

Einige Tipps für Mütter, die in den Beruf zurückkehren und ihr Baby weiter stillen möchten



DE

Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz organisieren können:

Vier Wochen vorher

- Konsultieren Sie eine Hebamme oder eine Stillberaterin.
- Wenden Sie sich an einen auf das Stillen spezialisierten Verband.
- Lassen Sie sich bei den Vorsorgeuntersuchungen Ihres Babys beraten (Kinderärzte, Säuglingsprechstunden).
- Sprechen Sie mit anderen Müttern, die stillen und arbeiten.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber und besprechen Sie die praktischen Einzelheiten für Ihre Rückkehr.

Broschüre herunterladen



Arbeiten und Stillen,
das ist ein Recht!

Zwei bis vier Wochen vorher



Wenn Sie stillen möchten:

- Planen Sie Zeit ein, um während Ihres Arbeitstages Milch abzupumpen.
- Wenn Sie in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes wohnen, vereinbaren Sie, dass jemand Ihnen Ihr Baby zur Arbeit bringt, um es zu stillen.

Wenn Sie planen, Ihre Milch abzupumpen:

- Fangen Sie jetzt an, Milch abzupumpen und tun Sie es von Zeit zu Zeit.
- Lassen Sie Ihre abgepumpte Milch von jemand anderem mit der Flasche füttern.

Der erste Tag der Arbeit

- Stillen Sie Ihr Baby, bevor Sie gehen, auch wenn es nicht die übliche Stillzeit ist.
- Wenn Sie Milch abpumpen: Pumpen Sie Ihre Milch 2 oder 3 Mal während Ihres Arbeitstages ab, oder immer dann, wenn Sie spüren, dass Ihre Brust spannt.
- Stillen Sie Ihr Kind in der Nacht und an Ihren freien Tagen weiterhin.

Mehr Infos auf:



www.sante.lu



DIE REGIERUNG
DES GROSSHERZOGTUMS LUXEMBURG
Ministerium für Gesundheit

Gesundheitsbehörde