

Stillen
Nahrung für Körper und Seele



Mit freundlicher Genehmigung von Anja Rahn
Fotografin in 35418 Großen-Buseck



Ich freue mich, dass Sie darüber nachdenken Ihr Baby zu stillen. Stillen ist eine große Investition in die Gesundheit Ihres Kindes.

Hier noch mal ein paar Infos des Stillvortrages schriftlich.

Muttermilch enthält exakt die Nährstoffe, die ein Baby für sein Wachstum und seine Entwicklung benötigt. Sie ist richtig temperiert und keimfrei. Muttermilch schützt Ihr Kind vor vielen akuten (z.B. Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen und Harnwegserkrankungen) und chronischen Erkrankungen (z.B., Diabetes, Leukämie, koronare Herzerkrankungen, Übergewicht, chronische Darmerkrankungen sowie dem plötzlichen Kindstod). Auch Sie als Mutter profitieren vom Stillen. Ihre Gebärmutter wird sich schneller zurück bilden. Dadurch wird sich das Risiko für Blutungen und Infektionen im Wochenbett verringern. Ebenso wird das Risiko an Brustkrebs, Gebärmutterkrebs, Eierstockkrebs und Osteoporose zu erkranken deutlich gemindert. Sie werden Ihr Ausgangsgewicht leichter wieder erreichen, denn Ihr Kalorienbedarf wird sich erhöhen. 500g Gewichtsabnahme in der Woche, bis zum Ausgangsgewicht vor der Schwangerschaft, ist ohne Risiko für Ihr Baby. Stillen spart Zeit und Geld (ca. 750€ im ersten Lebenshalbjahr). Auf Reisen haben Sie immer Alles dabei. Nachts müssen sie nichts zubereiten. Hormone, die beim Stillen gebildet werden, wirken entspannend und fördern die Bindung zu Ihrem Kind.

Deshalb empfehlen Unicef und WHO

- Möglichst 6 Monate Stillen ohne zusätzliche Nahrung oder Getränke
- Unter Gabe von Beikost, solange es Mutter und Kind wollen,
- auch über das 2. Lebensjahr hinaus zu stillen

Bonding ist der beste Stillstart

Nach der Geburt sorgen die körperlichen Vorgänge bei Ihnen und Ihrem Baby dafür, dass Sie gerade jetzt besonders offen für einander sind. Ihr Baby ist meist wach und konzentriert und schaut Sie aufmerksam an. Damit begeistert es natürlich seine Eltern. Diese Verbundenheit, die durch die erste gemeinsam verbrachte Zeit der Eltern mit ihrem Kind entsteht nennt man Bonding. Viele Babys finden bei genügend Zeit und Ruhe von ganz alleine die Brust der Mutter. Stillen vertieft diese Verbundenheit.

Jetzt bekommt Ihr Baby die wichtige Vormilch, die wie eine kleine Schutzimpfung wirkt, außerdem wird Ihre Brust frühzeitig dazu angeregt, die Milchproduktion zu beginnen. Idealerweise trinkt Ihr Baby innerhalb der ersten zwei Lebensstunden.

Falls Kaiserschnitt oder andere Umstände diese gemeinsame erste Zeit nicht zulassen, können Sie dieses Bonding nachholen. Dazu sollten Sie Ihr Baby nackt, auf Ihre nackten Brust legen, bis es idealer Weise von alleine die Brustwarze gefunden hat und gestillt wurde. Sind Sie als Mutter noch nicht in der Lage dazu, kann natürlich auch der Vater diesen ersten engen Kontakt aufnehmen.

24-Stunden-Rooming-in

Das 24-Stunden-Rooming-in ist eine ausgezeichnete Möglichkeit Ihr Kind gut kennen zu lernen und ihm Geborgenheit zu bieten. Sie werden schnell lernen die Bedürfnisse Ihres Kindes richtig zu verstehen. Babys, die nicht von Ihren Müttern getrennt werden, weinen weniger, sind ruhiger und haben weniger Stress. Das vereinfacht u. unterstützt den Stillprozess.

Falls Sie Hilfe brauchen, bitten Sie darum. Fachleute stehen Ihnen sicherlich mit Rat und Tat zu Seite.

Ihr Kind sollte häufig an der Brust trinken, um die Milchproduktion gut in Gang zu bringen. Umso eher und häufiger Sie in den ersten Tagen stillen werden, umso schneller wird Ihre Brust reichlich Milch produzieren.

Die meisten Babys trinken in den ersten Lebenstagen ungefähr 8 Mal innerhalb von 24 Stunden. Es gibt aber auch Babys die häufiger gestillt werden möchten. Falls Ihr Kind nach



seiner Geburt noch zu erschöpft ist zu trinken, sollten sie es immer mal wieder versuchen sanft zu wecken.

Früher Stillbeginn unmittelbar nach der Geburt führt zu

- schnellerem Erlernen von effektivem Saugen und Trinkverhalten,
- intensiverer Mutter- Kind Interaktion
- verbesserter Stabilisierung der Körpertemperatur des Neugeborenen
- stabilem Blutzuckerspiegel des Neugeborenen
- verbesserter Ausscheidung von Mekonium und Übergangsstuhl und dadurch zu
- seltenerem Auftreten von behandlungswürdiger Hyperbilirubinämie
- längerer Stilldauer

Frühe Hungerzeichen

Ihr Kind zeigt Ihnen, wann es gestillt werden möchte. Dazu benutzt es wie alle anderen Babys auf der Welt die gleiche „Sprache“. Man nennt sie „frühe Hungerzeichen“.

- Saugbewegungen und Sauggeräusche
- Bewegungen Hand zu Mund
- Schnelle Augenbewegungen und Unruhe
- Sanftes Gurren oder Seufzen

Das Beachten der kleinen Hungerzeichen erleichtert das korrekte Erfassen der Brust und fördert deshalb ein effektives Saugen. Das Anlegen ist für Ihr Baby und Sie viel einfacher und stressfreier, als wenn Ihr Baby vor Hunger weinen muss.

Sie können ihr Baby solange an der ersten Brust trinken lassen, bis es von sich aus los lässt (meist nach 15-20 Minuten) und ihm dann die zweite Brust anbieten.

Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich im Laufe einer Mahlzeit. Umso länger Ihr Kind aus einer Brust trinkt, umso fettreicher wird die Milch.

Die meisten Babys benötigen in den ersten Monaten eine oder mehrere Stillmahlzeiten in der Nacht. Längeres Durchschlafen kommt zwar vor, es zu erwarten ist eher unrealistisch.

Korrekte Stillpositionen

Anfangs werden sie mehrere Stunden am Tag stillend verbringen.

Versuchen sie eine bequeme Stillposition zu finden um Verspannungen zu vermeiden. Dazu können sie Kissen oder eine Stillrolle benutzen.

Dann sollten Sie ihr Baby evtl. mit Hilfe von Kissen, auf Höhe der Brust bringen. Legen Sie Ihr Kind auf seine Seite, um seinen gesamten Körper der Brust zuzuwenden. Kopf und Körper sollten eine Linie bilden, so dass Ihr Baby seinen Kopf nicht verdrehen muss. Warten Sie, bis Ihr Kind seinen Mund weit geöffnet hat, so als wolle es gähnen und führen es dann zu Ihrer Brust.

Günstig ist es Ihre Brust zu formen, indem Sie den Daumen oberhalb und die restlichen vier Finger unterhalb der Brustwarze (C-Griff) platzieren.

Wenn Sie bequem sitzen, wird Ihre Milch leichter fließen und Sie werden leichter einschätzen können, ob Ihr Kind gut an der Brust trinkt.

Benutzen sie verschiedene Stillpositionen, um Brust und Brustwarze nicht einseitig zu beanspruchen und alle Milchgänge gut zu entleeren.

Korrektes Erfassen der Brust

Es ist wichtig, dass Ihr Baby viel Brustwarze in seinen Mund bekommt, damit diese nicht schmerzt oder sogar wund wird.

Achten Sie darauf dass der Mund des Babys weit geöffnet ist und Ihre Brustwarze etwas in Richtung der Babynase zeigt wenn sie es zur Ihrer Brust führen. Beim



Trinken sollten die Lippen Ihres Babys nach außen gestülpt sein und seine Zunge sollte sich auf der Zahnleiste befinden.

Cluster-feeding – Menü-Stillen

95% aller Babys trinken nach keinem festen Rhythmus. Sie haben Stillepisoden in denen sie innerhalb weniger Stunden immer wieder an die Brust möchten. Meistens zwischen 17:00 und 23:00 Uhr. Sie machen sich richtig satt für die Nacht. Dieses „italienische Gelage“ führt zu einer hohen Ausschüttung des Stillhormons Prolaktin. Das hat auch Vorteile für Sie. Prolaktin macht Mütter gelassener im Umgang mit ihren Babys. Es lässt Sie nach nächtlichem Stillen schneller einschlafen und sorgt dafür, dass der wenige Schlaf trotzdem erholsam ist. Nach dem Cluster-feeding schlafen Babys meist vier bis sechs Stunden.

Milcheinschuss

In den ersten 2-4 Tagen nach der Geburt kommt es zum Milcheinschuss. Die Brüste werden verstärkt durchblutet und schwellen an. Sie sind oft druck- und berührungsempfindlich und fühlen sich heiß an.

Um einen verstärkten Milcheinschuss zu vermeiden sollten Sie:

- Viel anlegen
- Das 24 Stunden Rooming-in mit Ihrem Kind nutzen
- Das Zufüttern mit der Flasche und die Verwendung eines Schnullers vermeiden
- Einschränkungen der Stillzeiten vermeiden
- Ihre Trinkmenge einzuschränken ist nicht ratsam.

Einen verstärkten Milcheinschuss können Sie lindern:

- Vor dem Stillen:
- Wärmeanwendung um den Milchfluss zu fördern; ggf. kurzes Anpumpen oder sanftes Entleeren mit der Hand, bis das Brustgewebe besser gefasst werden kann.
- Sanfte Brustmassage
- Nach dem Stillen:
- Kälteanwendung für ca. 20 Minuten

Wachstumsschübe

Immer wieder wird ein höherer Kalorienbedarf Ihres Babys dazu führen, dass es häufigere Mahlzeiten benötigt. Nach 2-3 Tagen häufigerem Anlegen wird sich Ihre Brust auf diesen Mehrbedarf Ihres Babys einstellen. Mit dem ersten Wachstumsschub ist meist schon nach 10-14 Tagen zu rechnen.

Gesunde, voll ausgetragene und gestillte Säuglinge sollten:

- Nicht mehr als 7 Prozent des Geburtsgewichts verlieren
- Das Geburtsgewicht im Alter von zehn Tagen wieder erreichen.
- Nach dem ersten Lebenstag mindestens drei Darmentleerungen täglich haben (nach 4-6 Wochen haben einige gestillte Kinder auch mehrere Tage lang keinen Stuhlgang. Das ist bei gutem Gedeihen Ihres Babys ebenfalls völlig normal. Die Windel sollte dann aber bei Stuhlgang sehr voll sein)
- Ab dem vierten Tag mindestens sechs nasse Windeln täglich haben. Der Urin ist klar oder blassgelb
- Ohne zeitliche Beschränkung durchschnittlich acht -12 Mal innerhalb von 24 Stunden angelegt werden.
- Altersentsprechend zunehmen (wenigstens 140g pro Woche, bis sich sein Geburtsgewicht mit ca. 4-6 Monaten verdoppelt hat)
- Sechs Monate lang ausschließlich gestillt werden.

Ernährung der Mutter

Sie können alles Essen, was sie bisher gegessen haben. Ihr Baby ist den „Familiensch“ gewohnt. Es konnte über das Fruchtwasser schon kennen lernen, was Sie gerne essen. Nur



wenige Säuglinge werden durch Nahrungsmittel, die ihre Mütter essen tatsächlich beeinträchtigt. Starke Einschränkungen im Nahrungsangebot führen zur Mangelernährung der Mutter. Sie sollten entsprechend Ihres Durstes trinken.

Medikamente in der Stillzeit

- Die meisten Medikamente erreichen in der Muttermilch nur Konzentrationen, die für den Säugling weit unter dem therapeutischen Bereich liegen. Eine medikamentöse Therapie einer Erkrankung erfordert nur selten eine Stillpause oder gar Abstillen.
- Arzneimittelverordnungen in der Stillzeit führen aufgrund unzureichender Information der Mutter nicht selten zum Nichtbefolgen der Verordnung.
- Abpumpen der Milch als „Dekontaminationsmaßnahme“ ist kaum sinnvoll, da im Allgemeinen ein Konzentrationsausgleich zwischen Milch und Plasma stattfindet.

Viel Erfolg wünscht

Sandra Deissmann

Zu meiner Person

Ich bin Mutter zweier Kinder und habe von 1991- 2007 als Kinderkrankenschwester auf der integrativen Wochenbettstation des Evangelischen Krankenhauses in Gießen gearbeitet. Seit Anfang 2005 bin ich außerdem Still- und Laktationsberaterin. Ich arbeite auch freiberuflich in diesem Tätigkeitsfeld. Meine umfassende Ausbildung habe ich beim Verband Europäischer Laktationsberaterinnen (VELB) absolviert, und mit einem international anerkannten Examen (IBCLC) abgeschlossen. In der Familienbildungsstätte in Buseck arbeite ich seit Jahren mit Mutter- Kind- Paaren. Momentan leite ich dort den „Müttertreff“.

Seit 2007 habe ich in der Uniklinik in Gießen gearbeitet. Zuerst auf einer Frühgeborenenstation und zuletzt in der Frauenklinik. Zum 01.07. 2009 habe ich ins St. Josefs Krankenhaus in Gießen gewechselt.



Sandra Deissmann
Kinderkrankenschwester
Still- und Laktationsberaterin IBCLC*

Am Erlen 7
35469 Allendorf
Telefon 06407- 404121
Handy 0162-9538407
E-Mail san.deissmann@gmx.de

***International Board Certified Lactation Consultant**

