

Gesellschaftliche Wahrnehmung des Stillens – So wird Deutschland stillfreundlich

Du möchtest dein Baby in der Öffentlichkeit stillen, hast aber Bedenken wegen möglicher Blicke, Kommentare oder ablehnenden Reaktionen? Vielleicht fragst du dich auch, was erlaubt ist und wie andere Eltern mit solchen Situationen umgehen.

Hier erfährst du, welche Rechte du hast, wie du auf unangenehme Bemerkungen reagieren kannst und wo du Unterstützung findest.



Stillen in der Öffentlichkeit: Zwischen Recht und Realität

Stillen in der Öffentlichkeit ist in Deutschland überall erlaubt. Stillen ist keine Ordnungswidrigkeit und kein „Erregen öffentlichen Ärgernisses“, auch wenn das manche behaupten. Stillen ist eine natürliche Form, ein Baby zu ernähren. Es ist kein „Sich entblößen“ und schon gar keine sexuelle Handlung.

Vielleicht fühlst du dich gerade zu Beginn deiner Stillzeit wohler, wenn du beim Stillen in der Öffentlichkeit einen ruhigen Ort oder einen Stillraum nutzen kannst. Du musst dich dafür aber nicht zurückziehen.

Umgang mit Vorurteilen und übergriffigen Bemerkungen

Manche stillenden Mütter erleben Kommentare wie „Zieh dich doch lieber zurück“ oder „Das ist doch unanständig“. Solche Situationen können unangenehm oder verunsichernd sein.

Du entscheidest selbst, ob und wie du darauf reagieren möchtest. Du musst dich nicht rechtfertigen. Wenn du antworten möchtest, kann eine ruhige und klare Reaktion helfen.

„Stillen in der Öffentlichkeit ist unhöflich.“

Stillen ist erlaubt und dient einem grundlegenden Bedürfnis deines Babys.

Du kannst den Kommentar ignorieren oder zum Beispiel ruhig sagen:

„Mein Baby hat Hunger. Deshalb stille ich jetzt.“

Auch ein Hinweis darauf, dass ungefragte Kommentare als unangenehm empfunden werden können, ist möglich.

„Stillen in Restaurants stört andere Gäste.“

Umfragen zeigen, dass mehr als 80 Prozent der Menschen in Deutschland Stillen in der Öffentlichkeit akzeptieren.

Wenn sich jemand beschwert, kannst du sachlich erklären:

„Ich stille mein Kind. Das ist ein Grundbedürfnis und gesetzlich erlaubt.“

„Stillen sollte man nur zu Hause.“

Die WHO empfiehlt, Babys in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen. Das lässt sich im Alltag nicht auf das eigene Zuhause beschränken.

Wenn du möchtest, kannst du nachfragen, warum sich die Person am Stillen stört. Du musst dich aber nicht auf eine Diskussion einlassen.

„Können Sie sich nicht ein Tuch darüberlegen?“

Manche Babys suchen beim Stillen den Blickkontakt zur stillenden Person. Unter einem Tuch kann das schwieriger sein. Außerdem kann es darunter warm und stickig werden.

Ob du beim Stillen ein Tuch verwenden möchtest, entscheidest du selbst. Wenn dich jemand darauf anspricht, kannst du zum Beispiel sagen:

„Ich fühle mich so wohl. Wenn Sie nicht hinschauen möchten, können Sie gern wegsehen.“

Grundsätzlich gilt: Du musst dich aber generell nicht rechtfertigen. Stillen ist natürlich, gesund und dein gutes Recht.

Stillfreundliche Orte: Wo du ungestört stillen kannst

Auch wenn Stillen grundsätzlich überall erlaubt ist, kann es angenehm sein, einen ruhigen oder geschützten Ort zu haben. Immer mehr Orte in Deutschland werden stillfreundlich – hier findest du Unterstützung:

Stillräume in öffentlichen Gebäuden

- Viele **Bibliotheken, Museen, Einkaufszentren** und **Bahnhofsmissionen** bieten Stillräume an.
- **Beispiele:** Galeria Karstadt Kaufhof, einige IKEA-Filialen, Flughäfen.
- **Tipp:** Frag vorher nach oder schau auf den Websites der Einrichtungen nach.

Stillfreundliche Cafés & Restaurants

- Einige Lokale kennzeichnen sich mit dem **„Stillfreundlich“-Logo** oder haben gemütliche Ecken.
- **Instagram-Accounts** wie [@ichstillwoichwill](#) machen Mut und machen das Stillen in der Öffentlichkeit besser sichtbar.

Stillgruppen & Stilltreffs

- Hier kannst du dich mit anderen Müttern austauschen und in geschützter Atmosphäre stillen.

- **Adressen:** Frag deine Hebamme, schau bei [Stillfreundliche Kommunen](#) oder im Gesundheitsamt nach.

Online-Karten & Apps

- **Stillorte-Apps** wie „*Stillen unterwegs*“ oder Google Maps zeigen dir stillfreundliche Orte in deiner Nähe.
 - **Facebook-Gruppen** wie „*Stillen in [deine Stadt]*“ bieten Erfahrungsberichte.
-

Unterstützung finden: So klappt's mit dem Stillen in der Gesellschaft

Du musst mit Unsicherheiten oder unangenehmen Erfahrungen nicht allein bleiben. Diese Angebote helfen dir:

Hebammen & Stillberatung

Hebammen sowie Stillberaterinnen und Stillberater können bei Fragen rund um das Stillen unterstützen. Die Kosten werden in vielen Fällen von der Krankenkasse übernommen.

Hilfreiche Informationen findest du unter anderem auf der Seite des [Still-Lexikons](#), der [La Leche Liga](#), des [Europäischen Instituts für Stillen und Laktation](#) (EISL) und der [Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen](#) (AFS)).

Stillgruppen & Stillambulanzen

Stillgruppen bieten praktische Unterstützung und die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

Auch Klinikambulanzen oder die Frühen Hilfen in deiner Kommune bieten teilweise kostenlose Stillsprechstunden an.

Stillvorbereitungskurse

Schon während der Schwangerschaft kannst du dich auf das Stillen vorbereiten und erfahren, was dich in den ersten Tagen und Wochen erwartet.

Angebote gibt es zum Beispiel bei:

- Hebammenpraxen
- Frauenarztpraxen
- Geburtskliniken
- Familienbildungsstätten

Stillfreundliche Politik & Arbeitswelt

Auch gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen können dazu beitragen, dass Stillen leichter wird.

Nach den Kommunalwahlen und mit Blick auf die Landtagswahl 2027 in Niedersachsen kannst du dich zum Beispiel an politische Vertreterinnen und Vertreter in deinem Wahlkreis wenden und darauf aufmerksam machen, was stillende Frauen und Familien vor Ort brauchen.

Auch am Arbeitsplatz gibt es besondere Regelungen für stillende Beschäftigte.

Stillende Mütter, die wieder berufstätig sind, haben Anspruch auf Stillpausen. Arbeitgeber müssen diese ermöglichen, zum Beispiel durch geeignete Räumlichkeiten oder flexible Arbeitszeiten.

Krankenkassen übernehmen außerdem häufig Kosten für Stillberatung und Stillhilfsmittel.

Deine Rechte als stillende Mutter – alles Wichtige auf einen Blick:

Stillen in der Öffentlichkeit: Jederzeit und überall erlaubt (auch in Verkehrsmitteln, Parks, Geschäften).

Stillpausen bei der Arbeit:

- **2 x täglich 30 Minuten** bzw. **1 x 60 Minuten** (bei 8-Stunden-Tag) oder **2 x täglich 45 Minuten** bzw. **1 x 90 Minuten** (bei mehr als 8 zusammenhängenden Arbeitsstunden) in den ersten 12 Monaten nach der Geburt.
- **Flexible Arbeitszeiten** möglich (z. B. früher gehen oder später kommen).
- **Stillraum muss bereitgestellt werden.**

Schutz vor Diskriminierung:

- Kein Arbeitgeber darf dich wegen des Stillens benachteiligen.
- Bei Problemen: Wende dich an den **Betriebsrat** oder die **Gleichstellungsbeauftragten**.

Wichtig: Falls du auf Widerstand stößt, weise auf deine Rechte hin oder suche Unterstützung bei:

- **Gewerbeaufsichtsamt**
- **Stillberatungsstellen**
- **Gewerkschaften**
- **Gleichstellungsbeauftragten** deiner Firma oder deiner Stadt

Fazit: Stillen ist dein Recht – und du bist nicht allein

Stillen ist natürlich, gesund und gesetzlich geschützt. Zwar gibt es noch Vorurteile, aber immer mehr Menschen setzen sich für eine stillfreundliche Gesellschaft ein.

Du entscheidest selbst, wo und wie du stillen möchtest. Wenn du einen ruhigen Ort bevorzugst, kannst du Stillräume oder andere Rückzugsmöglichkeiten nutzen. Wenn du gern dort stillst, wo du gerade bist, musst du dich dafür nicht verstecken oder rechtfertigen.

Dein nächster Schritt:

- Kenne deine Rechte und fordere sie ein.
- Tausche dich aus in Stillgruppen oder mit deiner Hebamme.
- Still, wo du willst – ohne dich zu verstecken!

Eine stillfreundliche Gesellschaft entsteht dort, wo Stillen als normaler Teil des Alltags wahrgenommen wird. Gemeinsam tragen wir dazu bei, dass Niedersachsen stillfreundlich wird!

Weiterführende Links & Hilfe

-  [Stillen in der Öffentlichkeit – Was sagt das Gesetz?](#)
 -  [Stillfreundliche Orte in deiner Nähe \(Instagram\)](#)
 -  [Stillberatung & Kurse \(AFS Stillen\)](#)
 -  [Rechte von stillenden Müttern \(BBF-Studie\)](#)
-