



Stillen...

mit Ruhe und Gemütlichkeit



Der Stillvorbereitungskurs zum Nachlesen

Stillen ist mehr als Nahrung

Schön, dass Sie sich für das Stillen als Form der Ernährung für Ihr Kind interessieren.

Stillen ist die von der Natur vorgesehene sicherste Möglichkeit Ihr Kind mit allem was es braucht, um sich gesund zu entwickeln, zu versorgen.

Muttermilch ist hygienisch verpackt und steht jederzeit richtig temperiert zur Verfügung, auch in der Nacht und unterwegs. Sie ist in ihrer Zusammensetzung jederzeit angepasst an die aktuellen Bedürfnisse Ihres Kindes.

Künstliche Säuglingsnahrung kann Ihr Kind nur im Rahmen der Norm ernähren und vor Unterernährung schützen. Die Zusammensetzung ist jedoch kritisch, sie ist teuer und die Zubereitung muss genau nach Vorschrift erfolgen. Sämtliche Schutzfaktoren der Muttermilch fehlen ihr.

Stillen ist eine große Investition in die Gesundheit Ihres Kindes und in Ihre Eigene.

Muttermilch schützt Ihr Kind vor vielen akuten Erkrankungen (z.B. Mittelohrentzündungen, Atemwegserkrankungen, Infektionen des Magen-Darm-Trakts) und chronischen Erkrankungen (z.B. Diabetes, Leukämie, Herzerkrankungen, Übergewicht). Stillen gilt als beste Prävention gegen den plötzlichen Kindstod.

Sie, als Mutter, profitieren vom Stillen, denn Ihre Gebärmutter bildet sich schneller zurück, wodurch sich die Gefahr von Blutungen und Infektionen im Wochenbett verringert.

Die Gefahr der Wochenbettdepression ist deutlich geringer. Auf lange Sicht schützt das Stillen unter anderem vor Brustkrebs, Eierstockkrebs und Osteoporose.

Ihr Gewicht vor der Geburt wird schneller wieder erreicht (bis 500g pro Woche bis zum Ausgangsgewicht sind kein Problem).

Die Kostenersparnis ist enorm, etwa 750 Euro in den ersten 6 Monaten. Auch ökologisch bringt Muttermilch viele Vorteile. Es entsteht kein Müll, nichts muss weggeschüttet werden, die Herstellung ist quasi klimaneutral.

Die Hormone, die beim Stillen ausgeschüttet werden, wirken entspannend, fördern die Bindung und lassen Sie die anstrengende erste Zeit mit Ihrem Kind gut überstehen.

Auch wenn das Stillen von der Natur für die Ernährung Ihres Babys vorgesehen ist, benötigen Sie, als Mutter-Kind-Paar, etwas Übung und Geduld. Probleme, die entstehen können, lassen sich meistens mit Unterstützung durch eine Fachperson lösen. Wichtig ist, dass Sie sich schnell professionelle Hilfe holen. Entweder bei Ihrer nachsorgenden Hebamme oder bei einer Stillberaterin.

Sie sollten wissen, dass Schmerzen niemals zum Stillen gehören. Schmerzen sind immer ein Warnsignal und benötigen Abklärung. Lediglich eine leichte Irritation an den Brustwarzen in den ersten Tagen kann toleriert werden.

Besonders hervorheben möchte ich die Rolle Ihres Partners in Bezug auf das Stillen und die ersten Wochen mit dem Baby. Er ist der wichtigste Unterstützer, den Sie benötigen, um entspannt und gut versorgt durch die erste Zeit zu kommen. Er hält Ihnen den Rücken frei, organisiert Ihre eigene Versorgung mit Nahrung und Getränken, sorgt dafür, dass Sie Pausen in der Babyversorgung haben und nimmt Sie in den Arm, wenn es mal schwierig ist.

Eine spezielle Vorbereitung in der Schwangerschaft auf das Stillen ist nicht nötig. Die beste Vorbereitung ist, sich gut zu informieren.

Stillen beginnt gleich nach der Geburt

Die Geburt gibt den Startschuss für den Stillbeginn. Am besten ist es, wenn Ihr Kind direkt nach der Geburt in den Hautkontakt gebracht wird und dort bleibt bis zum ersten Stillen. Messen, Baden/ Waschen und Ankleiden sollte auf jeden Fall warten bis nach dem ersten Stillen.

Der Saugreflex ist in den ersten beiden Stunden nach der Geburt am stärksten ausgeprägt und das Saugen an der Warze setzt die Milchbildung in Gang. Ein Kind, das im Hautkontakt sein darf, schafft es selbstständig, mit wenig Unterstützung, an die Brust und ins Stillen zu gelangen. Dieser Vorgang kann beim ersten Mal bis zu einer Stunde dauern.

Im Haut-zu-Haut-Kontakt regulieren sich beim Kind die Körpertemperatur, der Blutzuckerspiegel und die Atmung. Der Herzschlag der Mutter beruhigt das Kind. Das sogenannte Bonding wirkt schmerzlindernd bei Mutter und Kind. Allerdings sollten Frauen, zum Beispiel nach einem Kaiserschnitt, darauf vorbereitet sein, dass sie Schmerzen haben und entsprechend mit Schmerzmitteln versorgt werden.

Nach dem ersten Stillen ist Zeit zur Erholung für Mutter und Kind.

Nehmen Sie Ihr Kind, so oft wie möglich und immer wieder in den nackten Hautkontakt, das schafft Bindung. Das gilt auch für den Partner und das Baby!

Das Kolostrum

Die erste Milch, die das Baby bekommt, ist das Kolostrum. Kolostrum ist dickflüssig und gelblich, voller lebender Zellen, die das Baby schützen. Es ist ein hochwertiger Immuncocktail, wie eine erste Impfung. Außerdem regt es die Verdauung an und unterstützt die Mekoniumausscheidung. Auch Mütter die nicht stillen möchten, sollten ihrem Baby Kolostrum geben und erst dann abstillen.

Der Magen des Neugeborenen hat etwa die Größe einer Haselnuss, die Menge an Kolostrum pro Stillmahlzeit sind ca. 2 – 10 Milliliter, so dass der kindliche Magen nicht überlastet wird. Das erklärt, warum das Kind in den ersten Tagen häufig trinken möchte und entsprechend oft angelegt werden soll. Außerdem wird durch das häufige Anlegen die Milchbildung gut in Gang gebracht und die Milchmenge gesteigert. Die Magengröße des Kindes passt sich dem wachsenden Angebot durch die mütterliche Brust an. Durch unnötiges und verfrühtes Zufüttern wird dieser Prozess gestört.

Manchmal sind Babys in den ersten Stunden nach der Geburt verschlafen. Hier wäre es wichtig, dass nach circa 6 – 8 Stunden das Kind trotzdem mit Kolostrum versorgt wird, welches die Mutter per Hand gewonnen hat. Es kann dem Baby mit einem Löffelchen oder einer kleinen Spritze verabreicht werden.

Hilfreich ist es auch die Kinder wieder in den nackten Hautkontakt zu bringen, was allein oft schon dazu führt, dass sie gestillt werden möchten. Unruhige Kinder werden im Hautkontakt ruhiger.

Der Milcheinschuss

Etwa am 3. bis 5. Tag nach der Geburt kommt es zum sogenannten Milcheinschuss. Die Brüste können sehr fest und warm sein, erhöhte Temperatur ist möglich. Auch hier kann das häufige Anlegen vor einer zu starken Schwellung der Brustdrüse schützen. Bei einem sehr stark ausgeprägten Milcheinschuss kann es hilfreich sein die Brust vor dem Stillen etwa 3 Minuten mit einem warmen Waschlappen zu wärmen und nach dem Stillen für zirka 20 Minuten zu kühlen. Zum Kühlen eignen sich Quarkwickel, Retterspitz-Auflagen, Kohlblätter oder Kühlelemente. Hier ist zu beachten, dass es nicht kälter als kühl-schränkkalt sein darf und die Brustwarze stets ausgespart werden muss.

Sie benötigen jetzt einen BH, der etwa 2 – 3 Größen größer ist, als der, den Sie bisher getragen haben. Er sollte keinen Bügel haben und nirgends drücken.

Das Baby kann bei sehr starken Schwellungen der Brüste Probleme mit dem Erfassen der Brustwarze haben. Manchmal lässt sich die Lymphe, die für die starke Schwellung verantwortlich ist, wegdrücken. Hin und wieder ist es sogar nötig, übergangsweise ein Stillhütchen zu verwenden, wobei hier auf die korrekte Anwendung zu achten ist.

Nach zirka 1 bis 3 Tagen bessert sich die Situation, die Brust wird wieder weicher und das Stillen macht deutlich weniger Probleme. Wir sprechen nun von der Übergangsmilch, die etwa bis zur dritten Lebenswoche gebildet wird und dann in die sog. reife Muttermilch übergeht.

Die Milchmenge hat nichts mit der Brustgröße oder -form zu tun. Sie funktioniert nach dem Angebot- und Nachfrageprinzip. Durch häufiges Anlegen wird mehr Milch gebildet. Wichtig ist, dass Sie Ihr Baby anlegen, wenn es gestillt werden möchte.

Die Stillzeichen, Stillhäufigkeit und Dauer

Ihr Baby zeigt Ihnen ob es gestillt werden möchte, bzw. ob es hungrig ist, zuerst durch das Bewegen der Augen im Schlaf, dann beginnt es zu schmatzen, führt das Fäustchen zum Mund und macht Suchbewegungen. Spätestens dann sollten Sie Ihr Kind anlegen. Schreien ist das letzte Stillzeichen. Ein schreiendes Kind anzulegen ist deutlich schwieriger, als ein entspanntes Kind.

Sie sollten Ihr Kind immer dann anlegen, wenn es danach verlangt, gestillt zu werden. 8-12 Mal in 24 Stunden und öfter sind normal. Das bedeutet jedoch nicht, dass das Baby alle 2 Stunden trinken möchte, sondern dass es mal eine längere Pause macht, durchaus auch mal 3 bis 5 Stunden, und dann wieder fast ununterbrochen gestillt werden möchte. Vor allem in den ersten Tagen ist ein häufiges Stillen wichtig und physiologisch, um den kleinen Magen nicht zu überlasten. Völlig normal ist es, dass Kinder in der Zeit von etwa 17 – 23 Uhr dauernd trinken möchten. Man nennt das Clusterfeeding oder Menüstillen. Die Kinder verschaffen sich ein Depot für die Nacht und tragen dazu bei, die Milchbildung gut zu etablieren und die Menge ihrem Bedarf anzupassen.

Auch Stillen in der Nacht ist völlig normal und wichtig. Wenn das Kind in Ihrer Nähe schläft, können Sie auch nachts stillen, ohne Ihren Schlaf allzu sehr zu stören.

In den ersten Tagen ist es von Vorteil, beide Brüste bei jeder Mahlzeit zu stimulieren, also anzulegen. Im Verlauf, je nachdem wie gut Sie in die Milchbildung kommen, kann es sinnvoll sein, pro Mahlzeit nur eine Brust zu stillen, um diese gut zu entleeren. Je leerer die Brust wird, desto fettreicher wird die Milch, desto länger ist das Kind satt.

Auch ein Wechsel der Stillposition ist in der ersten Zeit sinnvoll. Im Laufe der Zeit werden Sie Ihre Lieblingspositionen finden. Das ist völlig ok. Achten Sie auf Ihr Gefühl.

Kinder haben verschiedene Temperamente, manche sind geduldig und warten bis Mama so weit ist, um zu stillen, andere möchten jetzt, sofort und gleich gestillt werden. Sie benötigen ein bisschen Zeit und Geduld, um Ihr Kind kennenzulernen.

Der Milchspendereflex

Damit Ihr Kind die Milch erhalten kann wird der Milchspendereflex benötigt. Er wird ausgelöst allein durch den Anblick oder den Gedanken an Ihr Kind. Auch eine Brustmassage kann den Milchspendereflex auslösen und vor allem trinkschwache Kinder kommen so deutlich schneller an die Milch. Sie spüren meist den ersten Milchspendereflex als ein Kribbeln in der Brust und die Milch beginnt zu tropfen. Im Verlauf einer Stillmahlzeit, durch das Saugen an der Brust, werden mehrere Milchspendereflexe ausgelöst, die Sie jedoch selten wahrnehmen.

Das Anlegen und die Stillpositionen

Sie sollten vor dem Stillen darauf achten, dass Ihre Hände gewaschen sind. Machen Sie es sich bequem im Sitzen oder im Liegen, stellen Sie sich etwas zu trinken bereit, sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre. Gerade am Anfang können ein paar Kissen oder Decken zur Unterstützung hilfreich sein. Oft ist ein festes Sofakissen besser geeignet, als ein Stillkissen. Probieren Sie es einfach aus.

Es gibt verschiedene Stillpositionen, die ich hier kurz erläutern möchte. Sehr gut geeignet, vor allem für die erste Zeit, ist das kindgeführte Anlegen, das intuitive Stillen. Dazu nehmen Sie eine bequeme Haltung ein, in einer halb aufrechten Position. Sie sollen sich wohlfühlen. Ihr Baby liegt mit der Nase auf Höhe der Brustwarze oder zwischen Ihren Brüsten. Beine und Füße sollen Ihren Körper berühren, so dass es sich abstoßen kann. Das Baby schmiegt sich eng an Ihren Körper an und ist in der Lage die Brustwarze selbstständig zu erfassen. Falls nötig können Sie die Brust etwas formen mit Zeigefinger und Daumen um Ihrem Baby das Erfassen von reichlich Brustgewebe zu erleichtern. Achten Sie darauf, dass die Finger weit entfernt von der Brustwarze liegen. Wenn das Baby die Brustwarze erfasst hat, können Sie den Arm der entsprechenden Seite mit einem Kissen unterstützen, so dass das Baby entspannt in Ihrem Arm liegt.

Bei den sogenannten aufrechten Stillpositionen ist es wichtig, dass der Kopf, die Schulter und der Körper des Kindes eine Linie bilden, das Kind sollte den Kopf nicht verdrehen müssen. Es sollte mit seinem gesamten Körper Ihrem Körper zugewandt sein. Wichtig ist, dass das Kind seinen Kopf bewegen kann. Unterstützen Sie vor allem den Nacken des Kindes, um dies zu gewährleisten. Jetzt achten Sie darauf, dass das Kind den Mund weit öffnet, so als würde es gähnen und führen es dann zu Ihrer Brust. Sie können die Brust etwas formen, um dem Kind das Erfassen der Brustwarze zu erleichtern mit dem sogenannten C-Griff. Auch hier ist es wichtig, dass die Finger weit von der Brustwarze entfernt liegen.

Die beiden wichtigsten Positionen sind hier der Wiegegriff und der Rückengriff.

Auch beim Stillen im Liegen gelten dieselben Grundsätze, wie oben beschrieben.

Es ist wichtig, dass das Kind optimal angelegt wird; das heißt, dass es viel Brustwarze im Mund haben soll, um ein Wundwerden oder gar eine Verletzung zu verhindern. Die Lippen des Kindes sind ausgestülpt, wie bei einem Fischmälchen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, ist es besser, das Kind noch mal zu lösen und erneut anzulegen. Manchmal kann ein Wechseln der Stillposition hilfreich sein.

Optimalerweise beendet das Kind die Stillmahlzeit. Eine zeitliche Begrenzung der Stillmahlzeit zur Schonung der Brustwarzen ist überflüssig, wenn das Kind richtig angelegt ist. Schmerzen sind dabei immer ein Warnsignal und müssen beachtet werden, um Schaden an der Brustwarze zu verhüten.

Sollte es doch zu Problemen kommen, ist es wichtig, sich früh Hilfe zu organisieren durch Ihre Hebamme oder einer Stillberaterin.

Erste Hilfe Maßnahmen

Sollte es doch einmal passieren, dass es zu einer Verletzung gekommen ist, ist es hilfreich, hoch gereinigtes, reines Lanolin aufzutragen. Zur Druckentlastung eignen sich besonders sog. Wiener Brustdonuts, aber auch eine aufgerollte Socke tut hier ihren Zweck. Sicherlich hat Ihre Hebamme oder Stillberaterin auch noch einige Ideen zur Behandlung von wunden Brustwarzen.

Die wichtigste Maßnahme ist jedoch, das Anlegen zu verbessern, denn sonst kann die Verletzung nicht heilen.

Wird mein Kind satt?

Ihr Baby wurde von der Natur mit einem Depot ausgestattet, welches es vor dem Verhungern in den ersten Tagen schützt. Alle Kinder verlieren nach der Geburt zuerst an Gewicht. 7 – 10% des Geburtsgewichtes können gut toleriert werden. Zufüttern ist nur in ganz besonderen Situationen notwendig und muss immer gut abgewägt werden, um den empfindlichen Prozess der Milchbildung, gerade in den ersten Tagen, nicht zu stören.

Sie erkennen, ob Ihr Baby Milch bekommt, wenn Sie es regelmäßig und kontinuierlich schlucken hören, wenn es Urin ausscheidet und Stuhlgang hat. 6 nasse Windeln in 24 Stunden sind ein sicheres Zeichen, dass Ihr Kind mit Milch versorgt wird. In den ersten 6 – 8 Wochen sollte Ihr Kind mindestens dreimal täglich Stuhlgang haben. Später kann es passieren, dass voll gestillte Kinder 10 bis 14 Tage keinen Stuhlgang haben.

Eine kontinuierliche Gewichtszunahme ab dem dritten bis fünften Tag zeigt Ihnen, dass Ihr Kind Milch bekommt. Das Geburtsgewicht sollte nach 10 – 14 Tagen wieder erreicht sein.

Achten Sie darauf, dass das Baby in den ersten Tagen oft und regelmäßig trinkt. Nicht jedes Weinen zeugt von Hunger, jedoch können Sie immer die Brust anbieten, denn Ihr Kind reguliert auch andere Bedürfnisse beim Stillen. Dabei kann z.B. Stress abgebaut werden nach einem aufregenden Tag, der Wunsch nach Nähe und getragen werden wird befriedigt. Stillen ist mehr als Ernährung. Stillen bedeutet Befriedigung für alle Sinne.

Ernährung in der Stillzeit

Eigentlich gibt es keine Einschränkungen für Ihre eigene Ernährung in der Stillzeit. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ist für Sie das Beste und versorgt Ihr Kind mit allem, was es braucht. Die Einschränkungen aus der Schwangerschaft gelten nicht mehr.

Auch blähende Lebensmittel sind für Ihr Kind kein Problem, denn die Stoffe die Blähungen erzeugen können gehen nicht in die Muttermilch über. Ob Ihr Kind auf Fruchtsäure mit einem wunden Po reagiert, können sie ausprobieren. Die meisten Kinder haben damit allerdings keine Probleme.

Die Versorgung mit Vitamin D, Jod und Folsäure aus der Schwangerschaft sollte fortgeführt werden.

Genussstoffe in der Stillzeit

Vorsichtig sein sollten Sie mit koffeinhaltigen Getränken, da Koffein in die Muttermilch übergeht. Etwa 2 Tassen Kaffee, Tee oder Cola werden meist toleriert. Sollte Ihr Kind unruhig sein, kann es am Koffein liegen.

Allerdings kann auch ein laufender Fernseher vermeintlich schlafende Kinder nervös machen durch die Geräuschkulisse und das Lichtflimmern, denn Babys schlafen von Natur aus selten tief.

Alkohol findet sich in der Muttermilch wieder und sollte eher nicht getrunken werden, denn er schadet der Entwicklung des Kindes. Vor dem 4. Lebensmonat schafft es die unreife, kindliche Leber nur sehr schlecht, den Alkohol abzubauen

Nikotin geht in die Muttermilch über. Rauchen kann die Milchbildung verzögern und gilt als hoher Risikofaktor für den plötzlichen Kindstod, vor allem bei nicht gestillten Kindern. Die Vorteile des Stillens überwiegen auch bei Müttern, die das Rauchen nicht aufgeben wollen.

Medikamente in der Stillzeit

Viele Medikamente können auch während des Stillens eingenommen werden, oder es gibt stillfreundliche Alternativen. Auskunft gibt Embryotox über die Verträglichkeit von Medikamenten in Schwangerschaft und Stillzeit. Schmerzmittel der Wahl während Schwangerschaft und Stillzeit sind Paracetamol und Ibuprofen.

Für Genussstoffe und Medikamente gilt, dass Sie am besten direkt nach einer Stillmahlzeit eingenommen werden sollten, um bis zum nächsten Stillen weitestgehend abgebaut zu sein.

Die WHO empfiehlt, ausschließlich zu stillen bis zur Vollendung des sechsten Lebensmonats des Kindes, dann begleitend zur Beikost weiter zu stillen bis zum zweiten Geburtstag des Kindes und darüber hinaus, solange Mutter und Kind es wünschen.

Noch ein paar Worte zum Schluss

Im Verlauf der Stillzeit kommt es immer wieder vor, dass Ihr Kind mehr Milch braucht, um zu wachsen. Es meldet sich plötzlich wieder häufiger. Man spricht von einem Wachstumsschub. Für 1 bis 2 Tage möchte Ihr Kind vermehrt trinken. Ihr Körper bekommt das Signal mehr Milch zu bilden, um den höheren Bedarf auszugleichen.

Wenn sich das Stillen gut eingespielt hat, Sie und Ihr Kind quasi Stillprofis sind, kann eine Stillmahlzeit oft nur noch 3 – 5 Minuten dauern und Ihr Kind ist trotzdem satt.

Ihre Brust verändert sich im Laufe des Stillens. Nach einiger Zeit hat sie wieder die Größe, wie vor der Schwangerschaft und bildet trotzdem genug Milch, um Ihr Kind mit allem zu versorgen, was es für ein gesundes Wachstum braucht.

Es gibt keinen stillfreundlichen Schnuller. Wenn Sie einen Schnuller verwenden möchten, sollten Sie warten bis sich das Stillen gut eingespielt hat und funktioniert, um den Lernprozess nicht zu stören.

Vielleicht versuchen Sie, Besucher nicht unbedingt in der ersten Woche nach der Geburt zu empfangen, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, zuerst in Ihrer neuen Rolle als Eltern anzukommen.

Wenn Sie sich Informationen im Internet suchen, sind Sie gut beraten, wenn die Verfasserinnen **IBCLC** zertifiziert sind. Damit ist eine professionelle Beratung/Information gewährleistet.

Nehmen Sie sich Zeit, um das Stillen zu erlernen, um Ihr Kind kennenzulernen und als Familie zusammenzuwachsen.