

CONCORDIA

Dir vertraue ich

Stillen

Ein Geschenk fürs Leben



	Seite
Stillen – warum?	4
Ihr Körper bereitet sich vor	6
Der Milchspendereflex	6
Stillvorbereitung in der Schwangerschaft	7
Stillfreundliche Spitaler	7
Die ersten Stunden	8
Die ersten Tage	10
Stillen nach Bedarf	12
Die Bildung der ersten reifen Milch	12
Stillpositionen	13
Die ersten Wochen	16
Bedürfnisse der Mutter	17
Der Vater wird gebraucht	17
Bekommt mein Kind genügend Milch?	18
Ihr Kind weint	18
Ausgang, Stillen und Berufstätigkeit	19
Schwierigkeiten beim Stillen	20
Wunde Brustwarzen	21
Pilzinfektion (Soor)	22
Milchstau	22
Brustentzündung	22
Zu viel Milch - zu wenig Milch	23
Medikamente, Alkohol, Koffein, Nikotin und Drogen	23
Kinder mit besonderen Bedürfnissen	24
Das allergiegefährdete Kind	24
Auf dem Weg zum Kleinkind	25
Beginn mit Beikost	25
Wie lange soll ich stillen?	25
Hilfe und Unterstützung	26
Literaturhinweise	27

Liebe Leserin

Sie erwarten ein Kind. Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind ein völlig neuer Abschnitt in Ihrem Leben. Über diese Zeit, in der Sie das Frausein vielleicht sehr intensiv erleben, möchten Sie mehr erfahren.

Diese Broschüre wurde von CONCORDIA in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens erarbeitet. Sie soll Ihnen die Zuversicht geben, dass das Stillen ganz natürlich ist. Ihr Körper bereitet sich schon jetzt von alleine darauf vor.

Das Stillen ist leicht zu lernen, kann aber durch Kleinigkeiten zur Mühsal werden. Um dies zu vermeiden, haben wir für Sie das Wichtigste zum Thema Stillen in dieser Broschüre zusammengefasst. Im Anhang finden Sie Kontaktadressen.

Durch das Stillen werden Sie Ihrem Kind Wärme, Geborgenheit, Wohlbehagen, Schutz und Sicherheit vermitteln – Sie werden Ihrem Kind den bestmöglichen Start geben.

Ihre CONCORDIA

Stillen – warum?



Das Stillen fördert die innige Beziehung zwischen Mutter und Kind

Stillen ist wieder modern. Viele Mütter sind sich heute bewusst, dass sie ihrem Kind die bestmögliche Nahrung geben, wenn sie es stillen. Muttermilch ist gesund, praktisch und jederzeit und überall in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung verfügbar. Die Muttermilch ändert sich und passt sich den Bedürfnissen des Säuglings von alleine an, innerhalb einer Stillmahlzeit (Vorder- und Hintermilch) und ebenfalls mit dem wachsenden Kind. Sie besteht zu 88 Prozent aus Wasser, daneben enthält sie Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und Eisen. Die Muttermilch versorgt das Kind mit Immun- und Abwehrstoffen der Mutter und schützt es so vor Krankheiten. Die Neugeborenenmilch, das Kolostrum, enthält mehr Proteine und damit mehr Abwehrstoffe als die reife Frauenmilch und ist deshalb besonders wichtig für Ihr Baby.

Zur Vorbeugung von Allergien wird Muttermilch immer wichtiger. Darauf wird auf Seite 24 näher eingegangen.

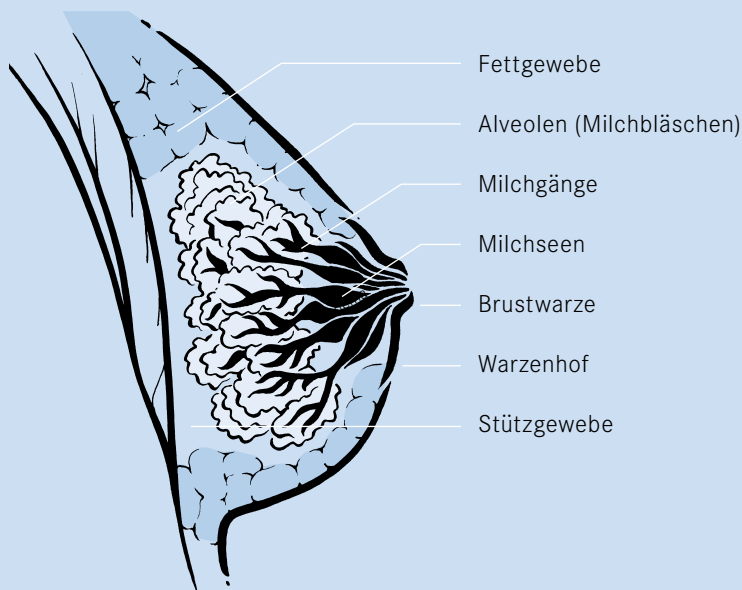
Seit Ende der Sechzigerjahre ist bekannt, dass einige schwer abbaubare Stoffe (unter anderem DDT und Dioxin) über die Fettreserven der Mutter in die Muttermilch gelangen können. Die Verwendung dieser Stoffe bzw. deren Verbreitung in der Umwelt ist seither stark eingeschränkt worden. Abgenommen hat auch die Belastung der Muttermilch mit diesen Stoffen. Bis heute sind keine Fälle bekannt, bei denen ein Säugling durch Schadstoffe in der Muttermilch geschädigt wurde. In jedem Fall überwiegen die Vorteile des Stillens.

Stillen bietet auch Vorteile für die Mutter. Die Stillhormone fördern die Rückbildung der Gebärmutter, dadurch wird die Blutungsgefahr nach der Geburt reduziert. Stillen verzögert meist das Eintreten der Regelblutung. Darüber hinaus verringert sich das Risiko, später an Brustkrebs zu erkranken.

Nicht zuletzt entlastet Stillen das Portemonnaie und die Umwelt.

Ihr Körper bereitet sich vor

Ihr Körper bereitet sich während der Schwangerschaft von selbst aufs Stillen vor: Ihre Brüste verändern sich, sie werden grösser und schwerer und meist auch empfindlicher. Die Brustwarzenhöfe werden dunkler. Das wachsende Drüsengewebe verdrängt einen Teil des Fettgewebes.



Der Aufbau der weiblichen Brust während der Stillzeit: Sie ist bereit, ein Kind zu ernähren.

Der Milchspendereflex

Die Milchbildung und das Saugen des Kindes sind auf eindrückliche Weise miteinander verbunden. Die Berührungsreize an der Brustwarze werden über die Nervenbahnen zum mütterlichen Gehirn geleitet und bewirken dort die Ausschüttung des Milchbildungshormons (Prolaktin) sowie des Milchspendehormons (Oxytozin).

Das Milchbildungshormon aktiviert die Milch bildenden Zellen der Brust, kann angenehme Gefühle auslösen und hilft, die Bindung zum Kind zu stärken.

Das Milchspendehormon hat eine doppelte Funktion. Kurze Zeit nach Beginn des Saugens schüttet der Körper dieses Hormon aus, wodurch der Milchspendereflex ausgelöst wird. Nach der Geburt unterstützt es die Rückbildung der Gebärmutter, weshalb die Mutter in den ersten Tagen beim Stillen oft Gebärmutterkontraktionen spürt.

Die Milchbildung wird durch die Nachfrage geregelt.

Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

Brust und Brustwarzen benötigen keine äusserliche Vorbereitung auf das Stillen. Um wund Brustwarzen zu vermeiden, ist später die korrekte Stilltechnik sehr wichtig. Es tut Ihrer Brust gut, wenn Sie Luft an Ihre Haut lassen. Ihre Brüste sollten Sie nur mit Wasser waschen und keine Seifen oder Ähnliches verwenden. Wenn Sie sich gerne eincremen, dann sparen Sie Brustwarze und Warzenhof aus. Ob Sie einen BH tragen möchten oder nicht, können Sie selbst entscheiden. Falls Sie einen tragen, sollte dieser gut sitzen.

So finden Sie Spitäler und Geburtshäuser, die Sie optimal beim Stillen unterstützen:

Das Stillen ist ein natürlicher Vorgang, doch braucht es oft wenig, um ihn zu stören. Deshalb ist es wichtig, dass Sie bei der Wahl des Ortes neben den Kriterien für die Geburt auch berücksichtigen, dass Sie anschliessend optimal für einen guten Start beim Stillen unterstützt werden.

Spitäler mit einer guten Stillkultur werden auf deren Verlangen von der UNICEF und WHO als «stillfreundliche Geburtsklinik» ausgezeichnet. Sie beachten die **«Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen»**, welche im Rahmen der Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI) umgesetzt werden:

- Das gesamte Personal, das an der Pflege von Mutter und Kind beteiligt ist, erhält schriftliche Richtlinien für die Förderung des Stillens.
- Das Personal ist speziell geschult, um die Richtlinien erfüllen zu können.
- Sie werden bereits in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet.
- Das Neugeborene wird gleich nach der Geburt auf den Bauch der Mutter gelegt und kann dort ungestört bleiben, mindestens ein bis zwei Stunden lang. In dieser Zeit können Sie zum ersten Mal stillen.
- Das System des Rooming-in ist gewährleistet, d.h. Mutter und Kind können rund um die Uhr beisammen sein.
- Auf die routinemässige Gabe von Tee, Wasser oder künstlicher Nahrung wird verzichtet.
- Es werden möglichst keine Nuggis oder Saugflaschen verwendet. Werbung für Muttermilchersatzprodukte ist nicht geduldet.
- Das Stillen wird dem Rhythmus des Kindes angepasst.
- Falls Sie zeitweilig von Ihrem Kind getrennt sein sollten, wird Ihnen gezeigt, wie Sie mit dem Abpumpen der Milch beginnen können.
- Sie werden informiert, wohin Sie sich bei Fragen oder auftretenden Problemen auch nach Spitalaustritt wenden können.

Die Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens vermittelt Ihnen Adressen von Spitälern und Geburtshäusern, welche die Auszeichnung «stillfreundlich» erhalten haben (siehe Seite 26).

Die ersten Stunden



Die ersten Stunden nach der Geburt sind eine Zeit der Bindung und des gegenseitigen Kennenlernens, auch als «Bonding» bezeichnet. Unmittelbar nach der Geburt wird Ihnen Ihr Neugeborenes auf den Bauch gelegt, oder Sie nehmen es in Empfang und legen es selber auf sich. Nun geniessen Sie den Kontakt bei gedämpftem Licht, wenn möglich zusammen mit Ihrem Partner. Sie beobachten und streicheln Ihr neugeborenes, einzigartiges Kind. Gönnen Sie ihm die Zeit, die Brust alleine zu suchen und zu finden. Eventuell notwendige Untersuchungen des Neugeborenen können in der Regel auf Ihrem Bauch durchgeführt werden. Es kann auch auf Ihrem Bauch bleiben, wenn eine Dammverletzung genäht werden muss. Wenn Ihr Kind nach einer Stunde nicht spontan trinkt, können Sie ihm beim Anlegen helfen. Ihre Hebamme wird Sie unterstützen. Ihr Kind kann später gemessen und gewogen werden, denn in diesen ein bis zwei Stunden verändert es seine Grösse und sein Gewicht nicht.

Nach einem Kaiserschnitt kann Ihr Kind (wenn es ihm gut geht) zu Ihnen auf den Bauch kommen, sobald Sie dazu in der Lage sind. Bis dahin ist es auch in den Armen Ihres Partners sehr gut aufgehoben, und Sie können so mit ihm Kontakt aufnehmen.

Die ersten Tage



In der ersten Nacht und den darauf folgenden Tagen lernen Sie und Ihr Kind sich immer besser kennen und üben das Stillen gemeinsam. Am besten gelingt Ihnen dies, wenn Sie so viel wie möglich zusammen sind – Tag und Nacht.

Wichtig in den ersten Tagen:

- Wenn Sie Ihr Kind immer bei sich behalten, lernen Sie seine Signale am schnellsten kennen.
- Ihr Kind sollte gestillt werden, so oft es dies wünscht.
- Beim Anlegen gilt: berühren, warten, heranziehen.
- Halten Sie beim Stillen Ihr Kind nahe an Ihrem Körper und achten Sie darauf, dass es die Brust gut erfasst hat.
- Wechseln Sie die Seiten beim Stillen, aber erst nach mindestens 10 bis 15 Minuten Saugen und Schlucken an einer Brust.
- Machen Sie sich mit verschiedenen Stillpositionen vertraut (siehe Seite 14).
- Wenn Sie Ihrem Kind nur die Brust geben und Nuggi, Schoppen und Brusthütchen vermeiden, verhindern Sie, dass Ihr Kind in seinem Saugverhalten an der Brust gestört wird.
- Durch viel Körperkontakt können Sie das Stillen und die Bindung unterstützen.
- Lassen Sie viel Luft an Ihre Brustwarzen.
- Sie können Ihr Kind in den ersten Tagen einmal täglich wiegen, später einmal wöchentlich.

Typische erste Hungerzeichen in den ersten Tagen können sein:

- saugende Bewegungen
- Sauggeräusche
- Hand-zum-Mund-Führen
- leise gurrende oder stöhnende Geräusche

Stillen nach Bedarf

Nach der ersten Stillmahlzeit können Sie und Ihr Neugeborenes sich erholen. Spätestens nach sechs Stunden sollten Sie Ihr Kind erneut an die Brust nehmen, um die Milchbildung anzuregen. Vielleicht müssen Sie es diesmal sogar wecken. Von nun an gibt Ihr Kind seine Bedürfnisse bekannt und wird nach Bedarf gestillt. Es regt die Milchproduktion an und bestimmt durch seine Sauglust die Milchmenge. In den ersten Tagen will es acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden gestillt werden. Sie können die Zeit, wenn es schläft, für sich benützen und ausruhen. So kommen auch Sie auf Ihre Rechnung. Neugeborene haben noch einen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus. Wenn Sie in der Nacht nur bei gedämpftem Licht stillen und wenig und nur sehr leise reden, lernt auch Ihr Kind, Tag und Nacht besser zu unterscheiden.

Jedes Kind hat sein eigenes Temperament und damit seine eigene Art zu saugen. Die einen können es kaum erwarten und verschlingen die Milch, andere sind Geniesser, sie scheinen jeden Schluck bewusst wahrzunehmen. Die Träumer scheinen zwischendurch sogar zu vergessen, dass sie ja eigentlich saugen sollten.

Die Bildung der ersten reifen Milch nach Bedarf

In den letzten Monaten der Schwangerschaft bildet Ihre Brust Vormilch. Die erste Milch nach der Geburt wird Kolostrum genannt; sie ist reich an Proteinen, Mineralien und Abwehrstoffen. Ihre Menge nimmt von Tag zu Tag zu. Am dritten bis vierten Tag geschieht der Übergang von der Neugeborenenmilch zur Übergangsmilch. Dies wird mit dem Begriff «Milcheinschuss» umschrieben. Dieser Vorgang wird oft durch ein Anschwellen der Brüste begleitet, was von der Mutter meist als unangenehm und schmerzhaft empfunden wird. Die beste Massnahme, diesem vorzubeugen, ist frühes, häufiges und ausreichend langes Stillen von Geburt an.

Erste Hilfe bei starkem Milcheinschuss:

- Vor dem Anlegen sind warme Kompressen hilfreich.
- Stillen Sie so oft wie möglich.
- Sie können Ihre Brüste vor dem Stillen sanft massieren (siehe Seite 18).
- Wenn Ihr Neugeborenes durch das Anschwellen Ihrer Brust Mühe hat, die Brustwarze zu fassen, streichen Sie etwas Milch aus, bis der Bereich, den das Kind fassen soll, weich geworden ist.
- Nach dem Stillen bringen kalte Wickel Linderung.

Stillpositionen

Ein gemütlicher Platz lädt zum Stillen ein

Damit Sie und Ihr Kind ein erfolgreiches Stillpaar werden, ist es wichtig, dass Sie Ihr Neugeborenes von Anfang an korrekt an die Brust nehmen. Hebamme und Pflegende werden Ihnen dabei helfen.

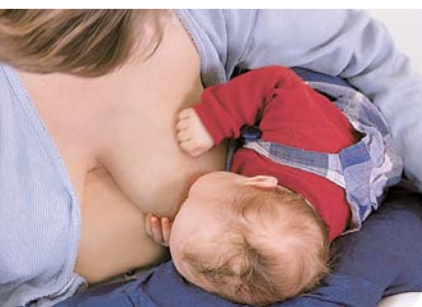
Sobald Sie bei Ihrem Kind die ersten Hungerzeichen erkennen, setzen Sie sich bequem hin. Stützen Sie Ihren Rücken eventuell mit Kissen. Am Anfang kann es hilfreich sein, mit freiem Oberkörper zu stillen. Legen Sie sich ein Tuch über die Schultern, damit Sie nicht frieren. Nachdem Sie sich bequem hingesetzt haben, nehmen Sie Ihr Neugeborenes zu sich und reden mit ihm. Dann bringen Sie es in die gewünschte Stillposition. Sein Bauch liegt nah bei Ihrem Bauch. Das Ohr, die Schultern und die Hüfte des Kindes liegen in einer Linie. Heben Sie mit Ihrer freien Hand die Brust etwas an, die Brustwarze sollte gegenüber der Nase Ihres Kindes sein. Dreht Ihr Kind den Kopf weg, berühren Sie es mit der Brustwarze an der Wange und warten etwas. Dies löst den Suchreflex aus, und Ihr Kind dreht den Kopf in Richtung der Berührung. Dann berühren Sie mit Ihrer Brustwarze sanft seine Lippe. Dies löst den Reflex zum Öffnen des Mundes aus. Sobald sein Mund weit geöffnet ist, ziehen Sie Ihr Kind schnell zu sich, so dass Brustwarze und Teile des Warzenhofes in die Mitte seines Mundes zu liegen kommen – und schon beginnt es zu saugen. Kontrollieren Sie nochmals, dass der Bauch Ihres Kindes ganz nah bei Ihrem ist.



*Schau, ich habe etwas
Feines für dich!*



*Mit offenem Mund und schnellen
Hin- und Herbewegungen sucht
das Kind die Brustwarze. Die Mutter
zieht es jetzt schnell an sich.*



*Langsam entspannen sich seine
Fäustchen.*

Für den Anfang sollten Sie mit den folgenden drei Stillpositionen vertraut sein:

Die Wiegehaltung ist die gebräuchlichste Stillposition. Sie ist unkompliziert und kann fast überall angewendet werden. Wenn Sie Ihren Arm mit einem Kissen stützen, können Sie entspannt stillen.

Die Seitenhaltung (oder Rückenhaltung) eignet sich vor allem am Anfang bei Kindern, die sehr unruhig sind. Mit der Hand lässt sich der Kopf des Kindes leicht und gezielt in dem kurzen richtigen Moment an die Brust ziehen, in dem es den Mund weit aufsperrt. Diese Position hilft, das Drüsengewebe in Richtung Achsel gut zu entleeren (siehe Seite 22, Milchstau).

Das Stillen im Liegen ist besonders vorteilhaft nach einem Kaiserschnitt, wenn Sie sich ausruhen möchten, oder in der Nacht. Hat sich das Stillen erst einmal eingespielt, können Sie in dieser Position auch einschlafen. Auch Ihr Kind schläft vielleicht ein. Sie müssen keine Angst haben, aus einem grossen Bett kann Ihr Neugeborenes noch nicht herausfallen.

Um wunden Brustwarzen vorzubeugen, können Sie den letzten Tropfen Milch auf Ihrer Brustwarze an der Luft eintrocknen lassen, nachdem Ihr Kind seine Stillmahlzeit beendet hat.

Falls das Saugen schmerzt, lösen Sie mit einem Finger vorsichtig das Vakuum und legen Sie Ihr Kind erneut an. Kontrollieren Sie nochmals die Lage Ihres Kindes und ob es genügend vom Warzenhof erfasst hat.



Wiegehaltung

Seitenhaltung

Stillen im Liegen

Um das Kind von der Brust zu nehmen, löst die Mutter vorsichtig das Vakuum mit einem Finger.



Daran erkennen Sie, ob Ihr Kind gut saugt:

- Beobachten Sie Ihr Baby: Sein Mund ist weit offen, die Lippen sind nach aussen gestülpt, Nase, Wange und Kinn berühren die Brust ganz oder fast. Sie können es schlucken hören oder Schluckbewegungen beobachten.
- Ihr Kind entspannt sich, seine Fäustchen öffnen sich langsam.
- Ein wichtiges Kennzeichen ist, dass wirkungsvolles Saugen angenehm ist und nicht schmerzt. Beim Ansaugen können Schmerzen auftreten, die aber bald nachlassen. Bei manchen Frauen verursacht das Einsetzen des Milchspendereflexes einen leichten Schmerz, der aber auch gleich wieder aufhört. Sonst aber sind Schmerzen, vor allem wenn sie während der ganzen Stillmahlzeit andauern, ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Meistens ist der Grund das nicht korrekte Anlegen.
- In den ersten drei bis fünf Tagen deuten Gebärmutterkontraktionen und vermehrter Wochenfluss während des Stillens auf wirkungsvolles Saugen hin.

Die Lippen sind sichtbar nach aussen gestülpt, ein Teil des Warzenhofes ist im Mund.

Die ersten Wochen



Bedürfnisse der Mutter

Die ersten Wochen sind für Sie eine Zeit der Umstellung. Ihr Alltag wird leichter, wenn Sie jetzt nicht zu viel erwarten und versuchen, alles etwas lockerer zu sehen als sonst. Vielleicht vereinfachen Sie Ihren Haushalt? Realistische Erwartungen werden Ihnen helfen, Stress zu vermeiden.

Der Stillrhythmus spielt sich nun ein, wobei jedes Kind seinen eigenen Rhythmus entwickelt. Stillen nach Bedarf ist angesagt, nach Bedarf des Kindes, aber auch nach Ihrem Bedarf. Wenn z.B. Ihre Brüste schmerzen, weil zu viel Milch vorhanden ist, ermuntern Sie Ihr Kind zu trinken. Meistens wird es bereitwillig zu saugen beginnen.

Durch das Zusammenleben mit dem Neugeborenen verändert sich Ihr Leben grundsätzlich. Sie erleben emotionale Höhen und Tiefen. Versuchen Sie, wenn Ihr Kind schläft, Zeit und Ruhe für sich zu finden; Stress wirkt sich während des Stillens ungünstig aus.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich. Sie können ausprobieren, was Ihnen und Ihrem Kind bekommt. Diäten sollten Sie auf später verschieben. Sie sollten darauf achten, dass Sie ausreichend trinken. Sie können z.B. bei jeder Stillmahlzeit ein grosses Glas für sich bereit halten.

Vielleicht ist es Ihnen möglich, in den ersten Wochen Unterstützung von Angehörigen und Freunden zu erhalten, um sich den Alltag zu erleichtern. Neue Kontakte können Sie in Rückbildungskursen, Babymassageseminaren oder Stillgruppen finden. Falls Sie berufstätig sind, ist es von Vorteil, wenn Sie sich einen möglichst langen Mutterschaftsurlaub geben lassen – Ihr Kind und Sie werden es geniessen.

Der Vater wird gebraucht

Ideal ist es, wenn der Vater (der Lebenspartner oder auch die beste Freundin) die ersten beiden Wochen nach Ihrer Heimkehr zu Hause sein kann. Er kann Sie praktisch unterstützen mit Entgegennehmen von Telefonaten, Einkaufen, Kochen, er kann das Neugeborene spazieren führen oder Ihnen ein Treffen mit einer Freundin ermöglichen. Die erste Zeit ist auch für ihn wichtig für den Aufbau einer guten Vater-Kind-Beziehung. So haben Vater und Mutter Zeit, Eltern zu werden. Es kann sein, dass der Vater zwischen Stolz und Eifersucht schwankt. Wenn er sich von Anfang an an der Betreuung und Pflege des Kindes beteiligt, hat er mit solchen Gefühlen bestimmt weniger zu kämpfen.

Bekommt mein Kind genügend Milch?

Dies ist eine häufig gestellte Frage. Ein voll gestilltes, gesundes Kind, das ausreichend trinkt, benötigt während der ersten sechs Monate keine zusätzliche Nahrung. Im Sommer, wenn es heiss ist und Ihr Baby durstig ist, wird es häufiger und kürzer trinken. Dadurch erhält es mehr von der durststillenden Vormilch.

Die tägliche Trinkmenge kann schwanken. Sie haben vielleicht das Gefühl, dass Sie auf einmal zu wenig Milch haben. Aber beruhigen Sie sich. Dadurch, dass Ihr Kind mehr Hunger hat, trinkt es häufiger (etwa alle zwei Stunden) und regt so die Milchbildung wieder an. Nach etwa zwei Tagen wird sich wieder ein normaler Stillrhythmus einpendeln.

Die Muttermilch enthält in den ersten sechs Monaten alles, was Ihr Kind braucht. Die zwei möglichen Ausnahmen sind die Vitamine K und D. Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin /Ihrem Kinderarzt darüber.

An folgenden Zeichen können Sie erkennen, ob Ihr Baby genügend Milch bekommt:

- Das Kind hat pro Tag sechs bis acht nasse Windeln.
- Nach den Mahlzeiten ist es meistens zufrieden, Hände und Arme sind entspannt.
- Das Kind macht einen gesunden Eindruck, es hat eine gesunde Farbe, elastische Haut, ist aufgeweckt und aktiv, seinem Alter entsprechend.

(Dies gilt unter der Voraussetzung, dass Ihr Kind ausschliesslich Muttermilch erhält.)

Ihr Kind weint

Das Weinen eines Kindes berührt uns. Reagieren Sie auf jedes Weinen Ihres Kindes, denn dies ist die einzige Art, wie es Ihnen zeigen kann, dass es sich unwohl fühlt. Sein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, vielleicht braucht es einfach Zärtlichkeit, Aufmerksamkeit oder Ihre Nähe.

So können Sie Ihr Kind beruhigen:

- Oft hilft intensiver Hautkontakt. Lassen Sie Ihr Kind z.B. auf Ihrem entblössten Oberkörper (oder dem Ihres Partners) ruhen.
- Babys lieben Nähe und Bewegung. Nehmen Sie es ins Tragetuch nahe zu sich. Wechseln Sie sich beim Tragen mit Ihrem Partner ab.
- Babymassage mit anschliessendem Bad kann Ihr Kind von seinem Kummer ablenken.
- Manchmal hilft schon ein leise gesungenes Lied.



Um Ihre Brust vorzubereiten, legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und massieren mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe (Abb. 1 und 2). Anschliessend streicheln Sie zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinweg (Abb. 3). Dann legen Sie Daumen und Zeigefinger hinter die Brustwarze, die übrigen Finger heben leicht die Brust. Drücken Sie nun mit Daumen und Zeigefinger waagrecht in Richtung Brustkorb und rollen Sie Daumen und Zeigefinger in rhythmischen Bewegungen nach vorne ab (Abb. 4 und 5). Verändern Sie die Position Ihrer Finger rund um die Brust, damit alle Milchseen entleert werden.

Wenn Sie nicht mehr weiter wissen oder merken, dass Sie nächstens die Nerven verlieren könnten, legen Sie Ihr Kind in sein Bettchen und gehen Sie während drei Minuten (mit der Uhr kontrollieren) aus dem Zimmer, um sich zu sammeln.

Nie sollten Sie Ihr Kind schlagen oder schütteln, denn dies kann ein gefährliches Schütteltrauma oder sogar den Tod Ihres Kindes verursachen. Scheuen Sie sich nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen (Kinderärztin/-arzt, Mütter- und Väterberatung, Elternnotruf, siehe Seite 26).

Ausgang, Stillen und Berufstätigkeit

Wollen Sie ausgehen, dann nehmen Sie Ihr Kind einfach mit. Seine Nahrung haben Sie ja dabei, ganz frisch. Wenn Sie bequeme Kleider tragen, erleichtert Ihnen dies das Stillen auswärts. Suchen Sie sich zum Stillen einen ruhigen Ort und beachten Sie die Bedürfnisse des Kindes. Vermeiden Sie beispielsweise sehr laute und verrauchte Orte.

Haben Sie das Bedürfnis, wieder einmal alleine auszugehen, können Sie Ihr Kind einer Ihnen nahestehenden Person anvertrauen. Auch bei einer Abwesenheit, die länger als zwei bis drei Stunden dauert, muss es nicht auf seine gewohnte Muttermilch verzichten. Streichen Sie im Voraus etwas Muttermilch in ein ausgekochtes, verschliessbares Gefäss aus oder pumpen Sie sie ab. Diese Milch kann Ihrem Kind bei Bedarf mit einem Becher oder Löffel (oder im Schoppen, wenn Ihr Kind das Stillen gut erlernt hat) gegeben werden. Sie können Muttermilch auch auf Vorrat portionsweise drei Tage im Kühlschrank, vier Monate im Tiefgefrierfach des Kühlschranks oder sechs Monate in der Tiefkühltruhe lagern. Aufgetaute und nicht getrunkene Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden (sie könnte jedoch als Badezusatz verwendet werden).

Sind Sie berufstätig, haben Sie ein Anrecht auf Stillpausen während der Arbeitszeit. Ist es trotzdem nicht möglich, dass Sie fürs Stillen regelmässig abkömmlich sind, lohnt sich die Anschaffung einer elektrischen Pumpe (zu mieten bei Stillberaterinnen, Hebammen oder in Apotheken), damit Sie Ihre Brüste entleeren können. Sie benötigen einen Raum, wo Sie ungestört abpumpen können, und eine Möglichkeit zum kühlen Aufbewahren der abgepumpten Milch.

Um etwas von der Nähe zu Ihrem Kind nachzuholen, die Sie als berufstätige Mutter während des Tages nicht bekommen, können Sie Ihr Kind bei sich im gleichen Bett schlafen lassen. So tanken Sie beide viel Nähe während der Nacht auf.

Schwierigkeiten beim Stillen



Bei allen auftretenden Schwierigkeiten ist es ratsam, frühzeitig mit einer Fachperson Kontakt aufzunehmen (die Adressen finden Sie auf Seite 26) und sich beraten zu lassen. Ihre obligatorische Krankenpflegeversicherung übernimmt die Hausbesuche der Hebamme bis 10 Tage nach der Geburt sowie drei Stillberatungen von einer Hebamme oder Still- und Laktationsberaterin IBCLC (Krankenschwester mit Ausbildung im Stillen). Erkundigen Sie sich bei Ihrem Krankenversicherer über weitere Leistungen.

Wunde Brustwarzen

Wunde oder rissige Brustwarzen sind ein häufiges Problem in den ersten Wochen und leider oft ein Grund für ein viel zu frühes Abstillen. Empfindliche Brustwarzen in den ersten Tagen sind normal, Schmerzen und längeres Wundsein hingegen nicht. Die häufigste – und leicht zu behandelnde Ursache ist nicht korrektes Anlegen. Mitunter kann auch ein zu kurzes Zungenbändchen oder Flach- und Hohlwarzen der Grund sein. Bevor Sie sich zum Abstillen entscheiden, ergreifen Sie eine der folgenden Sofortmassnahmen und konsultieren Sie eine Fachperson.

Massnahmen bei wunden Brustwarzen:

- Stillen Sie weiter.
- Kontrollieren Sie Ihre Stillposition (siehe Seite 13) mit einer Fachperson.
- Stillen Sie häufig und dafür kürzer.
- Legen Sie Ihr Kind bei den ersten Hungerzeichen an, bevor es vor Hunger zappelig ist und weint.
- Es kann günstig sein, wenn Sie den Milchspendereflex durch Massieren vor dem Stillen auslösen, damit die Schmerzen beim Anlegen verringert werden.
- Sie sollten immer wieder die Stillpositionen wechseln (Wiegehaltung, Seitenhaltung, im Liegen), um Ihre Brustwarzen zu schonen.
- Wollen Sie das Kind von der Brust nehmen, lösen Sie das Vakuum immer mit dem Finger.
- Lassen Sie nach dem Stillen Muttermilch an der Brustwarze antrocknen.
- Benutzen Sie Stilleinlagen nur wenn nötig und wechseln Sie diese häufig.
- Sie sollten auf der Brustwarze Seife, desinfizierende Lösungen und Salben meiden.
- Bei zu grossen Schmerzen können Sie für 24 Stunden die Milch von Hand ausstreichen oder abpumpen, wenn möglich mit einem weichen Einsatz auf dem Pumpset.
- Brusthütchen sind nicht zu empfehlen, sie tragen oft zur Verschlimmerung bei.

Pilzinfektion (Soor)

Jucken und brennen Ihre Brustwarzen und spüren Sie einen stechenden Schmerz in den Brustwarzen, der auch nach den ersten Stillminuten nicht vergeht, handelt es sich vermutlich um Soor. Diese Pilzinfektion macht sich beim Kind häufig durch weisse Flecken im Mund oder auf der Zunge bemerkbar, oft begleitet durch eine Pilzinfektion im Windelbereich. Stillen Sie möglichst weiter, dieser Pilz ist zwar unangenehm, aber harmlos. Mutter und Kind müssen gleichzeitig behandelt werden. Nehmen Sie mit einer Fachperson Kontakt auf. Waschen Sie sich vor und nach dem Stillen sowie vor und nach dem Wickeln die Hände mit Seife. Braucht Ihr Kind einen Nuggi, kochen Sie ihn täglich zehn Minuten aus.

Milchstau

Haben Sie eine empfindliche, eventuell heisse und gerötete Stelle an Ihrer Brust oder tastbare Knoten mit begrenztem Rand, können dies Anzeichen für einen Milchstau sein.

- Legen Sie vor dem Stillen für ca. zehn Minuten einen warmen Waschlappen auf.
- Massieren Sie die Brust in kreisenden Bewegungen.
- Legen Sie Ihr Kind in jener Stillposition korrekt an, in der sein Unterkiefer zur schmerzhaften Stelle zeigt. Die Milchgänge beim Unterkiefer Ihres Kindes werden so am besten geleert.
- Stillen Sie häufiger, etwa alle zwei Stunden, geben Sie zuerst die betroffene Brust.
- Nach dem Stillen legen Sie für 15 – 20 Minuten einen kalten Wickel auf (Kältepackung, Eis), um die Ausbreitung einer Entzündung zu verhindern.
- Vermeiden Sie zu enge oder einschneidende Kleidung und vergewissern Sie sich, dass Ihre Brüste durch das Kind im Snuggli/Tragtuch nicht eingeklemmt werden.
- Ruhen Sie sich viel aus und vermeiden Sie Stress; bitten Sie um Hilfe für den Haushalt.
- Holen Sie Rat, falls nach 24 Stunden keine Besserung eintritt (siehe Seite 26).

Brustentzündung

Bei einer Brustentzündung bekommen Sie neben Schmerzen in der Brust Fieber und grippeartige Symptome. Kontaktieren Sie Ihre Mütterberaterin, Hebamme, Stillberaterin oder Ärztin/Arzt, da die erkrankte Stelle vereitern kann. Eine Brustentzündung ist eine ernsthafte Situation.

Häufiges Stillen (ca. alle zwei Stunden) ist wichtig. Eine Brustentzündung ist kein Grund zum Abstillen.

Zu viel Milch – zu wenig Milch

So unglaublich es klingen mag, aber einige Mütter haben Mühe mit einer zu reichlichen Milchproduktion. Abpumpen ist nicht die Lösung, dies würde die Milchproduktion nur noch mehr anregen. Oft verschwindet das Problem nach den ersten Stillwochen. Wenn Sie so viel Milch haben, dass Ihr Kind nach einer Brust satt ist, können Sie von der anderen Brust so viel ausstreichen, bis sich die Brust nicht mehr so gespannt anfühlt (siehe Seite 18). So lange Sie Ihr Kind voll stillen, müssen Sie keine Angst haben, dass Ihr Kind zu viel trinkt. Es trinkt so viel, wie es benötigt.

Viele Mütter erleben Zeiten mit dem Gefühl, zu wenig Milch zu haben. Wie bereits erwähnt, kann die tägliche Trinkmenge des Kindes schwanken. Müdigkeit, Anspannung, Eisenmangel, die Einnahme der Antibaby-Pille, Rauchen und Alkohol können die Milchmenge negativ beeinflussen.

Medikamente, Alkohol, Koffein, Nikotin und Drogen

Falls Sie von der Ärztin bzw. vom Arzt während der Stillzeit Medikamente verschrieben bekommen, fragen Sie nach, ob das Medikament stillverträglich ist, da der Wirkstoff möglicherweise über Ihr Verdauungssystem ins Blut und von dort in die Milchdrüsen gelangt.

Alkohol geht in die Muttermilch über und verändert ihren Geschmack. Hin und wieder ein kleines Glas Wein oder Bier zu einem speziellen Anlass ist kein Stillhindernis.

Massvollen Kaffeegenuss der Mutter vertragen die meisten gestillten Kinder. Bei ausgiebigem Konsum reagieren manche Kinder mit Überreizung und langem Wachsein.

Nikotin beeinträchtigt das Milchbildungshormon. Es kann bei gestillten Kindern zu Unruhe, Erbrechen, Durchfall oder häufigeren Krankheiten der Luftwege führen, das Risiko für allergische Krankheiten ist erhöht. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst. Falls Sie oder Ihr Partner rauchen, vermeiden Sie dies in der Nähe des Kindes und speziell in den Räumen, in denen es sich am meisten aufhält (Schlafzimmer usw.).

Drogen bedeuten für das Kind doppeltes Risiko: Durch die Muttermilch gehen sie in seinen Körper über und sind schädlich; ausserdem kann Drogeneinfluss die Betreuung des Kindes beeinträchtigen.

Kinder mit besonderen Bedürfnissen

Wurde Ihr Kind zu früh geboren, ist es krank oder behindert? Auch dann können Sie es stillen. Jetzt ist Ihre Nähe besonders wichtig. In vielen Krankenhäusern wird es den Eltern ermöglicht, ihr Neugeborenes Haut an Haut auf den Oberkörper zu legen. Dieser intensive Körperkontakt ist für Sie beide äusserst wichtig. Ihr Kind geniesst die Wärme und lernt bereits Ihren Geruch kennen. Auch Ihre Motivation erhält einen kräftigen Schub. Reden und singen Sie viel für Ihr Kleines, auch dies beruhigt. Ist Ihr Kind zu schwach zum Saugen, dann beginnen Sie innerhalb der ersten 24 Stunden mit Abpumpen. Das regt die Milchbildung optimal an. Lassen Sie sich von einer Stillberaterin oder Hebamme beraten, sie wird Sie in dieser schwierigen Zeit unterstützen. Verbringen Sie mit Ihrem Kind so viel Zeit wie immer möglich.

Das allergiegefährdete Kind

Die ausschliessliche Ernährung mit Muttermilch trägt entscheidend dazu bei, Allergien beim Baby und Kleinkind vorzubeugen. Fangen Sie mit der Beikost frühestens nach sechs Monaten an und erst, wenn Ihr Kind sich dafür zu interessieren beginnt. Führen Sie immer nur ein neues Nahrungsmittel ein und stillen Sie neben der Beikost weiter.

Lebensmittel mit hohem Allergierisiko sind Milch- und Milchprodukte, Eier, Soja, Nüsse, Sellerie, Erdnussbutter und Fisch. Zitrusfrüchte und Schokolade gelten hingegen nicht als allergen. Sie werden bei Kindern mit Ekzem jedoch weggelassen, weil sie Juckreiz auslösen können.

Auch hier gilt, dass Rauchen in der Umgebung des Kindes vermieden werden sollte.

Auf dem Weg zum Kleinkind

Beginn mit Beikost

Nach sechs Monaten reicht die Muttermilch in der Regel nicht mehr aus, um Ihr Kind optimal mit Nährstoffen zu versorgen. Zu diesem Zeitpunkt erwacht bei den meisten Kindern auch das Interesse für das Essen der Eltern. Ihr Kind möchte auch probieren und zeigt dies mit glänzenden Augen, Fussstrampeln oder ausgestreckten Armen. Sie können Ihrem Kind im Rahmen einer Mahlzeit nun zuerst die Brust und anschliessend etwas Beikost anbieten. Dies kann eine zerdrückte Kartoffel, Banane oder eine reife Birne sein. Vermeiden Sie die auf Seite 24 erwähnten Nahrungsmittel noch, bis Ihr Kind ein Jahr alt ist. Ihr Kind beginnt nun auch Wasser z.B. aus einer Schnabeltasse zu trinken, später aus einem Becher.

Wie lange soll ich stillen?

Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten. Wir empfehlen Ihnen, die ersten sechs Monate ausschliesslich zu stillen und danach das Stillen mit einer angepassten Beikost zu kombinieren, bis Ihr Kind etwa zwei Jahre alt ist. Dies wird auch von der WHO empfohlen. Die Entscheidung liegt jedoch ganz bei Ihnen, Ihrem Kind und Ihrem Partner.

Wenn Sie das Stillen langsam und sanft ausklingen lassen möchten, bieten Sie Ihrem Kind die Brust nicht mehr aktiv an, lehnen seinen Wunsch, gestillt zu werden, aber auch nicht ab. Auf diese Weise wird das Stillen allmählich weniger. So beginnt ein neuer Abschnitt: Sie entlassen Ihren Säugling ins Kleinkindalter.

Wenn Sie als Mutter entscheiden, dass Sie abstillen wollen, vergewissern Sie sich zuerst, dass Sie ganz sicher sind. So vermeiden Sie spätere Reuegefühle. Stillen Sie Schritt für Schritt ab, vielleicht mit Hilfe der Flasche, die Sie Ihrem Kind als Ersatz anbieten. Geben Sie Ihrem Kind in dieser Zeit viel Nähe als Stillersatz. Bei Unsicherheiten oder Problemen wenden Sie sich am besten an eine Fachperson (siehe Seite 26).

Die Rolle der Mutter während des Stillens entspricht Ihrer Rolle im Erziehungsprozess: wissend, behutsam lenkend, liebevoll begleitend. Immer wieder werden Sie auch die drei Phasen Annehmen, Halten und Loslassen erleben, während Ihr Kind heranwächst. Durch das Stillen schaffen Sie in der Familie die Grundlage für eine Atmosphäre der Geborgenheit, des Verstehens und der Freude.

Hilfe und Unterstützung

Bei folgenden Stellen erhalten Sie Informationen zu Adressen von Fachpersonen in Ihrer Nähe:

Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens

Franklinstrasse 14, 8050 Zürich
Telefon 044 311 79 50, Fax 044 311 79 51
E-Mail: stiftungstillen@bluewin.ch, www.allaiter.ch

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC

Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC (BSS), Postfach 686, 3000 Bern 25
Telefon 041 671 01 73, Fax 041 671 01 71
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

La Leche Liga Stillberaterinnen und -gruppen

La Leche Liga Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
Telefon/Fax 081 943 33 00
E-Mail: info@stillberatung.ch, www.stillberatung.ch

Hebammen

Schweizerischer Hebammenverband
Geschäftsstelle, Rosenweg 25c, 3000 Bern 23
Telefon 031 332 63 40, Fax 031 332 76 19
E-Mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

Mütter- und Väterberatung

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen SVM
Elisabethenstrasse 16, Postfach 8426, 8036 Zürich
Telefon 044 382 30 33, Fax 044 382 30 35
E-Mail: svm@bluewin.ch, www.muetterberatung.ch

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt

Elternnotruf

Basel: Telefon 061 261 10 60; St. Gallen: Telefon 071 243 78 78
Zug: Telefon 041 710 22 05; Zürich: Telefon 044 261 88 66

Literaturhinweise

Das Handbuch für die stillende Mutter

(La Leche Liga International, ISBN 3-906675-02-5)

Stillen

(Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, ISBN 3-7742-4502-9)



Dir vertraue ich

CONCORDIA
Bundesplatz 15
6002 Luzern
Telefon 041 228 01 11
www.concordia.ch
info@concordia.ch