

Das Gespräch vor dem Start

Halte betriebliche Absprachen fest, nicht persönliche Gesundheitsdetails.
Beschäftigungsstatus und zuständige Ansprechstelle selbst prüfen.

Kostenlos ohne E-Mail; Newsletter optional. In einer lokalen PDF-Kopie ausfüllen und speichern.
Persönliche Notizen werden nicht zurückgesendet.

Deutschland: Nach § 7 Abs. 2 MuSchG auf Verlangen in den ersten zwölf Monaten nach der Entbindung Freistellung für die erforderliche Stillzeit, mindestens zweimal täglich 30 Minuten oder einmal 60 Minuten. Das Familienportal nennt ausdrücklich auch Abpumpen. Gesetzliche Mindestfreistellung ist keine medizinische Pumpfrequenz. [4][6]

Beschäftigung / Zuständigkeit geprüft bei

Arbeitgeber / Personalstelle: Kontakt

Gewünschter Start / Gesprächsdatum

Geeigneter Ort / Zugang

Vereinbarte Freistellung / noch zu klärende Voraussetzung

Vertretung / Unterbrechung organisieren

Persönliche Angaben: wer braucht was?

☐ angesprochen

☐ vereinbart

☐ Rückfrage

Keine Rechtsberatung und kein Anspruchsrechner. Besondere Beschäftigungsformen und die gesetzliche Sonderregel bei längerer Arbeitszeit im Volltext bzw. mit zuständiger Stelle klären. [4]

Kühlplatz heißt auch Zugang

Gehe den wiederkehrenden Arbeitstag durch: Wer kommt wann an welchen Platz – auch dann, wenn deine übliche Kontaktperson fehlt?

Milch nach dem Abpumpen sofort kühlen; die Kühlschrantür ist ungeeignet. Die Stillkommission beschreibt für den Personalkühlschrank separat und aufrecht stehende Flaschen in einer Kunststoffbox – keinen individuellen Anspruch auf einen eigenen Kühlschrank. [1][3]

Unmittelbarer Kühlplatz nach dem Abpumpen

Sauberer separater Boxplatz

Temperaturbedingungen: wie / wer prüft?

Zugang während der Schicht

Zugang nach Feierabend

Vertretung: Zugang / erreichbare Person

Bei Ausfall: alternative Ansprechstelle

Was wurde zum Transport bis zum Ziel konkret vereinbart?

Offene Zugangsfrage / Rückmeldung bis

Für das gesunde eigene Kind. Bei Frühgeburt, Erkrankung oder individuellen Fachvorgaben den Ablauf gesondert fachlich abstimmen. [3] Bei Ausfall nicht aus einer gefühlten Temperatur auf Verwendbarkeit schließen.

Vom Arbeitsplatz zur Übergabe

Eine Karte pro Portion oder Behälter. Bei Bedarf diese Seite lokal kopieren; mit Betreuungseinrichtungen deren Annahmebedingungen vorab absprechen.

Behälterkennung / Zuordnung

Gewinnungsdatum / Uhrzeit

DOKUMENTIERTER ZUSTAND: EINEN STATUS WÄHLEN

☐ frisch gekühlt

☐ gefroren

☐ aufgetaut

☐ unklar

Gekühlte Abfahrt / Uhrzeit

Ankunft / Uhrzeit

Transportbehälter / Kühlelemente nach deren Anleitung

Zielkontakt / Übergabeperson

Vereinbarter Kühlplatz am Ziel

☐ Betreuung: Angaben
besprochen

☐ noch rückfragen

☐ nicht zutreffend

Bei unklarer Zuordnung: Rückfrage an / Kontaktweg

Übergabe abgesprochen am / offene Bedingung

Durchgehende Kühlung organisieren. [1] Diese Karte berechnet keine Verwendbarkeitsfrist und begründet kein Annahmerecht bei einer Betreuungseinrichtung. „Unklar“ bleibt eine Rückfrage, keine Freigabe.

Die Einträge bleiben in deiner lokalen Kopie. Nur die für die konkrete Übergabe nötigen Angaben weitergeben.

Den Arbeitstag gemeinsam prüfen

Ordne die Schritte zu. Trage jeweils Person, Zugang und offene Frage ein; prüfe die Vereinbarung erneut, wenn Schicht oder Zuständigkeit wechseln.

Raum / Unterbrechung · wer / Zugang geklärt / offene Frage

Kühlplatz / Box · wer / Zugang geklärt / offene Frage

Transport / Abfahrt · wer / Zugang geklärt / offene Frage

Übergabe / Ziel · wer / Zugang geklärt / offene Frage

Betrieblicher Rückruf: Kontakt / Frage

Fachliche Milchfrage: Kontakt / Frage

§ 23 Abs. 1 MuSchG: Bei Freistellung nach § 7 kein Entgeltausfall; weder Vor- noch Nacharbeit; keine Anrechnung auf gesetzlich festgelegte Ruhepausen. [5] Die Sonderregel für mehr als acht Stunden zusammenhängende Arbeitszeit bitte vollständig in § 7 Abs. 2 lesen. Keine pauschalen 90 Minuten für alle. [4]

QUELLEN · Titel anklicken · erneut abgerufen am 16.10.2026

[4] § 7 Abs. 2 MuSchG · Freistellung

gesetze-im-internet.de · Voraussetzungen im Volltext

[6] Familienportal des Bundes · Stillfreistellung

familienportal.de · gilt auch für das Abpumpen

[3] Nationale Stillkommission · Umgang mit Muttermilch

mri.bund.de · gesundes eigenes Kind; Abschnitt 2/3.1

[5] § 23 Abs. 1 MuSchG · Entgelt und Pausen

gesetze-im-internet.de · Freistellung nach § 7

[1] Gesund ins Leben · Muttermilch abpumpen

gesund-ins-leben.de · Kühlung und Transport