



# Stillinformation für werdende Eltern

*Ein Angebot zur Information über das Stillens und die Ernährung des Neugeborenen*

# Mutter werden – wird es mit dem Stillen klappen ?

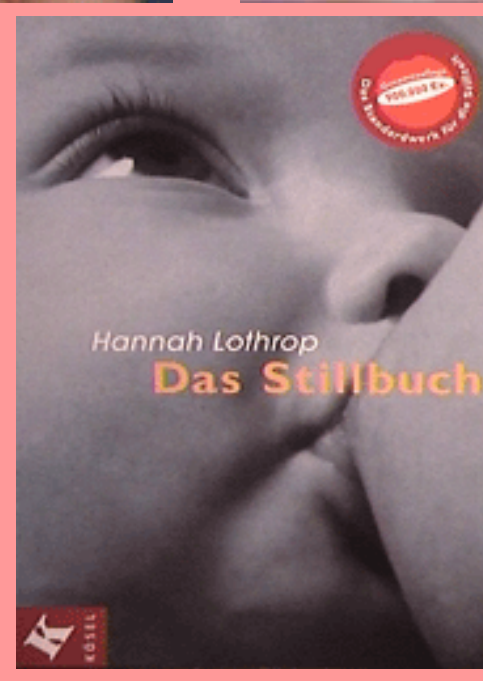


- Jeder sieht es, Sie fühlen es – ein Kind wächst heran, viele Fragen gibt es zu beantworten: ist es gesund? Groß genug? Wie sieht es aus?...
- Die Frage der Ernährung des Kindes wird oft nicht als dringlich empfunden – oft wird Stillen als „natürlichste Sache der Welt“ betrachtet, die nicht vorbereitet werden muss.
- Stillen ist natürlich – heute hat es viel an Selbstverständlichkeit eingebüßt. Viele werdende Eltern haben noch nie ein Neugeborenes im Arm gehalten oder beim Stillen zugesehen. Das Wissen von Generation zu Generation wird heute nicht mehr so problemlos weitergegeben.
- Stillen ist normal – jede andere Form der Ernährung des Neugeborenen muss sich am Stillen messen. Stillen ist die ideale optimale Ernährung des Neugeborenen

# Mutter werden – wird es mit dem Stillen klappen ?



- Ammenmärchen über Stillprobleme schrecken häufig ab:
- Richtig ist: fast alle Frauen können problemlos stillen, wenn sie es wollen, über korrekte Stillinformation verfügen und bei Problemen von einer Hebamme oder Stillberaterin unterstützt werden.
- Ein gutes Stillbuch ist eine lohnende Anschaffung zur Vorbereitung
- Das Stillen betrifft zwar in erster Linie Mutter und Kind – der Vater kann ebenso zu einer guten Stillbeziehung beitragen, wenn er informiert ist und bei Zweifeln oder Problemen unterstützen kann





Gwen Gotsch



# STILLEN

EINFACH NUR STILLEN



LA LECHE LIGA DEUTSCHLAND E.V.



# SCHLAFEN UND WACHEN

Ein Elternbuch für Kindernächte  
William Sears



La Leche Liga International

LaLecheLiga; Gwen Gotsch „Stillen“

William Sears „Schlafen und Wachen“



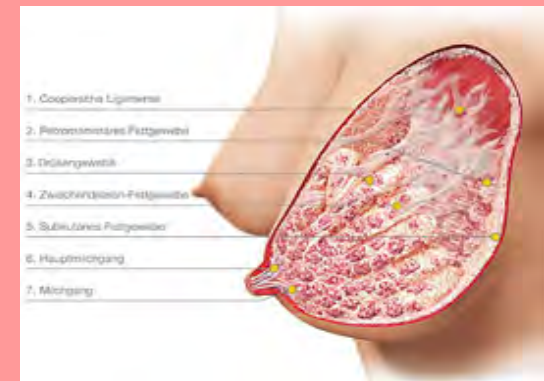
## Muttermilch ist „Goldstandard“

- Muttermilch ist die beste Säuglingsnahrung und der Hautkontakt beim Stillen fördert die innige Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind
- Sie ist jederzeit verfügbar, hat immer die richtige Temperatur, ist hygienisch einwandfrei und preiswert.
- Sie entspricht genau den Bedürfnissen des Kindes und passt sich im Laufe der Zeit immer wieder an: Die Nachfrage des Kindes regelt das Angebot
- Sie schützt das Kind vor Infektionen und Erkrankungen (zB Magen-Darm) oder beugt Diabetes mellitus vor.



## Muttermilch ist „Goldstandard“

- Stillen senkt das Allergierisiko des Kindes und beugt Übergewicht bei Mutter und Kind vor.
- Stillen senkt bei der Mutter das Osteoporoserisiko und bietet Schutz vor Krebsarten wie zB Brust-, Eierstock-, Darmkrebs
- Der mütterl. Blutverlust ist beim Stillen geringer, die Gebärmutter bildet sich schneller zurück.
- Durch das Stillhormon „Oxytocin“ wird das nächtliche Einschlafen nach dem Stillen gefördert.
- Die Weltgesundheitsorganisation WHO und Unicef empfehlen das ausschließliche Stillen in den ersten 6 Monaten und danach Weiterstillen unter Anbieten geeigneter Beikost bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus, solange Mutter und Kind es wollen.



Grafik von Medela in [www.medela.de](http://www.medela.de)



## Die Brust bereitet sich selbst vor...

- Unter dem Einfluss der Hormone Ihrer Schwangerschaft bereitet sich Ihre Brust auf die Aufgabe der Milchbildung vor – sie wird größer, schwerer, die Pigmente am Warzenvorhof werden oft dunkler.
- Die früher empfohlenen Methoden zur Abhärtung der Brustwarzen sind nicht nur schmerzhaft, sondern auch unnötig – wunde Brustwarzen entstehen nicht durch mangelnde Vorbereitung, sondern durch falsche Anlegetechnik.
- Manchmal kommen schon in der Schwangerschaft einige Tropfen Milch – damit können Sie die Brustwarze pflegen. Erst die Geburt des Kindes gibt den Startschuss für die eigentliche Milchproduktion.



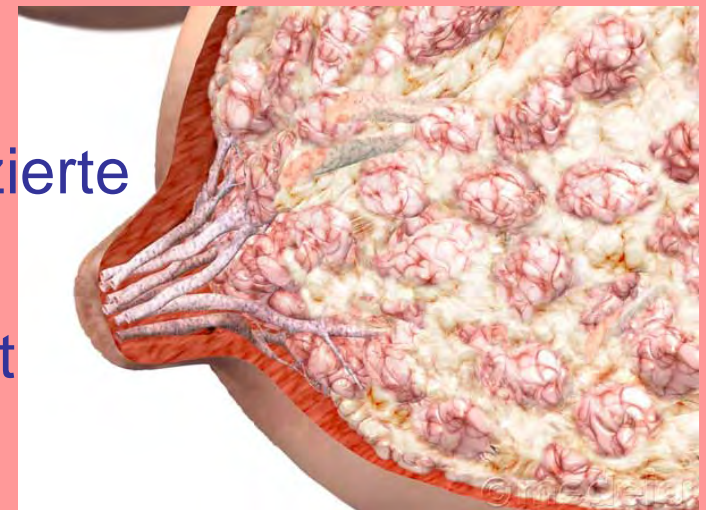
Bild aus: Breastfeeding Atlas Third edition,  
B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007





## Die Brust bereitet sich selbst vor...

- Das Milchbildungssystem der Brust wird durch die Hormone der Schwangerschaft perfekt vorbereitet.
- Nach Geburt des Kindes und Ausstoßen der Plazenta wird in Ihrem Körper die Produktion von Milchbildungshormon Prolaktin und Milchspendehormon Oxytozin angeregt.
- Über durchschnittlich 9 Öffnungen an der Brustwarze wird die produzierte Milch (Prolaktin) über Muskelkraft (Oxytozin) nach draußen befördert in den Mund des Kindes.



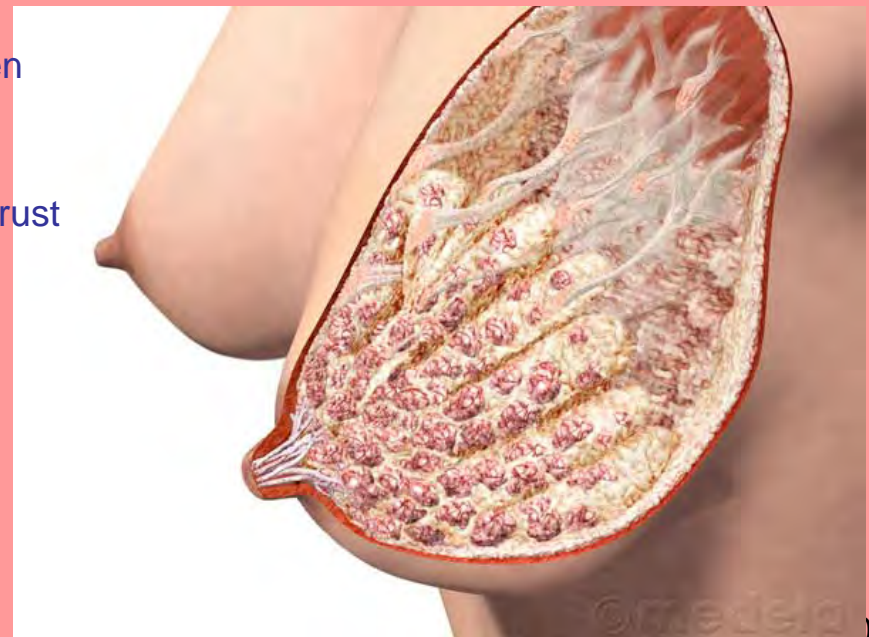
Grafik von Medela in [www.medela.de](http://www.medela.de)



## Die Brust bereitet sich selbst vor...

- Obwohl beide Brüste ungefähr gleich viel Milch produzieren, bevorzugt Ihr Kind oft eine. Je öfter Sie anlegen, desto mehr Milch wird gebildet
- Übrigens: Die Größe der Brust sagt nichts darüber aus, ob sie viel oder wenig Milch produzieren kann.

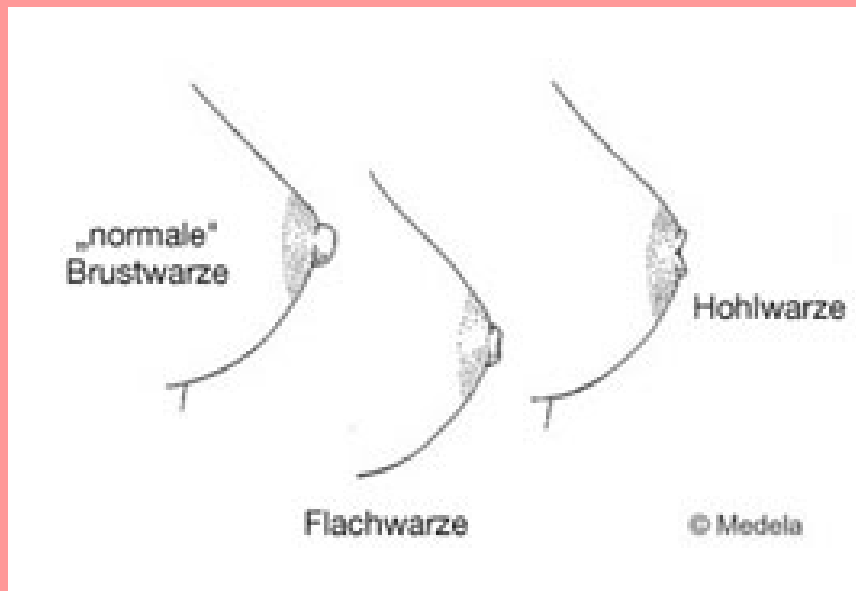
- Bänder halten die Brust zusammen und geben ihr die Form
- Drüsengewebe: Milchproduktion ca 2/3 der Brust
- Fettgewebe ist mit Drüsengewebe vermischt - ca 1/3 der Brust
- Milchgänge transportieren die Milch vom Drüsengewebe zur Brustwarze





## Die Brust bereitet sich selbst vor...

- Die Brustwarzenformen sind unterschiedlich – es gibt keine zum Stillen ungeeigneten Formen
- Jedoch können Brustwarzen, die nicht hervortreten und flach sind, das Anlegen erschweren.





## Die Brust bereitet sich selbst vor...

- Es kann in *Einzelfällen* sinnvoll sein, im letzten Drittel der Schwangerschaft sogenannte Brustwarzenformer zu tragen – sprechen Sie Ihre Hebamme /Arzt an!
- Auch kann gelegentlich nach der Geburt das Tragen ca 30 Minuten vor dem Stillen helfen, dass die Brustwarze sich aufrichtet und das Baby die Brust besser fassen kann.



Wenden Sie diese Technik nur nach Rücksprache mit der Hebamme /Stillberaterin an!

Bild Firma Medela®, Ameda o.a.



## Die Brust bereitet sich selbst vor...

- Im *Einzelfall* kann auch mal ein Brusthütchen hilfreich sein.



Breastfeeding Atlas Third edition, B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007



## Es ist soweit!! „Bonding“

- Endlich halten Sie Ihr Baby zum ersten Mal im Arm, können es anschauen, riechen, schmuse...schön wenn auch der Papa dabei ist!
- Ein gesundes Neugeborenes ist nach der Geburt wach, es sucht bald nach der Brust und findet sie von alleine aus eigener Kraft , lässt man ihm eine gewisse Zeit !
- Messen und Wiegen, Anziehen und andere Routinemaßnahmen können warten, bis die neue Familie sich kennenlernt.



Breastfeeding Atlas Third edition, B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007



## Es ist soweit!! „Bonding“

- Babys unterscheiden sich vom ersten Atemzug an voneinander: sie sind kleine Individuen ! Manche saugen kräftig an der Brust, manche lecken – beides ist in Ordnung! Es muss nicht viel trinken, der Magen ist ja nur so groß wie eine kleine Murmel und misst etwa 5 ml!
- Darauf ist die Milchmenge abgestimmt
- Manche Babys brauchen etwas länger, um auf der Welt anzukommen – lassen Sie sich und Ihrem Kind diese Zeit, genießen Sie die Nähe – ein verzögerter Stillbeginn auch nach einem Kaiserschnitt ist kein Stillhindernis!





## Die ersten Tage nach der Geburt

- In den ersten Tagen bildet sich eine besondere Milch, das Kolostrum
- Es ist dickflüssig, klebrig und gelb und enthält große Mengen an Antikörpern und Wachstumsfaktoren.
- Es fördert die Entwicklung des Verdauungstraktes und wirkt wie eine erste Impfung.
- Es wirkt leicht abführend - das Baby kann den ersten Stuhlgang besser ausscheiden. Es beugt Gelbsucht vor.
- Obwohl die Menge angepasst an den kleinen kindlichen Magen gering ist, braucht Ihr Baby in den ersten Tagen nichts anderes.
- Die Brust wird dann schwerer und voller – jetzt ist es wichtig, das Baby oft zu stillen, damit die Milchbildung gut in Gang kommt.





## Die nächsten 2 Wochen..

- Die Milchmenge nimmt zu und die Milch verändert sich.
- Fett- und Zuckeranteile nehmen zu, Eiweiß wird weniger.
- Am ca 10. Tag ist aus der Übergangsmilch reife Muttermilch geworden.
- Die Milch sieht wässriger und dünner aus – das ist normal, lassen Sie sich nicht verunsichern!
- Sie enthält alles in der richtigen Zusammensetzung, was Ihr Kind braucht.
- Die Muttermilch passt sich ständig den wechselnden Bedürfnissen des Kindes an.
- Nach 4-6 Wochen wird die Brust wieder weicher und spannt nur noch selten. Bedarf und Produktion sind im Gleichgewicht.



## Vergessen Sie beim Stillen die Zeit..

- In den ersten Wochen möchte Ihr Kind ca 8-12 mal in 24 Stunden gestillt werden.
- Es richtet sich nicht nach der Uhr und trinkt auch nicht gleichmäßig – vielmehr trinkt es eine kurze Zeit, hört auf, saugt etwas und trinkt dann wieder.
- Das ist ein völlig normales Verhalten.





## Vergessen Sie beim Stillen die Zeit..

- Vor allem Abends und nachmittags kommt es zu solchen Phasen: Ihr Kind möchte immer wieder gestillt werden und an die Brust – somit sichert es sich seinen Milchbedarf für den nächsten Tag. Oft schläft es dann für ein paar Stunden.
- Wenn sie nach Bedarf stillen, kann sich das Gleichgewicht zwischen Nachfrage und Bedarf optimal bilden.
- Nur wenn Kinder wenig zunehmen und schlecht gedeihen, sollten sie zum Stillen geweckt werden.





# Stillpositionen

- Zum Stillen ist es wichtig, dass Sie auf eine bequeme Stillposition für sich und Ihr Kind achten und auf ein korrektes Erfassen der Brust.
- Berühren Sie leicht den Mund Ihres Babys mit der Brustwarze, bis es ihn weit öffnet.
- Dann ziehen Sie das Baby nahe zu sich, damit es Brustwarze und einen Teil des Warzenvorhofes fassen kann.
- Bringen Sie das Baby zur Brust, nicht umgekehrt.





# Stillpositionen

- Der Wiegegriff ist eine Stillhaltung, die Sie überall anwenden können





# Stillpositionen

- Der Rückengriff ist ideal, um das Stillen zu erlernen. Er eignet sich auch gut für schläfrige oder nervöse Kinder





# Stillpositionen

- Die modifizierte Wiegehaltung eignet sich gut für kleine Babys





# Stillpositionen

- Besonders nachts ist das Stillen im Liegen sehr angenehm.







# Schlafen

- Manche Babys schlafen oft erstaunlich wenig und erkunden die Umgebung – vor allem nachts.
- Andere Babys schlafen mehr.
- Es dauert eine Weile, bis das Baby gemerkt hat, dass es einen Unterschied zwischen Tag und Nacht gibt.
- Wie beim Stillen wissen die Babys sehr genau, was gut für sie ist, wie viel Schlaf sie brauchen und wie viel Muttermilch.
- Genießen Sie das Wochenbett, lassen Sie sich vom Partner, der Familie und von Freunden helfen – ein vorgekochtes Essen oder eine gebügelte Wäsche helfen sehr.
- ...und scheuen Sie sich nicht, Besucher auch einmal abzuweisen.



## Pflege der Brustwarzen

- Möglicherweise reagieren Ihre Brustwarzen anfangs empfindlich.
- Sollte das Stillen jedoch schmerzhaft sein oder die Brustwarzen wund werden, lassen Sie sich von einer Stillberaterin /Hebamme beraten:
- Sie wird sich anschauen, wie Sie anlegen, wie das Baby saugt, wie die Brustwarze nach dem Stillen aussieht und Sie unterstützen.
- Manchmal weisen wunde Brustwarzen auf eine Anlegeproblem, es kann gelegentlich auch einmal ein kurzes Zungenbändchen sein – das wird Ihr Kinderarzt mit Ihnen bei der U2 oder U3 besprechen.



# Pflege der Brustwarzen





## Pflege der Brustwarzen

- Es ist nicht sinnvoll, die Häufigkeit oder Dauer der Stillzeiten wegen Schmerzen zu beschränken.
- Ein mildes stillverträgliches Schmerzmittel oder homöop. Globuli können hilfreich sein
- Zur Pflege der Brustwarze lassen Sie einige Tropfen Muttermilch an der Luft antrocknen.
- Wechseln Sie die Stilleinlagen regelmäßig.
- Bei trockener oder verletzter Haut tragen Sie ein wenig Brustwarzencreme auf, zB: Purelan® , Lansinoh ® oä





# Brustmassagen optimieren den Milchfluss

- Bei Spannen der Brust oder wenn das Baby nicht trinken will, kann eine Massage der Brust mit Ausstreichen der Milch (evtl. vorsichtigem Abpumpen) Linderung bringen.
- Brustmassagen beugen Milchstau und Brustentzündungen vor und verbessern den Milchfluss.



Grafik aus  
Stillinformationsmappe  
La Leche Liga



## zu Hause..

- Nach einem aufregenden „Einzug“ machen Sie es sich zu Hause gemütlich.
- Stillen Sie nach Bedarf und ruhen Sie sich aus, wenn das Baby schläft
- Essen und Trinken Sie alles was Sie mögen – außer Alkohol. Kaffee in kleineren Mengen ist unbedenklich.
- Falls Sie Bedenken haben wegen eines Nahrungsmittels essen Sie nur eine kleine Menge und beobachten Sie die Reaktion Ihres Babys.
- Ernähren Sie sich ausgewogen, Trinken Sie nach Bedarf.
- Ihr Gewicht wird sich in der Regel durch die Leistung des Stillens problemlos normalisieren.

zu Hause..



Breastfeeding Atlas Third edition, B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007

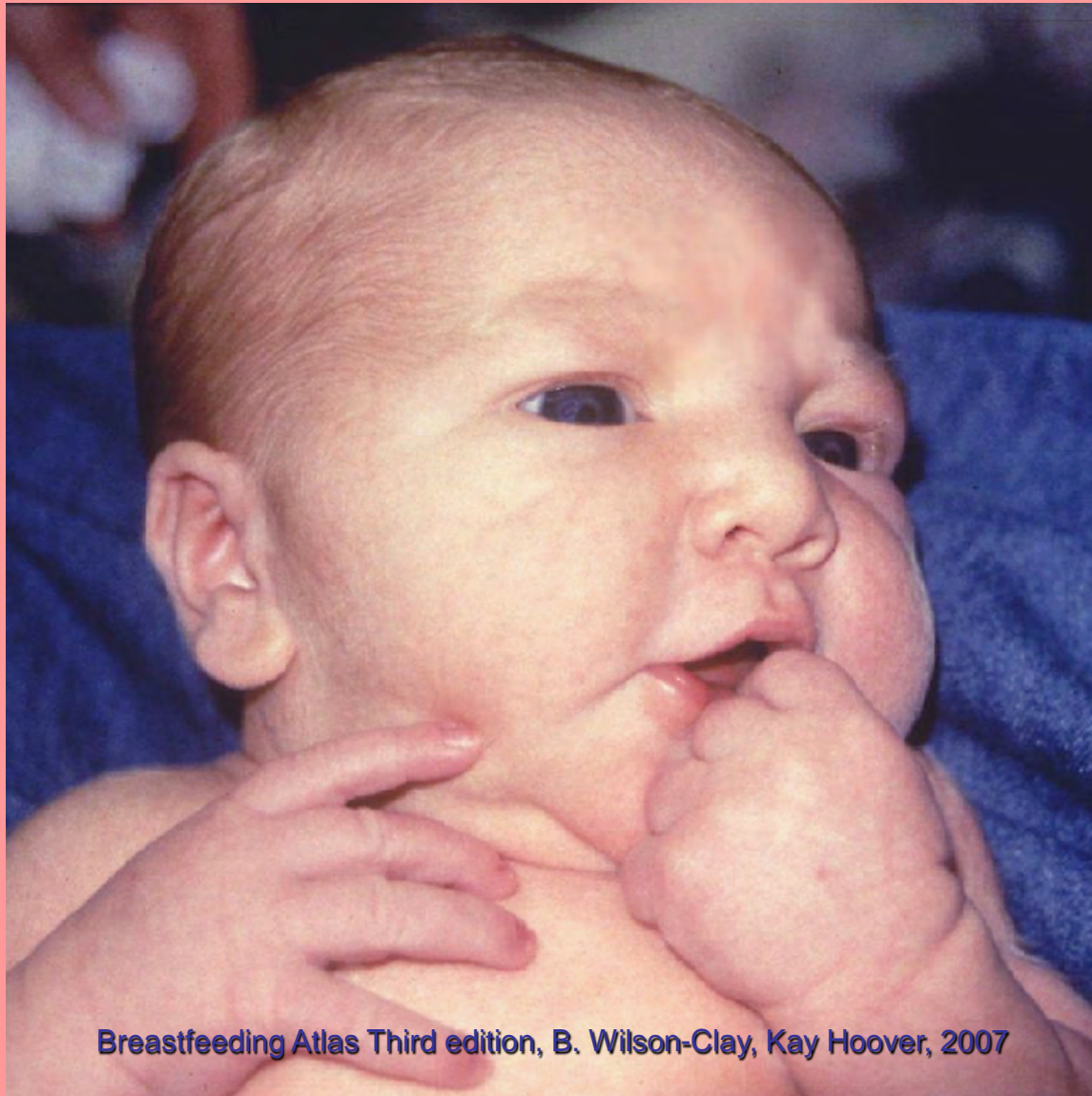


## zu Hause.. Tipps

- Ab dem 4. Lebenstag nimmt Ihr Kind ca 170-330g pro Woche in den ersten 2 Monaten zu.
- Ihr Baby trinkt 10-12 x an der Brust und Sie können die Schluckgeräusche hören.
- Sie benötigen ca 5-6 Wegwerfwindeln pro 24 Stunden.
- Ihr Kind wird in den ersten Monaten ca 2-5 mal Stuhlgang in 24 Stunden haben, manche Kinder aber auch seltener. Ein voll gestilltes Kind hat nach etabliertem Stillen nach 3-4 Wo auch mal einige (- 10) Tage keinen Stuhlgang
- Es ist aufmerksam und wirkt gesund, hat eine feste Haut und nimmt an Länge und Kopfumfang zu.



# zu Hause.. Tipps



Breastfeeding Atlas Third edition, B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007



## zu Hause.. Tipps

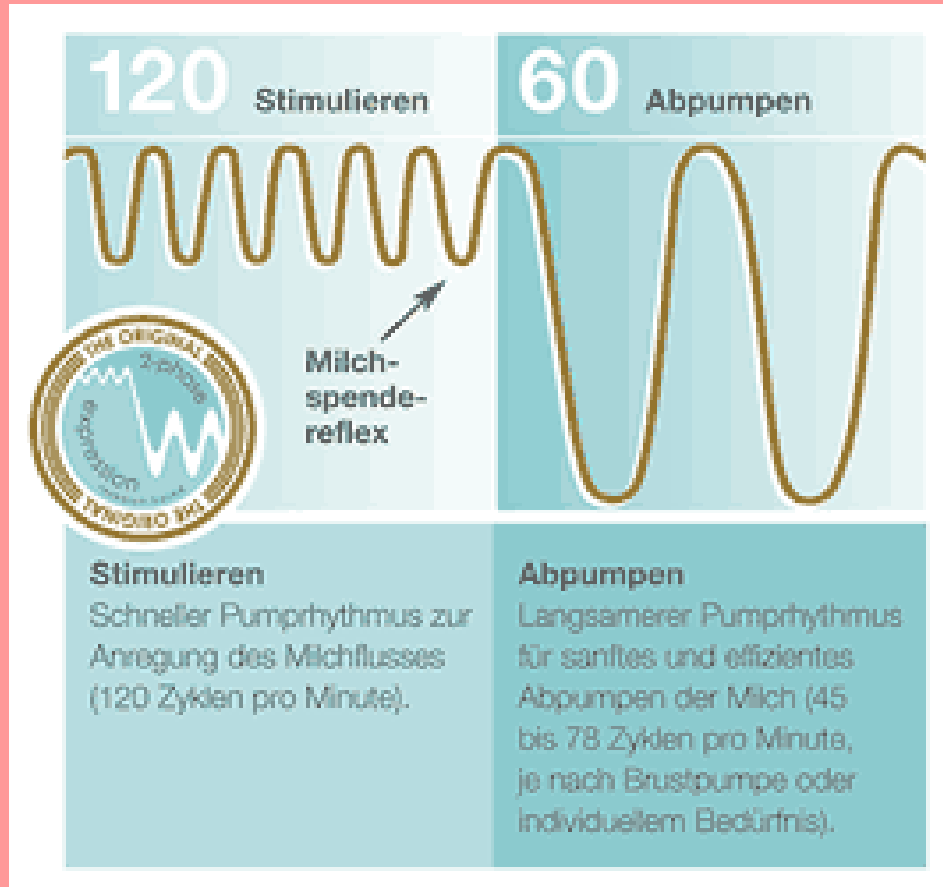
- Ihr Baby ist ein individueller kleiner Mensch, vielleicht ein ruhiges Kind, das viel und lange schläft.
- Vielleicht ist es aber auch unternehmungslustig und von Anfang an interessiert an der Umgebung – Ihr Kind wird sein Schlaf- und Stillverhalten möglicherweise immer wieder ändern.
- Will Ihr Kind häufig gestillt werden und ist unruhig und schläft wenig, ist die Sorge um zu wenig Milch unbegründet. Stillen Sie nach Bedarf - Angebot und Nachfrage stimmen!
- Manchmal will es nur Ruhe und die Nähe zur Mutter spüren – Sie merken schnell, was Ihr Baby möchte.

# zu Hause.. Tipps





## zu Hause.. Tipps



Grafik der Firma Medela®

Ihr Kind trinkt und saugt und regt die Milchbildung an: Das äußert sich in kleinen häufigen Saugbewegungen, dem sogenannten Stimulieren zum Anregen des Milchflusses und in kräftigen rhythmischen Trinkbewegungen. Hier können Sie die Schluck-Geräusche Ihres Kindes hören.



## zu Hause.. Tipps

- Zwischen der 1. und 2. Lebenswoche, der 4. und 6. Woche und dem 3. und 4. Monat wächst Ihr Baby schneller – dies nennt sich Wachstumsschub und kann individuell sehr verschieden sein.
- Das Baby will häufiger an die Brust, oft stündlich und regt so in 1-2 Tagen Ihre Milchbildung an.
- Wieder wird das Angebot durch die Nachfrage geregelt und die Milchmenge passt sich den Bedürfnissen des Kindes an.
- Machen Sie sich keine Sorgen – die Milch reicht genau!



# Ammenmärchen

- Haben Sie auch schon Tipps von allen und jedem bekommen, von der Familie, den Freunden?
- Da sind viele gute Ratschläge.
- Aber lassen Sie sich nicht verunsichern...

1. Eine stillende Frau soll soviel wie möglich trinken:

*Falsch!*

Vermehrtes Trinken erhöht die Milchmenge nicht, zuviel kann sogar gegenteilig wirken. Trinken Sie nach Durst.

2-3 Liter Flüssigkeit, davon ev. 2-3 Tassen Milchbildungstee sind ausreichend.



# Ammenmärchen

2. Zwischen zwei Stillmahlzeiten müssen mindestens 2 Stunden liegen: **Falsch!**

Eine Stillpause macht keinen Sinn.

Ihr Kind bestimmt seinen Rhythmus selbst und trinkt nach Bedarf.





# Ammenmärchen

## 3. Stillen führt zu Haarausfall: **Falsch!**

Haarausfall nach der Schwangerschaft ist normal, bei stillenden Frauen eher später.

Die Schwangerschaftshormone verlängern den Lebenszyklus der Haare, sie fallen weniger aus und sind voller und dichter.

Nach der Geburt fallen zu den Haaren die sowieso ausfallen auch noch die aus, die in der Schwangerschaft nicht ausgefallen sind – Sie haben den Eindruck eines vermehrten Haarausfalles.





# Ammenmärchen

## 4. Stillen verursacht Hängebrüste: **Falsch!**

Stillen oder nicht hat auf lange Sicht keine Auswirkungen auf die Brustform.

Die Schwangerschaft hingegen verändert die Brust. Bei manchen Frauen mit schwachem Bindegewebe bilden sich diese Änderungen nicht mehr vollständig zurück. Die Brüste werden

jedoch früher oder später altersbedingt an Elastizität verlieren, unabhängig von Schwangerschaft und Stillzeit.



Bild von: Medela.de



## Zeit...

- Schlafmangel und Zeitmangel können sehr anstrengend sein und die Partnerschaft belasten.
- Alles dreht sich um das Baby, Haushaltspflichten nehmen den Rest der Zeit ein.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihren Partner – organisieren Sie gemeinsam einen Babysitter und gehen Sie mal aus oder machen Sie es sich zu Hause gemütlich, lassen Sie sich zB ein Essen liefern.
- Auch ein Stillkind kann ein paar Stunden bei einem Babysitter verbringen.



# Zeit...CoSleeping

- Babyfreundliche Krankenhäuser ermuntern Sie dazu, Ihr Baby nachts in Ihrer Nähe zu haben und mit in Ihr Bett zu nehmen. Dadurch ist Stillen nach Bedarf leichter, Sie bekommen mehr Schlaf und fühlen sich ausgeruhter



Empfohlen vom Verein zur Unterstützung der WHO/UNICEF- Initiative  
„Babyfreundliches Krankenhaus“ (BFHI) e.V.,  
Homburger Straße 22, 50969 Köln – Bild aus Empfehlung



# Zeit...CoSleeping

## **Beachten Sie jedoch folgende Punkte:**

- Sie und Ihr Kind schlafen am besten auf einer festen Matratze. Wasserbetten und Sofas dürfen nicht verwendet werden. Rauchfreie Umgebung!
- Ihr Baby sollte in Rückenlage liegen. Schlafen Sie Ihrem Kind möglichst zugewandt.
- Ihrem Baby darf es nicht zu warm werden. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 16 bis 18 °C. Ziehen Sie das Baby nicht zu dick an.
- Am besten benutzen Sie ein Schlafsäckchen für das Kind, damit Ihr Kind nicht unter Ihr Oberbett rutschen und sich überwärmen kann.
- Schläft Ihr Baby allein, legen Sie es in sein Kinderbett.
- Erlauben Sie Ihrem Haustier niemals, im selben Bett mit Ihrem Baby zu schlafen.
- Schlafen Sie nicht mit Ihrem Baby, wenn Sie unter Alkohol oder Drogen stehen.

Empfohlen vom Verein zur Unterstützung der WHO/UNICEF- Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (BFHI) e.V.,  
Homburger Straße 22, 50969 Köln



## Zeit...

- Wertvolle Zeit können Sie durch gelegentliches Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch gewinnen.
- Wenn Sie ruhig und ausgeglichen sind, überträgt sich die Stimmung auf das Kind.
- Wenn Sie gestresst und angespannt sind, merkt das Ihr Baby, fühlt sich unwohl, trinkt vielleicht weniger, bekommt Blähungen und weint mehr...





# Abpumpen von Muttermilch

- Abpumpen ist praktisch und geht überall.
- Sie können die abgepumpte Milch im Kühlschrank ein paar Stunden aufbewahren (6-8h) oder tief frieren (ca 6 Monate) und bei Bedarf auftauen.
- Empfehlenswerte Handpumpen:
  - Lansinoh ®, Medela ®, Ardo (Ameda) ® und Kaweko ®
- Empfehlenswerte elektrische Milchpumpen:
  - Medela ®, Ardo (Ameda) ®, Kaveko ®: mamivac



## Abpumpen von Muttermilch

- Abpumpen geht zu Hause, unterwegs und am Arbeitsplatz, so dass Sie weiterstillen können, wenn Sie zur Arbeit zurückkehren.
- Nehmen Sie sich zum Pumpen ein Bild oder ein Kleidungsstück Ihres Baby mit – der Milchfluss wird beschleunigt und es fließt mehr Milch!



## Abpumpen von Muttermilch

- Für einen Milchvorrat pumpen Sie jeweils ca 1 Stunde nach dem Stillen ab; dann verbleibt der Brust bis zur nächsten Mahlzeit noch genügend Zeit zur Milchbildung.
- Wenn Sie nur für gelegentlich einen Vorrat anlegen möchten, pumpen Sie gleich nach der Stillmahlzeit ab.
- Wenn Sie vom Kind getrennt sind, pumpen Sie dann ab, wenn Ihr Kind gestillt werden würde.
- Die Menge, die Sie dem Kind an abgepumpter Milch füttern, ist individuell und hängt von der Trinkmenge Ihres Kindes ab. Sie können sie schätzen, wenn Sie Ihr Kind an mehreren Tagen vor und nach dem Stillen wiegen. Aufgetaute Milch muss verworfen werden, wenn sie nicht getrunken wird.





## Aufbewahren von Muttermilch

- Achten Sie auf gute Hygiene, wenn Sie die abgepumpte Muttermilch vom Pumpfläschchen in einen Milchbeutel füllen, einfrieren und umgekehrt.
- Reinigen Sie die Zubehöerteile mit Spülmittel und heißem Wasser. Manche Teile können – je nach Herstellerangaben – auch in die Spülmaschine.
- Möchte Ihr Baby die Milch nicht aus dem Fläschchen, füttern Sie mit dem Becher:
  - Flaschen aus milchigem Plastik (Polycarbonat ) oder
  - Milchbeutel von Ardo, Medela, Lansinoh oder Kaweko (mamivac )



## Aufbewahren von Muttermilch

Möchte Ihr Baby die Milch nicht aus dem Fläschchen, füttern Sie mit dem Becher:



Breastfeeding Atlas Third edition,  
B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007



## Beikost

- Ihr Kind interessiert sich für neue Nahrung...
- Nach ca 6 Monaten können die Ernährungsbedürfnisse Ihres Kindes durch mehr als Muttermilch allein gedeckt werden:

Es greift nach Nahrung, möchte sie in den Mund stecken, es kann sitzen – jetzt ist der richtige Zeitpunkt, es mit dem Löffel zu versuchen. Die Zungenmotorik ist ausgebildet und das Kind schiebt die Nahrung nicht wieder mit der Zunge aus dem Mund.





# Beikost

- Zu Beginn Stillen Sie weiter, so viel das Kind möchte und ergänzen durch Beikost nach Wunsch
- Wenn Sie abstillen wollen, ersetzen Sie langsam eine Mahlzeit durch Beikost, anfangs nur tagsüber.
- Dann gehen Sie die zweite Mahlzeit an, bis alle Mahlzeiten ersetzt sind. Die Milchbildung lässt durch mangelnde Nachfrage nach und Sie können problemlos ohne Milchstau und Medikamente abstillen.
- Wenn Sie und Ihr Kind es wollen, können Sie bis ins zweite Lebensjahr stillen und darüber hinaus.



## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Beschwerden beim Milcheinschuss:
  - Kühlen Sie zwischen den Stillmahlzeiten mit Weißkohl oder Quark
  - Nehmen Sie ein stillverträgliches Schmerzmittel oder Globuli
  - Massieren Sie vor dem Stillen sanft die Brüste, um den Milchfluss anzuregen.
  - Wenn Sie in Rückenhaltung stillen, können Sie Ihr Baby beobachten, ob es die Brust trotzdem gut fassen kann.



Bilder aus Internet :Googlesuche Kohl, Quark

Selten!

## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft



- Schmerzende Wunde Brustwarzen:



Breastfeeding Atlas Third edition, B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007

Selten!

## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft



- Schmerzende Wunde Brustwarzen:





## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Schmerzende Wunde Brustwarzen:
  - Die Brust kann in den ersten Tagen sehr empfindlich sein.
  - Massieren Sie die Brust und drücken Sie einen Tropfen Muttermilch aus und lassen ihn auf der Brustwarze trocknen als ideale Pflege.
  - Wenn das Baby richtig angelegt ist und saugt werden Ihre Brustwarzen auch bei häufigem Anlegen nicht wund.
  - Haben Sie Risse an der Brustwarze, bieten Sie zuerst die weniger schmerzende Brust an.
  - Verkürzen Sie die Stillmahlzeit nicht – wenn das Baby nicht richtig satt wird, kommt es häufiger und die Brustwarze wird mehr belastet. Beim Anlegen ist der erste Schmerz meist nach wenigen Trinkzügen vorbei.





## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Ausdrücken von Muttermilch:



Breastfeeding Atlas Third edition, B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007



## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Milchstau

–Gründe für einen Stau können sein:

- ein zu enger BH,
- zu lange Schlafphasen Ihres Babys,
- Überlastung (Stress) körperlicher und psych. Natur

–Versuchen Sie das Kind so anzulegen, dass es die gestaute rote schmerzende Stelle besonders gut entleeren kann.

- mit dem Kinn auf die rote Stelle

–Legen Sie das Kind alle 2-3 Stunden an.

–Wärmen sie die Brust vorher 2-3 Min. mit einem feuchtwarmen Wickel, dann fließt die Milch besser und kühlen Sie nach dem Stillen.

–Wenn der Milchstau nicht innerhalb 48 Stunden zurückgeht, kontaktieren Sie Ihre Hebamme /Arzt.



## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Brustentzündung

- Ursache ist die bakt. Besiedlung wunder Brustwarzen
- Symptome sind wie bei einer Grippe Kopfweg, Gliederschmerz, Mattigkeit und Fieber, die Brust ist heiß und rot
- Ein Arztbesuch ist nötig, um ev. durch stillverträgliche Antibiotika und verordnete Bettruhe einen Abszess zu vermeiden.
- Sie können und sollen weiterstillen, auf beiden Seiten. Die Milch schadet Ihrem Baby nicht.
- Eventuell können Sie pumpen, wenn Sie das als angenehmer empfinden.
- Zwischen den Mahlzeiten kühlen Sie die Brust

Selten!

## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft



- Brustentzündung



Breastfeeding Atlas Third edition, B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007



## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Zu wenig Milch:

- Die Angst ist unter Müttern weit verbreitet, dass ihr Baby nicht genug Milch bekommt.
- Wenn Ihr Kind mehr braucht, wird es häufiger an die Brust wollen und die Milchproduktion steigt: verlassen Sie sich auf die Regelung durch Angebot und Nachfrage!
- Legen Sie Ihr Kind alle 2 Stunden an, ruhen Sie sich aus, wenn Ihr Baby Ihnen eine längere Pause gönnt.
- Nach 2-4 Tagen ist Ihr Baby wieder mit dem Angebot zufrieden.
- Zeiten vermehrten Bedarfs sind sehr anstrengend: versorgen Sie sich mit ausreichend Essen und Trinken und lassen Sie sich im Haushalt helfen.



## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Zu viel Milch:

- Seltener haben Sie so viel Milch, dass sich das Baby immer wieder an der Brust verschluckt und diese auch verweigert.
- Legen Sie zu jeder Mahlzeit nur eine Brust an und lehnen Sie sich weit zurück, so dass das Baby entgegen der Schwerkraft saugt.
- Die andere Seite entleeren Sie durch Ausstreichen nur soweit, bis eine Druckentlastung spürbar ist.
- Dann kühlen Sie die Brust.
- Eine halbe Tasse Salbei- oder Pfefferminztee wirken Wunder
- Nach ein paar Tagen hat sich das Angebot eingependelt.



## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Zu viel Milch:



Australiahaltung



## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Stillen bei früh geborenen oder kranken Babys
  - Gerade für diese Kinder ist Muttermilch besonders wertvoll
  - Die Milchbildung muss oft durch eine Pumpe angeregt werden.
  - Günstig ist das Abpumpen neben dem Bett Ihres Kindes auf der Kinderstation.
  - Wenn das Baby zum Saugen bereit ist, hilft manchmal vorsichtiges Massieren der Brust, um den Milchfluss in Gang zu bringen und das Kind die Milch ablecken zu lassen.





## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Stillen wenn die Mutter krank ist
  - Banale Infekte sind ansteckend vor den ersten Symptomen, trotzdem bleibt das gestillte Kind meist gesund durch übertragene Antikörper in der Milch.
  - Behandeln Sie ihre Erkrankung mit stillverträglichen Medikamenten – fragen Sie ihren Arzt.
  - Sollten Sie in ein Krankenhaus eingeliefert werden, fragen Sie ob Sie das Kind mitnehmen können.
  - Zumindest die Möglichkeit einer Milchpumpe sollte gegeben sein.



## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Alkohol, Nikotin, Kaffee



Bilder aus Internet- google und cliparts



## FAQ – wenn es einmal nicht so läuft

- Alkohol, Nikotin, Kaffee

- Die Nieren des Babys sind für das Verarbeiten von Alkohol und Drogen noch nicht eingerichtet.
- Passivrauchen macht Babys anfälliger für Infekte, Zigaretten können Koliken auslösen. Auch ist das Risiko für plötzlichen Kindstod bei Säuglingen in Rauchumgebung erhöht.
- 2-3 Stunden vor dem Stillen sollte nicht geraucht werden, um den Übergang in die Muttermilch zu minimieren.
- Auf Kaffee, Schwarztee und Koffeingetränke, Schokolade reagieren die Babys unterschiedlich: 3 Tassen Kaffee in 24h und ein Glas Sekt oder Wein zum besonderen Anlass sind genug.



# Impressum

Texte und Bilder, soweit nicht anders gekennzeichnet  
stammen vom Verfasser:

Dr. med. Gabriele R.Kußmann  
Belegärztin St. Anna-Klinik  
Stuttgart Bad Cannstatt

Letzte Überarbeitung:  
Stuttgart 2015