

# Stillen im Beruf

Gut zu wissen.

Sie möchten stillen? Das Mutterschutzgesetz unterstützt das Stillen. Natürlich auch, wenn Sie in den Beruf zurückkehren.



## Sie haben das Recht auf bezahlte Stillzeiten.

- Mindestens 2 x 30 min oder 1 x 60 min bei 8-stündiger Arbeitszeit (bei Teilzeit entsprechend weniger).
- Dies gilt bis zum 1. Geburtstag des gestillten Kindes.
- Achtung! Sie sollten aktiv informieren, dass Sie dieses Recht in Anspruch nehmen wollen.



## Sie haben das Recht auf einen Raum zum Stillen oder Milchgewinnen.

- Es sollte ein privat nutzbarer, abschließbarer Raum mit einer bequemen Sitzgelegenheit, einer sauberen Abstellfläche und einem Waschbecken sein.
- Ein Stromanschluss und eine Kühlmöglichkeit für die gewonnene Muttermilch wären wünschenswert.



## Sie haben das Recht auf angepasste Arbeitszeiten.

- Sie dürfen keine Mehrarbeit und keine Nachtarbeit leisten.
- In der Regel keine Sonntags- und Feiertagsarbeit sowie Beschränkungen bei Heimarbeit.



## Sie haben das Recht auf Schutz vor gesundheitlichen Gefährdungen.

- Offizielle Beurteilung der Arbeitsbedingungen durch den Arbeitgeber.
- Bei Bedarf zunächst die Arbeitsbedingungen umgestalten; sonst Arbeitsplatzwechsel.
- Als letztes Mittel gäbe es auch das betriebliche Beschäftigungsverbot.



[www.weltstillwoche.org](http://www.weltstillwoche.org)

WELTSTILLWOCHE 2023