Familie nahestehende Personen konnten nur geringe Abweichungen im kindlichen psychischen Verhalten festgestellt werden.

Die zweitbeste Lösung sind ausgebildete Tagesmütter. Muss die (einzige) Betreuungsperson immer eine kleine Gruppe im Auge haben, so ist die für die positive Entwicklung des einzelnen Kindes so wichtige „ungeteilte“ Aufmerksamkeit der Bezugsperson unmöglich oder zumindest stark herabgesetzt.

Kinderkrippen, also Einrichtungen oder Gruppen der Tagesbetreuung für Kleinstkinder, können letztlich nur familienergänzend wirken. Anders als in Deutschland sind sie in Österreich nur gering verbreitet und auf Industriezonen oder Landeshauptstädte beschränkt, in denen Großbetriebe, Krankenhäuser oder die öffentliche Hand Eltern eine 12-Stunden Betreuung ihrer Kinder anbieten (Betriebskinderkrippen). Die Vormittagsbetreuung durch Tagesmütter oder in einer Kleinkindergruppe sollte einem Betreuungsschlüssel von drei Kleinkindern pro Betreuungsperson folgen.

Der zweite wesentliche Erfolgsfaktor ist die „richtige“, das bedeutet dem Alter und der individuellen Befindlichkeit des Kleinkindes angepasste Dauer der (maximalen) Trennung von der Mutter. Bowlby setzt sich für eine kurze Verweildauer in der Fremdbetreuung ein. Kinder unter 18 Monaten sollten nur „part-time“ betreut werden. Also drei, maximal vier Stunden pro Tag.

Welche Wahl gibt es?

Bei all diesen Ansprüchen an die Form der Kinderbetreuung sieht die Praxis regelmäßig anders aus. Viele Frauen, vor allem alleinerziehende Mütter, haben oft gar keine andere Wahl, als institutionelle Einrichtungen der Kinderbetreuung in Anspruch zu nehmen. Dies in einem (zeitlichen) Ausmaß, das den idealen Anforderungen an die Zahl der Betreuungspersonen im Verhältnis zu den betreuten Kindern und an die Verweildauer nicht annähernd entspricht. Gerade in diesen Fällen gilt:

Den negativen Folgen einer zu langen Verweildauer und der zu geringen Zahl an BetreuerInnen kann durch eine optimale, sichere primäre Bindung gegengesteuert werden. Hier gilt das Prinzip der „Quality Time“. Die Zeit, die dem Kind von einem Elternteil (Mutter oder Vater) mit Freude und Geduld entgegengebracht wird, ist unbestritten die wertvollste Zeit! Davon so viel wie möglich, bringt uns der optimalen Kleinkindbetreuung sehr nahe – auch in Fällen, in denen die eins zu eins Betreuung in optimaler Verweilkürze nicht leistbar ist.

Literatur:

Ahnert Liselotte, Frühe Bindung. Entstehung und Entwicklung (Reinhardt 2004).

Bowlby Sir Richard, Babies and toddlers in non-parental day care (2007) in: Attachment & Human Development, 9 (4), 307.

Textor Martin R, Die „NICHD Study of Early Child Care“ – ein Überblick.

Angelika Lessiak

Unterschiedliche Arbeitssituationen stillender Mütter

Wenn stillende Mütter in ihren Beruf zurückkehren, bedeutet dies wieder eine Neuorganisation ihres Alltags. War die Umstellung auf das Leben mit einem Baby wohl eine der größten im Leben einer Familie, so muss gerade ein früher Wiedereinstieg der Mutter in den Beruf neuerlich gut durchdacht und geplant werden.

Besteht die Möglichkeit, das Baby zum Stillen zu bringen wie dies bei Katja, einer Lehrerin in einer neuen Mittelschule der Fall war, so gestaltet sich der Wiedereinstieg einfacher. Als Katja nach sechs Monaten ihre volle Lehrverpflichtung wieder aufgenommen hat, ist Katjas Mann in Karenz gegangen. Wenn Katja einen ganzen Vormittag in der Schule sein musste, ist der Papa in der großen Pause mit dem Kleinen gekommen. Auch wenn er vorher noch im Tragetuch gut geschlafen hat so war er gern bereit, in diesen zwanzig Minuten bei der Mama seine Milch zu trinken. An den anderen Tagen, wenn sie nur zwei bis drei Stunden am Stück von zu Hause fort war, hat Johann vorher und nachher getrunken. Nach zwei Monaten schaffte er es dann schon, ohne Stillen den ganzen Vormittag durchzuhalten, er konnte ja schon vom Tisch essen. Diese Lösung war sowohl für Katja als auch für ihren Mann sehr entspannend, da sich Johann beim Papa sichtlich wohl gefühlt hat. Von Vorteil war sicher auch, dass die Zeitabstände beim Stillen nie zu groß geworden sind, sondern weiterhin an den Bedarf des Babys angepasst bleiben konnten. Der Papa konnte seine Beziehung mit Johann intensivieren und Katja konnte in Ruhe ihrem Beruf nachgehen.

Auch bei Jana, die zu Hause mit ihrem Mann ein Hotel führt, konnte eine gute Lösung gefunden werden. Schon nach wenigen Monaten war sie am Abend wieder im Service für die Hausgäste tätig, der 82-jährige Großvater saß mit der Kleinen am Arm (siehe Bild!) in der Hotelküche in einer gemütlich hergerichteten Ecke. Die kleine Fiona schlief fried-



lich auf ihm, am besten in der Unruhe der Hotelküche, in der Wohnung war sie nicht so entspannt und ruhig. Bevor die Hausgäste zum Abendessen gekommen sind, wurde Fiona noch gestillt und meistens ist es sich ausgegangen, dass sie erst nach dem größten Wirbel wieder Hunger hatte. Später konnte der Opa auch mit ihr im Wohnzimmer sitzen, in den selte-

nen Fällen, wenn sie aufgewacht war, ging er zur Mama, sie wurde kurz gestillt und meist schlief sie danach wieder auf dem Opa weiter, bis die Mama nach der Arbeit kam. Dadurch bekam der Großvater einen ganz bedeutenden Stellenwert bei seiner kleinen Enkelin.

Wiedereinstieg in der Bank

Aufwändiger war der Wiedereinstieg bei Daniela, die bereits nach drei Monaten wieder zwei volle Tage in der Woche ihren Beruf als Bankkauffrau aufgenommen hat. Es kam ihr zu Gute, dass sie von Beginn an die volle Milchproduktion durch häufiges effektives Stillen aufgebaut hatte. Eine Woche vor dem Wiedereinstiegstermin hat sie erstmals versucht, Milch für den Kleinen jeweils nach dem Stillen drei Mal täglich abzupumpen. Dies ist mit einer kleinen elektrischen Pumpe auch ganz gut gelungen und so konnte ein Vorrat an Milch bereits vor Arbeitsbeginn eingefroren werden. Mit dem Arbeitgeber war vereinbart, dass sie die 90 Minuten Pause, die ihr laut Gesetz bei einem 8 Stunden Job zustehen, jeweils am Vormittag, zu Mittag und am Nachmittag zum Pumpen verwenden kann. So konnte sie sich drei Mal am Tag für ca. 30 Minuten in ein



Selbstverständliche Begleitung bei der Arbeit...

Foto: VSLÖ/Hemmelmayr

Besprechungszimmer zurückziehen, um dort in relativer Ruhe die Milch abzupumpen. Ein Kühlschrank ist auch zur Verfügung gestanden, in dem sie die Milch lagern konnte. Diese hat sie mit Hilfe einer kleinen Kühltasche mit Kühlakkus nach Hause transportiert. Eine Zeit lang hat Daniela noch zusätzlich vor dem Schlafengehen abgepumpt, damit immer genügend Muttermilch auf Reserve da war. Zu Hause hat sich ihre Mutter um den kleinen Benedikt gekümmert, ihn viel im Tragetuch getragen und mit der Flasche mit Mamas Milch gefüttert. Nachdem Daniela am Morgen vor dem Weggehen noch gestillt hat, waren vier Mahlzeiten mit der Flasche fast immer ausreichend, gerade wenn die Oma am Nachmittag einen langen Spaziergang gemacht hat. Für Notfälle war ja auch noch ein kleiner Vorrat an Milch im Tiefkühlschrank

vorhanden. Die ersten Tage waren die schwierigsten, da der kleine Benedikt erst das Trinken aus der ungewohnten Flasche lernen musste. Bei den Versuchen der Mama hat er die Flasche strikt verweigert, was ihr natürlich große Sorgen bereitet hat. Auch bei der Oma ist es ihm nicht sofort gelungen, die Milch ruhig und entspannt zu trinken, aber mit viel Geduld, gutem Zureden und Versuchen im Halbschlaf konnte ihn die Oma schon bald zum ausdauernden Saugen bewegen. Sobald er dies gekonnt hat, war die Lage gleich viel entspannter. Während der ersten Wochen war gut spürbar, dass er an den Tagen, wenn die Mama dann wieder da war, sehr anhänglich war und häufig gestillt werden wollte. Aber nach drei Wochen hat sich dies eingependelt.

Die meisten Mütter blicken mit Sorge auf den Zeitpunkt, wenn sie

wieder in den Beruf einsteigen. Wir sind in Österreich in der glücklichen Lage, gute gesetzliche Grundlagen für stillende Mütter zu haben. Demnach stehen jeder Mutter, die einen halben Tag arbeitet, 45 Minuten Pause zum Stillen oder Pumpen zu, wenn sie acht Stunden arbeitet das Doppelte. Natürlich ist es wichtig, mit dem Arbeitgeber eine gute Lösung zu vereinbaren, womit alle Beteiligten zufrieden sein können. Manchmal ist es nicht so einfach, einen geeigneten Platz zum Pumpen zu finden, keinesfalls sollte sich die Mutter mit der Toilette zufrieden geben. Es wäre den Arbeitgebern sehr zu empfehlen, für geeignete Räumlichkeiten zu sorgen, wo sich die Mutter wohl fühlt. Umso lieber wird sie ihre Arbeit verrichten und der Firma bzw. ihrem Arbeitgeber treu bleiben.

Isolde Seiringer

Gesetzliche Regelungen für Mütter

Die Rechte einer stillenden Mutter sind in Österreich im Mutterschutzgesetz nachzulesen, das für alle unselbstständig arbeitenden Frauen gilt. Für Beamtinnen gelten daran angelehnte Bestimmungen. Generell hat jeder Arbeitgeber die Verpflichtung, auf das physische, psychische und soziale Wohl seiner Angestellten zu achten.

Stillende Mütter haben bei Wiederantritt des Dienstes dem Dienstgeber Mitteilung zu machen, dass sie stillen und auf Verlangen des Dienstgebers eine Bestätigung eines Arztes oder einer Mutterberatungsstelle vorzulegen. Tut die Mutter dies nicht, kann sie keine Rechte für stillende Mütter in Anspruch nehmen. Ebenso hat die Mutter dem Dienstgeber mitzuteilen, wenn sie nicht mehr stillt. Eine altersmäßige Beschränkung der Stillzeit gibt es nicht.

Beschäftigungsverbote für stillende Mütter

Für stillende Mütter gibt es ähnlich wie bei schwangeren Frauen bestimmte Beschäftigungsverbote. Sie dürfen nicht herangezogen werden für Arbeiten:

- Bei denen regelmäßig schwere Lasten gehoben werden müssen
- Mit gesundheitsgefährdenden



Stoffen oder schädlichen Einwirkungen von Hitze, Kälte oder Nässe, bei denen eine Schädigung nicht ausgeschlossen werden kann

- Für Akkordarbeiten oder akkordähnliche Arbeiten .
- Bergbauarbeiten unter Tage und Arbeiten in Druckluft (z.B. Druckkammer und Tauchen)
- Für Nacharbeit in der Zeit von 20:00 bis 6:00 (Einige Ausnahmen dürfen bis 22:00 Uhr und in vom Arbeitsinspektorat genehmigten Einzelfällen bis 23:00 Uhr arbeiten.
- Für Überstunden und Arbeiten an Sonn- und Feiertagen (Ausnahmen bei Theater und Musikaufführungen, im Gastgewerbe und bei Kleinbetrieben)

Ruhemöglichkeit

Der/die ArbeitgeberIn muss wendenden und stillenden Müttern die Möglichkeit geben, sich unter geeigneten Bedingungen hinzulegen und auszuruhen. Wie oft und wie lange sich eine schwangere oder stillende Mutter während der Arbeitszeit ausruht, liegt in ihrem Befinden. Ruhezeiten gelten als Arbeitszeit und sind daher zu bezahlen, ausgenommen wenn die Ruhezeit in eine unbezahlte Pause fällt.

Stillzeit

Stillende Mütter haben einen Anspruch auf Pausen zum Stillen:

Arbeitet die Frau an dem jeweiligen Tag länger als 4 ½ Stunden hat sie einen Anspruch auf 45 Minuten Stillzeit, arbeitet sie an diesem Tag acht oder mehr Stunden hat sie auf Verlangen zweimal eine Stillzeit von je 45 Minuten oder eine einmalige Stillzeit von 90 Minuten zur Verfügung . Nimmt die Frau diese Stillzeiten in Anspruch, so darf dies nicht zum Verdienstaufschlag führen. Diese Zeiten dürfen auch nicht an die gesetzlichen Ruhezeiten angerechnet werden, noch dürfen sie dazu führen, dass diese Zeiten nachgearbeitet werden müssen.

Andrea Hemmelmayr

Stillen, Muttermilchernährung und Erwerbstätigkeit

Der berufliche Wiedereinstieg braucht besonders für stillende Mütter Planung.

Faktoren welche diese beeinflussen sind u. a. das Alter des Kindes, Dauer und Häufigkeit der mütterlichen Abwesenheit, Entfernung zwischen Arbeitsplatz und Betreuungsplatz des Kindes.

Ein älteres Baby oder Kleinkind das bereits gut am Mittagstisch mitisst wird beim morgendlichen, abendlichen und nächtlichen Stillen die besondere Nähe zur Mama genießen. Den Tag kann solch ein Kind gut mit Familienkost überstehen. Ob abpumpen oder abstreifen von Muttermilch über den Tag notwendig ist hängt von der Milchproduktion der Mutter ab.

Befindet sich der Betreuungsplatz des Babys in unmittelbarer Nähe zum Arbeitsplatz der Mutter ist es vielleicht die einfachste Lösung wenn die Betreuungsperson das Kind zum Stillen an den Arbeitsplatz der Mutter bringt.

Mehr Stimulation = mehr Milch

Je jünger das Baby ist, je länger und je öfter die Mutter sich vom Kind trennt desto mehr Milch muss sie zur Verfügung stellen. Eine gute Milchproduktion hängt von einer regelmäßigen und häufigen Stimulation und effektiven Entleerung der Brust ab. In den ersten Wochen kann das Baby meist am besten für einen optimalen Aufbau der Milchproduktion sorgen. Je mehr Stillmahlzeiten die Mutter pro Tag überbrücken muss desto, wichtiger ist effektive Milchentleerung. Für manche Frauen ist das Ausstreichen mit der Hand die beste Methode. Handpumpen sind leicht zu transportieren und geräuscharm, sie eignen sich am besten für gelegentliches Abpumpen. Elektrische Pumpen gibt es in sehr unterschiedlicher Qualität. Für die meisten Mütter ist es wichtig, dass die Milchpumpe unauffällig ist, das heißt klein, leise und rasch (sprich effektiv).

Ist eine Mutter Vollzeit berufstätig ist es notwendig auch die Pumpzeiten so gering wie möglich zu halten, eine gute Pumpe mit Doppelpumpset



Bereits einige Zeit vor dem ersten Arbeitstag kann die Mutter beginnen einen Milchvorrat anzulegen. Foto: A.Hemmelmayr

erleichtert dies. Speziell für arbeitende Mütter werden entsprechende Pumpen in stylischem Outfit angeboten.

Ruheraum: Privatsphäre & Strom

Der Ruheraum den ein Arbeitgeber einer stillenden Mutter zur Verfügung stellen muss, sollte nicht nur Privatsphäre bieten er braucht auch Stromanschluss für die Milchpumpe, ideal wäre auch ein Waschbecken und ein Kühlschrank. Mangels Kühlschrank oder für längere Transportwege eignet sich eine Kühltasche mit Kühlelementen.

Bereits einige Zeit vor dem ersten Arbeitstag kann die Mutter beginnen einen Milchvorrat anzulegen und einzufrieren. Meist fließt die Milch am leichtesten am Morgen.

Die Mutter könnte, während sie ihr Kind morgens stillt die zweite Brust abpumpen oder nach der Stillmahlzeit nachpumpen. Sie könnte die gesammelte Milch in kleinen Portionen einfrieren. Während der Arbeitszeit sollte die Mutter in ungefähr jenen Abständen pumpen in denen ihr Kind normalerweise trinken würde.

Andrea Hemmelmayr

Aufbewahren von Muttermilch:

Muttermilch bietet Ihrem Kind wie kein anderes Nahrungsmittel alle notwendigen Nährstoffe in optimal biologisch verfügbarer Form und enthält gleichzeitig viele antimikrobielle Stoffe. Diese Eigenschaft Bakterien, Viren und Pilze abzutöten, schützt nicht nur Ihr Baby vor Infektionen, es gewährleistet auch, dass Muttermilch wesentlich länger frisch und haltbar bleibt, als zubereitete künstliche Säuglingsnahrung. Muttermilch verändert sich im Laufe der Stillzeit und kann trotz hervorragender Qualität unterschiedlichste Farben aufweisen, von cremig weiß bis blasser, durchscheinendes blau-grau.

Worin Muttermilch aufbewahren:

Glasbehälter eignet sich am besten für das Einfrieren von Muttermilch. Glas bietet den größten Schutz ohne Stoffe an die Muttermilch abzugeben. Gut schließende Bisphenol-A freie Hartplastikbehälter oder spezielle sterile Muttermilchaufbewahrungsbeutel sind ebenso möglich. Nicht empfehlenswert sind Edelstahlgefäße, normale Gefrierbeutel, Eiswürfelbehälter oder andere Plastikgefäße, die möglicherweise Weichmacher enthalten.

Aufbewahrungszeiten:

- ✗ Bei Raumtemperatur: 4 bis 6 Stunden
- ✗ In Kühlbox mit gefrorenen Kühlelementen: 24 Stunden
- ✗ Im Kühlschrank: 3 bis 5 Tage
- ✗ Aufgetaute Muttermilch im Kühlschrank: 24 Stunden
- ✗ Separater Tiefkühlabteil im Kühlschrank: bis 14 Tage
- ✗ 3^{****} Gefrierfach mit eigener Tür: 3 bis 4 Monate
- ✗ Tiefkühler bei -18 bis -20°C: 6 bis 12 Monate

Während eines Transportes Kühlkette aufrecht erhalten!



Umgang mit Muttermilch:

- ✗ Hygiene ist wichtig. Hände waschen, Aufbewahrungsgefäße spülen und anschließend desinfizieren (Heißwaschgang Geschirrspüler oder 3 Minuten Auskochen oder Vaporisation).
- ✗ Behälter mit abgepumpter Muttermilch immer mit Datum beschriften und immer die älteren Portionen zuerst verwenden.
- ✗ Wird Muttermilch einige Zeit stehen gelassen steigt der Rahm auf und setzt sich oben ab. Durch Erwärmen und Schütteln vermengen sich die Bestandteile wieder.
- ✗ Gefrorene Milch schonend auftauen und erwärmen – Auftauen im Kühlschrank oder Wasserbad, Erwärmen unter fließendem warmen Wasser oder im Wasserbad. **Nicht in der Mikrowelle erwärmen.**
- ✗ Bereits einmal erwärmte Muttermilch soll kein zweites Mal erwärmt und verfüttert werden, sie eignet sich aber gut als Badezusatz. Zum Einfrieren ist es vernünftig kleine Mengen von 50 – 120ml abzufüllen.
- ✗ Beim Einfrieren dehnt sich Muttermilch aus, daher ausreichend Luftraum (2 – 3 cm) lassen.
- ✗ Manchmal beginnen sich bei gefrorener Milch die Fette aufzuspalten, sodass sie einen leicht seifigen Geschmack bekommt. Die meisten Kinder stört weder Geruch noch Geschmack.
- ✗ Bei Fragen oder Unsicherheiten wenden Sie sich an eine Laktationsberaterin (IBCLC) – www.stillen.at

*Diese Empfehlungen gelten für gesunde voll ausgetragene Babys und für den Gebrauch von Muttermilch zu Hause.



Milchpumpenverleih in Österreich

Von der wirtschaftlichen Seite betrachtet ist der Milchpumpenverleih durchaus ein lukrativer Zweig.

In den einzelnen Bundesländern gibt es verschiedene Konzepte, wobei Mütter, die eine Milchpumpe benötigen, nicht überall gleich gut unterstützt werden.

Verschiedene Gründe machen den Gebrauch einer Milchpumpe zuhause nötig. Es ist ein Unterschied ob eine Mutter für ein Frühgeborenes wahrscheinlich monatelang, täglich mehrmals abpumpt, oder ob eine Mutter, die geplant hat, bald wieder ins Berufsleben einzusteigen, einfach zusätzlich abpumpt, um für Vorrat zu sorgen oder weil sie nicht immer die Gelegenheit hat, ihr Kind zu stillen.

In manchen Situationen reicht eine gute Handpumpe aus, um die Brust zu entleeren. In vielen Fällen ist aber eine elektrische Pumpe unerlässlich. Bei diesen gibt es Modelle, die z. B. nur zum Einzelpumpen geeignet sind.

Eine gute elektrische Milchpumpe ist teuer in der Anschaffung und wird deshalb fast ausschließlich in Kliniken und in verschiedenen Mietdepotstellen angeboten und leicht in der Handhabung. Die Pumpe sollte genug Kraft haben um auch mit einem Doppelpumpset genügend Sog aufzubauen.

Wenn für ein Kind in der Klinik abgepumpt wird, sollten die Klinikflaschen auf das Abpumpset passen. Sonst muss die Milch umgeschüttet werden, was aus hygienischer Sicht nicht zu empfehlen ist. Diese Informationen gehen Mütter meistens, wenn sie eine Milchpumpe ausleihen gehen. In Sanitätshäusern, Apotheken, sonstigen Mietdepots hat das Personal nicht das Fachwissen, um ihre KundInnen in der Hinsicht gut zu beraten. Es ist ein wesentlicher Vorteil, wenn Milchpumpen in Kliniken selbst, bei Hebammen oder Stillberaterinnen ausgeliehen werden können.

Die Bedingungen zum Verleih gestalten sich nicht nur je nach Bun-



desland sondern prinzipiell verschieden. Die Tarifleistungen der Gebietskrankenkassen sind durchwegs ähnlich. Eine Monatsmiete im ersten Monat von € 19,- und ab dem zweiten Monat von € 15,- wird in allen Bundesländern gewährt. Mit Sanitätshäusern gibt es überall eine direkte Abrechnung mit der Kasse, in Apotheken wird manchmal direkt verrechnet, sonst muss die Miete selbst bezahlt und kann danach bei der Krankenkasse eingereicht werden. Meistens ist eine Einsatzgebühr zu entrichten (30 - 200 Euro) die nach Rückgabe der Pumpe wieder rückvergütet wird. Manche verrechnen auch eine Reinigungsgebühr von ca. € 7,-.

Eine Ausnahme gibt es z. B. bei der Medela-Symphonie. Diese Pumpe ist im Verkauf und auch in der Vermietung wesentlich teurer und kann von den Vermietern nicht zum Krankenkassentarif verliehen werden. Diese Pumpe wird aber in vielen Kliniken verwendet und von den Müttern sehr geschätzt.

Viele sind bereit, einen höheren Selbstbehalt (€ 18 - € 39 monatlich) zu bezahlen. Nicht jede Familie ist aber in der finanziellen Lage sich das auf Dauer leisten zu können. Eine Mutter, die z. B. sechs Monate abpumpt, muss

unter Umständen beinahe € 300,- selbst bezahlen und eine Kaution von € 200,- hinterlegen.

Das Zubehör muss überall selbst bezahlt werden, außer in Wien bekommt man beim Ausleihen einer Milchpumpe mit ärztlicher Verordnung ein Einzelpumpset dazu, das mit der Kasse verrechnet wird. Die BVA bewilligt beim Abpumpset einmalig € 7,12.

Wie der Verleih einer Milchpumpe von statten geht habe ich bei einigen Kolleginnen in den verschiedenen Bundesländern nachgefragt.

In **Kärnten** werden die Mütter mit der ärztlichen Verordnung in ein Sanitätshaus geschickt, in Klagenfurt wird mit einem Sanitätshaus enger zusammen gearbeitet, dort sind immer genügend Pumpen zur Verfügung. Zum Einsatz kommen Ameda, Medela und Ardo Milchpumpen.

In **Graz** leihen sich die Mütter die Pumpe im Sanitätshaus (direkt verrechnet mit GKK) oder in der Apotheke (nachträglich selbst einreichen bei der GKK) aus. Hauptsächlich werden dort Pumpen von Medela verliehen.

In **Linz und Wels** erfolgt der Verleih auch über Sanitätshäuser und Apotheken, wobei auch dort mit bestimmten Sanitätshäusern enger zusammen gearbeitet wird. Eine Pumpe für Notfälle in der Nacht oder am Wochenende steht auch auf der Kinderstation und in der Stillambulanz zur Verfügung. Milchpumpen von den Firmen Medela, Ameda und Ardo sind dort im Einsatz.

In **Salzburg** funktioniert der Milchpumpenverleih teilweise über die Stillbeauftragte der Klinik. Sie ruft bei Bedarf im Sanitätshaus an, diese haben dann schon wertvolle Informationen und die Mutter braucht nur mehr hinzugehen. Dort gibt es auch verschiedene Modelle im Verleih der Firmen Ameda, Ardo, Medela und Mamivac. Für die Medela-Symphonie und Ameda-Elite gibt es einen Selbstbehalt zu bezahlen. Für Notfälle steht eine Pumpe in der Klinik zur Verfügung

In Wien, Niederösterreich und zum Teil im Burgenland läuft der Verleih hauptsächlich über eine Firma, die die Sanitätshäuser mit Milchpumpen versorgt. Dort werden meistens Modelle der Fa. Medela und Mamivac angeboten. Im Krankenhaus Rudolfstiftung kommt dreimal wöchentlich ein Vertreter in die Klinik und wickelt auch den Milchpumpenverleih ab. Medela, Ameda und Ardo sind bei den Milchpumpen vertreten. Den Müttern werden dadurch zusätzliche Wege z. B. in ein Sanitätshaus erspart.

In **Bregenz** gibt es eine Stillberaterin, die vom KH angestellt ist, die neben der Stillberatung auch den Milchpumpenverleih abwickelt. Auch im übrigen Vorarlberg unterstützt sie mit ihren Kolleginnen die Krankenhäuser und Mütter. Teilweise werden die Pumpen ins KH geliefert und direkt dort an die Mütter vermietet. Dies ist wiederum ein großer Vorteil für die Mütter. Die Vorarlberger Gebietskrankenkasse übernimmt auch die höhere Miete für die Medela-Symphonie.

In **Innsbruck** erfolgt die Vermietung auch mit ärztlicher Verordnung



Fotos: Hemmelmayr

über Sanitätshäuser. In der Klinik gibt es eine Pumpe für Notfälle für Mütter, die ihr Kind in der Klinik haben.

Im Verleih stehen Pumpen von Ameda, Medela, Ardo und Mamivac zur Verfügung. Am beliebtesten ist die Medela symphonie, die auch in der Klinik zum Pumpen im Gebrauch sind. Leider sind von diesem Modell aber oft zu wenig zur Verfügung. An

einer Aufstockung des Kontingents wird gearbeitet.

In **ganz Österreich** gibt es neben Sanitätshäusern und Apotheken natürlich Stillberaterinnen, die im Rahmen ihrer Tätigkeit auch Milchpumpen vermieten. Dies ist vor allem in abgelegeneren Gebieten sehr wichtig und unverzichtbar.

Vroni Goreis



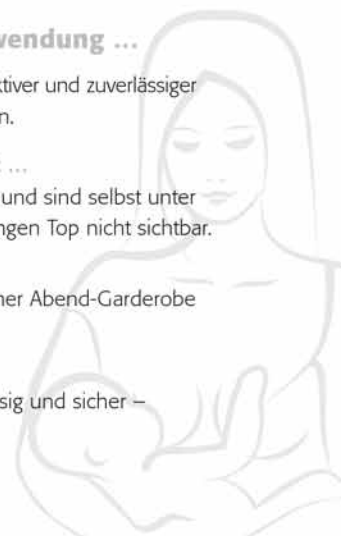
Geniale Stilleinlage für die gesamte Stillperiode!



Für die tägliche Anwendung ...

Komfortabler, günstiger, attraktiver und zuverlässiger als herkömmliche Stilleinlagen.

- **Schwimmen und Sport ...**
LilyPadz verrutschen nicht und sind selbst unter Ihrem Bikini oder Ihrem engen Top nicht sichtbar.
- **Abends ausgehen ...**
Unter hautenger und dünner Abend-Garderobe nicht sichtbar.
- **Sicheres Schlafen ...**
LilyPadz schützen zuverlässig und sicher – die ganze Nacht.



Sie erhalten LilyPadz in Ihrer Apotheke und bei Ihrem Bandagisten!

bio-koreska
Handelsgesellschaft m. b. H.

www.biokoreska.at

Stillen, Job und Family

Autorinnen: Gale Pryor, Kathleen Huggins

Verlag: La Leche League International, 289 Seiten

Frauen waren über Jahrtausende hinweg wirtschaftlich aktiv, ihre Babys und Kleinkinder waren um sie herum und wurden bei Bedarf ganz selbstverständlich gestillt. Erst in der jüngeren Geschichte wurde durch die veränderten Lebens- und Arbeitsbedingungen eine längere Trennung von Mutter und Kind ermöglicht. Die Bedeutung des Stillens ist auch und gerade für Working-Mums so herausragend.

Im Buch „Stillen, Job und Family“ beschreiben die Autorinnen praxisrelevant, lesefreundlich und motivierend dass Erwerbstätigkeit, Familie und Stillen sich verbinden lassen. Es enthält Anregungen und Motivation zur individuellen Familienlösung, für die familienergänzende Kinderbetreuung und für die Unterstützung der Arbeitgebenden und der Betreuungspersonen.

Es enthält auch Informationen zur Gewinnung von Muttermilch, deren Handhabung, sowie gesetzliche Rege-



lung für Österreich, Deutschland und die Schweiz.

Das Buch ist sehr praxisnahe, zeigt mögliche Schwierigkeiten und mögliche Lösungen auf und macht Mut, sich auf Stillen trotz frühem Wiedereinstieg einzulassen. Es ist als Ergänzung zur persönlichen Beratung durch eine Still- und Laktationsberaterin sehr gut geeignet.

Gudrun Füreder



Dieses Bild stammt von der Kampagne des US-Innenministeriums „Let's Move! in Indian Country“ (www.doi.gov/letsmove/index.cfm). Wichtiges Ziel ist der Kampf gegen das Übergewicht - ein Drittel der Kinder aus indianischen Familien ist betroffen. als wesentliches „Gegenmittel“ wird Stillen propagiert.

Termine

8. 3. & 9.3. 2013 VSLÖ Fachtagung zu Stillen & Neonatologie in Salzburg.

23. Mai 2013, VSLÖ-Fachtagung interdisziplinäre Fortbildung Stillen in Innsbruck.

Angebote des Europäischen Institutes für Stillen und Laktation:

Basisseminare:

Deutschlandsberg: 16. - 18.1., 3. - 5. 4. 2013

Grundlagenseminar:

SALK: 22. - 25.1.2013

Krankenhausschulungen:

Nach Bedarf: Ein- / Mehrtägig, BFHI Schulung, Ärzteschulung...

Anmeldung und Information:

Anne Marie Kern, Tel: 02236-72336 annemarie.kern@stillen-institut.com

„**Hand in Hand**“ - Kongress Stillen und Laktation, **26. & 27. April 2013** in Fulda; nähere Informationen: www.kongress-stillen.de

Impressum

M, H, V: Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreich VSLÖ, Lindenstr. 20, 2362 Biedermannsdorf. ZVR-Zahl: 962644841.

F.d. Inhalt verantwortlich: Eva Bogensperger (eb). Redaktion: eb, Christian F. Freisleben, Gudrun Füreder, Andrea Hemmelmayr, Vroni Goreis, Angelika Lessiak, Isolde Seiringer, Doris Teufel. Schlussredaktion & Layout: *cft*; E-mail: christian@cfreisleben.net; Web: www.cfreisleben.net; Produktion: www.eindruck.at.

Kopieren und weitergeben der VSLÖnews ist möglich & erwünscht!

Infos via Mail

Der VSLÖ bietet ca. sechs Mal im Jahr das StillMail (Anmeldung via www.stillen.at).

Mitglied beim VSLÖ

Unterstützen Sie unsere Tätigkeit durch Ihre Mitgliedschaft!

Jahresbeitrag: 80 €.

Sie erhalten dafür auch die vierteljährlich erscheinende europäische Fachzeitschrift "Laktation & Stillen" sowie Ermäßigungen bei Veranstaltungen des VSLÖ und von ELACTA (VELB).

