

Mein Baby und ich
Ein Stillratgeber



Empfehlungen des Chicco Baby Forschungszentrums



„Mama, in deiner Milch steckt mehr als Liebe.“

Das Stillen ist eine ganz besondere Zeit im Leben von Mutter und Kind. An Mamas Brust zu trinken ist mehr als reine Nahrungsaufnahme – es ist ein inniger Moment voller Nähe und Geborgenheit, in dem die Mutter-Kind-Beziehung grundlegend gefestigt wird. Beide empfinden tiefe Zufriedenheit und Ruhe.

Muttermilch enthält alle Nährstoffe, um sowohl die physiologischen wie auch die psychologischen Bedürfnisse des Säuglings bis zum sechsten Lebensmonat zu erfüllen.

Dass Stillen an der Brust das Beste für Babys Entwicklung ist, darüber sind sich alle führenden wissenschaftlichen Gesellschaften einig. Sowohl die Amerikanische Akademie für Pädiatrie, wie auch die Italienische Gesellschaft für Neonatologie bestätigen Muttermilch als optimale Nahrung für die ersten sechs Lebensmonate. Die Amerikanische Akademie für Pädiatrie empfiehlt sogar, das Baby bis zur Vollendung des ersten Lebensjahres an der Brust zu stillen.



Die ersten Lebensmonate eines Kindes und insbesondere die Stillzeit sind reich an Emotionen. Es gibt allerdings auch schwierige Momente, deren Ursache entweder praktischer Natur sind oder durch psychologische Aspekte entstehen. Das Chicco Beobachtungszentrum behandelt das Thema unter allen Gesichtspunkten. Es gibt Gespräche mit den Eltern, um die Bedürfnisse besser kennenzulernen und es werden namhafte Spezialisten hinzugezogen:

„Es war unser Wunsch, die Eltern mit praktischen Ratschlägen zu unterstützen, damit sie diese großartige Erfahrung gelassen erleben können.“

Das Chicco Beobachtungszentrum dankt

den Kinderärzten,
die an der Redaktion dieses Leitfadens mitgearbeitet haben:

Doktor Emanuela Iacchia

Psychologin Psychotherapeutin

Università degli Studi di Milano - Bicocca

Assoziierte Dozentin der Italienischen Gesellschaft für kognitive Verhaltenstherapie

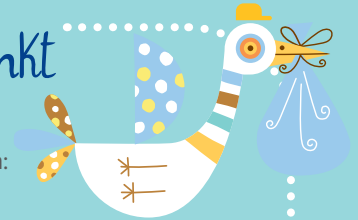
und

Fabiana Toneatto

Geburtshelferin

Koordinatorin des Kreissaals der Casa di Cura S. Pio X – Milano

für die psychologischen Vertiefungen und die Erläuterung zur Geburtshilfe und allen **Müttern und Vätern**, die ihren wertvollen Beitrag geleistet haben, um diesen Leitfaden zu realisieren, indem sie mit uns über ihre Begeisterung und ihre Ängste, ihre ganz persönlichen Erfahrungen als Eltern gesprochen haben.





Warum stillen an der Brust?

DIE MEINUNG DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION

- 1.1 Zusammensetzung der Muttermilch
- 1.2 Die Vorteile des Stillens an der Brust für den Säugling
- 1.3 Die Vorteile des Stillens an der Brust für die Mutter



Wann und wie richtig gestillt wird

- 2.1 Die Frau und das Stillen
- 2.2 Stillmethoden



Stillen an der Brust und seine Problematiken

- 3.1 Schwierigkeiten der Mutter
- 3.2 Schwierigkeiten des Neugeborenen
- 3.3 Wie man erkennen kann, ob sich das Neugeborene richtig ernährt
- 3.4 Wenn das Baby nicht genug saugt
- 3.5 Stillen und Beruhigungssauger



Es stimmt nicht, dass...







Warum stillen an der Brust?

DIE MEINUNG DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO)

„Das Stillen an der Brust ist integrierender Bestandteil des Fortpflanzungsprozesses: es handelt sich um eine natürliche und ideale Ernährung für das Neugeborene und verleiht dem Baby in seiner Entwicklung eine unvergleichliche biologische und affektive Basis.“ (Gemeinsame Erklärung WHO – UNICEF in Genf, Oktober 1979). Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, das Baby zumindest während der ersten sechs Lebensmonate ausschließlich an der Brust zu stillen und die Muttermilch bis zum ersten Lebensjahr und weiter als hauptsächliches Nahrungsmittel beizubehalten, wobei schrittweise andere Nahrungsmittel eingeführt werden.



Die Psychologin empfiehlt...

An der Mutterbrust findet das Kind die notwendige Liebe und Sicherheit für eine optimale psychophysische Entwicklung. Die Mutter wird sich durch das Stillen der tiefen Verbindung zu ihrem Kind bewusst und spürt, wie sehr ihr Baby von ihr abhängig ist: es ist eine Art, sich seiner anzunehmen, es zu trösten und ihm zu verstehen zu geben, wie sehr man es liebt. Die Mutter genießt das Gefühl gebraucht zu werden, fühlt sich wohl und überträgt diese positiven Empfindungen auf ihr Baby. Das Kind spürt, dass es seiner Mutter gut geht und wächst zufrieden auf.



1.1 ZUSAMMENSETZUNG DER MUTTERMILCH

Die Muttermilch ist die ideale Ernährung für das Baby, sie ist komplett und bedarf keiner Ergänzungen, zumindest nicht in den ersten Lebensmonaten. Sie ist das Grundnahrungsmittel in der Ernährung des Babys im ersten Lebensjahr, weil sie seinem Nährstoffbedarf angemessen ist. Die in der menschlichen Milch enthaltenen Nährstoffe fördern eine optimale psychophysische Entwicklung und verringern das Risiko, später unter Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose¹ zu leiden.

Sie enthält eine angemessene Menge an:

PROTEINEN: Nahrhafter, verdaulich, weniger allergisierend und mit besseren antiinfektiösen Funktionen als die Kuhmilch.

ZUCKER: Besteht zu 90% aus Milchzucker. Die Abwesenheit von Saccharose in der menschlichen Milch verhindert, dass sich das Kind an die Aufnahme von übermäßig süßen Nahrungsmitteln gewöhnt und reduziert die Kariesgefahr.

FETTEN: Gute Aufnahme und Verdaulichkeit durch den Darm. Die menschliche Milch ist reich an essentiellen Fetten, d.h. die Fette, die nicht vom Organismus produziert werden, sondern mit der Nahrung aufgenommen werden müssen.

MINERALSTOFFEN: Nicht übermäßig, was jedoch ein Vorteil ist, da die Nieren des Neugeborenen noch nicht in der Lage sind, einen Überschuss an Salzen mit dem Urin auszuschcheiden und gleichzeitig das Wasser, das vom Organismus benötigt wird, zurückzuhalten. Auf diese Weise wird ein Flüssigkeitsmangel des Neugeborenen vermieden.

VITAMINEN: Bedarfsgerecht, einschließlich dem Vitamin D, vorausgesetzt die Ernährung der Mutter ist ausgewogen.

KALZIUM: Wenig im Vergleich zur Kuhmilch, wird aber vom Darm besser aufgenommen.

EISEN: Erst ab dem 6. – 9. Lebensmonat wird eine Ergänzung in der Ernährung des Kindes notwendig (Abstillen).

NATRIUM: In geringen Mengen, die das Neugeborene daran hindern, sich an den salzigen Geschmack zu gewöhnen und es auf lange Sicht vor Bluthochdruck schützen.

WASSER: Deckt den gesamten Bedarf des Kindes ab.

Die menschliche Milch ist nicht immer gleich

Die Muttermilch ist so perfekt, dass sie sich in ihrer Zusammensetzung der jeweiligen Wachstumsphase des Kindes, der Tageszeit und der zwischen den Mahlzeiten verstrichenen Zeit anpasst. Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich auch im Laufe derselben Mahlzeit: Am Ende der Stillmahlzeit sind Protein- und Fettgehalt höher als am Anfang.

Warum an der Brust stillen?

¹ Italienische Gesellschaft für Neonatologie (SIN). Empfehlungen zum Stillen an der Brust für gesunde, zum Geburtstermin geborene Babys, mit Normalgewicht. Medico e bambino 2002; 21: 91-98.

1.2 DIE VORTEILE DES STILLENS AN DER BRUST FÜR DEN SÄUGLING

Das Baby nimmt über die Muttermilch nicht nur notwendige Nährstoffe für ein optimales Wachstum auf, sondern auch Substanzen, die es vor Infektionen schützen. Mit der Milch befriedigt das Baby, dank des hohen Wassergehalts, seinen Durst, sowie auch das Bedürfnis nach Trost und Nähe zur Mutter, vor allem in den ersten Lebensmonaten.

Die Psychologin empfiehlt...

Die Erfahrungen, die das Baby beim Stillen macht, sind aus psychologischer Sicht sehr wichtig für die Beziehungen, die das Kleine zur Mutter und dann zu seiner Umgebung aufbaut. Die affektive Beziehungsdimension nimmt in der Tat den ersten Platz in der Identitätsentwicklung und beim Erschließen der Welt ein. Während des Stillens entsteht zwischen Mutter und Kind eine intime und tiefe Kommunikation, die durch geheime Dialoge, Blicke und intensive Emotionen genährt wird.



Muttermilch und Immunsystem

Das Stillen an der Brust fördert die Entwicklung des noch unreifen Immunsystems des Babys. Über die Muttermilch, insbesondere mit dem Kolostrum überträgt die Mutter auf das Baby Antikörper, weiße Blutkörperchen und andere Substanzen, wie das Lysozym und das Lactoferrin, die beide über besondere antibakterielle, antivirale und antifungielle Eigenschaften verfügen. Die Muttermilch enthält außerdem andere Substanzen, die die Darmzellen untereinander „zementieren“, wodurch sie weniger durchlässig gegenüber toxischen Substanzen und Infektionserregern werden. Zahlreiche epidemiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass an der Brust gestillte Kinder weniger anfällig für Krankheiten wie Gastroenteritis, Durchfall, Erbrechen, Otitis, Infektionen der unteren Atemwege (Bronchitis und Bronchopneumonie), Harnwegsentzündungen und Glutenintoleranz sind. Außerdem sind sie im Vergleich zu Kindern, die mit der Flasche gestillt werden, weniger anfällig für Allergien wie Bronchialasthma und Ekzemen (einschließlich Windelausschlag). Da die Muttermilch leicht verdaulich ist, haben die Kinder weniger Flatulenz- und Blähungsprobleme. Kürzlich durchgeführte Untersuchungen haben gezeigt, dass das Bruststillen eine schützende Wirkung gegen den plötzlichen Kindstod, den Diabetes, die Lymphome und die zahlreichen chronischen Darmkrankheiten hat².

2 American Academy of Pediatrics. Stillen an der Brust und Gebrauch der Muttermilch. Pediatrics 2005, 117 (1): 105-116.



Warum an der Brust stillen?

Muttermilch und geistige Entwicklung

Besonders interessant sind die abschließenden Ergebnisse einer amerikanischen Untersuchung, der zufolge an der Brust gestillte Kinder eine bessere geistige Entwicklung und eine höhere Sehstärke zeigen. Dies könnte auf die Anwesenheit einer angemessenen Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren mit langer Kette, auch Omega-3 genannt, in der Muttermilch zurückzuführen sein. Die Substanzen sind strukturelle Bestandteile der Membrane sowohl der Gehirnzellen als auch der Netzhaut und scheinen die Übertragung von Nervenreizen zwischen den Zellen des Nervensystems und auch innerhalb dieser Zellen zu fördern.

Hochverdauliches Nahrungsmittel

Da die Verdauungsfähigkeit des Kindes noch sehr eingeschränkt ist, ist die Muttermilch das einzige gut verträgliche und hochverdauliche Nahrungsmittel. Der Säugling verdaut die Milch sofort und assimiliert sie in etwa zwei Stunden, wobei er fast alle Proteine, Zucker, Fette und Vitamine aufnimmt. Das Stillen erleichtert auch die Darmfunktion des Babys, da es Verstopfungen einschränkt oder verhindert.



Die Hebamme empfiehlt...

Die Muttermilch ist immer bereit und verfügbar, sie hat immer die ideale Temperatur und ist für die Mutter besonders praktisch. Sie muss nicht zubereitet werden, ist vor Verunreinigung durch Keime oder andere Zubereitungsfehler geschützt und deshalb für das Kind besonders sicher.



1.3 DIE VORTEILE DES STILLENS AN DER BRUST FÜR DIE MUTTER

Es gibt zahlreiche Vorteile für die Frau, die an der Brust stillt.

- Beim Stillen an der Brust produziert der weibliche Organismus Prolaktin, ein Hormon, das nicht nur für die Milchproduktion verantwortlich ist, sondern auch die Wirkung anderer Hormone mildert, die den Blutdruck und die Gemütsverfassung beeinflussen.

Die Psychologin empfiehlt...

Die Entspannung und das psychophysische Wohlbefinden der Frau werden gefördert, was wiederum die emotionale Bindung zum Kind erhöht. Bei Frauen, die an der Brust stillen, ist das Auftreten der postnatalen Depression sehr viel geringer, da die Mutter in erster Linie sich selbst für das Wachstum ihres Kindes verantwortlich fühlt.

- Der sofortige Kontakt mit dem Baby (in den ersten Minuten nach der Geburt) stimuliert die Produktion eines weiteren Hormons, dem Oxytozin, das die Kontraktion der Gebärmutter beschleunigt und so die Rückbildung unterstützt und den Wochenfluss verringert.
- Häufiges und ausschließliches Stillen an der Brust verzögert das Wiedereintreten des Menstruationszyklus und ermöglicht es dem Körper der Mutter, die Eisenreserven aufzufüllen und keine Anämie zu entwickeln.
- Ausschließliches Stillen an der Brust verhindert außerdem den Eisprung, verringert die Fruchtbarkeit und damit das Risiko einer anschließenden Schwangerschaft.



Die Hebamme empfiehlt...

Es ist in jedem Fall ratsam, vor allem gegen Ende der Stillzeit beim Geschlechtsverkehr vorsichtig zu sein, da es zu einem Eisprung kommen könnte.

- Da beim Stillen mehr Energie benötigt wird, verbraucht die Mutter die während der Schwangerschaft angesammelten Fette und findet auf diese Weise leichter zu ihrem Ausgangsgewicht zurück.
- Das Stillen verringert das Risiko von Eierstock- und Brustkrebs. Eine wichtige Forschungsarbeit, die vor einigen Jahren in der renommierten medizinischen Fachzeitschrift, "Lancet", publiziert und die an etwa 150.000 Frauen durchgeführt wurde, ist zu dem Ergebnis gekommen, dass durch das Stillen an der Brust das Risiko einer Krebserkrankung, um mehr als 65% sinkt³.
- Auch wenn das Stillen an der Brust einerseits für den Entzug eines Teils des Kalziums aus den Knochen der Mutter verantwortlich ist, so wird das Kalzium beim Abstillen wieder im weiblichen Skelett abgelagert, und zwar auf stabilere Weise als vorher, wodurch bei Frauen, die gestillt haben, das Risiko von Hüftbrüchen und Osteoporose während der Menopause sinkt.
- Letztendlich ist auch der zweifelhafte Vorteil der Muttermilch, dass sie stets bereit und preiswert ist, nicht zu unterschätzen.

Warum an der Brust stillen?

2

Wann und wie richtig gestillt wird

2.1 DIE FRAU UND DAS STILLEN

Die Brust im Verlauf der Schwangerschaft

Die Brust ist ein aus Drüsengewebe bestehendes Organ. Es setzt sich aus Loben zusammen, die für die Milchsekretion zuständig sind und als Isolierung und Schutz gegen Stöße dienen. Jeder Lobus verfügt über ein röhrenförmiges Ausscheidungsorgan, das in größere Kanäle einfließt, die sogenannten Milchkanäle, die wiederum an der Spitze der Brustwarze austreten. Diese ist von einem Brustwarzenvorhof umgeben, ein runder, im Vergleich zur Haut, dunkler gefärbter Bereich, mit kleinen unregelmäßigen Erhebungen glandulären Ursprungs, die Montgomery Tuberkel genannt werden. Schon während der ersten Schwangerschaftswochen schwillt die Brust an. Verantwortlich dafür ist die Wirkung einiger Hormone, darunter die Östrogene und das Progesteron. Die Brust wird prall und es kann zu einer angespannten und schweren Brust kommen. Der Brustwarzenvorhof wird noch dunkler und die Montgomery Tuberkel treten weiter hervor, da sie bereit sind, eine fettige Substanz auszuscheiden, die die Brustwarze beim Stillen schmiert und schützt. Ungefähr ab dem vierten Schwangerschaftsmonat kann es sein, dass Kolostrum aus der Brustwarze austritt. Das ist jedoch kein Hinweis darauf, dass es zu einer reichlichen Milchproduktion kommt. Anschließend neigt die Brust dazu, mit zunehmendem Volumen der Brusthaut, die eine wichtige Aufbewahrungs- und Stützfunktion ausübt, leicht zu erschlaffen. Dadurch kann es zur Bildung von Schwangerschaftsstreifen und Rötungen kommen, deren Ursache das Reißen des elastischen Gewebes in den tieferen Hautschichten, der Dermis, ist.



Die Brust unter normalen Bedingungen



Während der Schwangerschaft



Während der Stillzeit



Die Hebamme empfiehlt...

Pflege und Hygiene – Während der Schwangerschaft benötigt die Brust besondere Aufmerksamkeit und Pflege, um gut auf das Stillen vorbereitet zu werden und in Form zu bleiben. Es ist wichtig, die Brust zu pflegen, angefangen mit dem Tragen eines stets gut sitzenden BHs, vorzugsweise ohne Bügel, um die Kanäle nicht zusammenzudrücken. Der BH sollte öfter gewechselt werden, vor allem bei auftretenden Sekretionen aus den Brustwarzen. Die Brust sollte sorgfältig gewaschen und mit milden rückfettenden Produkten gereinigt werden. Mit Hilfe sanfter Massagen lassen sich die Brustwarzen auf das Stillen vorbereiten. Besonders empfehlenswert sind Wechselduschen und/oder sanfte Massagehandschuhe, um die Brust und die Brustwarzen zu stimulieren. Für die Feuchtigkeitspflege der Haut gibt es im Handel eine Vielfalt spezieller Produkte. Wenn Sie Flach- oder Hohlwarzen haben, führen Sie regelmäßig die Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger in Richtung Brustwarzen zusammen und ziehen dann sanft daran, um sie elastischer zu machen.

Wenn das Stillen beginnt

Bereits während der Geburt wird die Milchproduktion stimuliert, sofort nachdem die Plazenta ausgestoßen wurde. Während das Niveau von Östrogen und Progesteron, den weiblichen Hormonen, die während der Schwangerschaft in großen Mengen produziert werden, plötzlich fällt, wird die Bildung des Prolaktins, einem Hormon, das von der Hypophyse (eine an der Gehirnbasis befindliche Drüse) produziert wird und die Milchproduktion stimuliert, erhöht. In den ersten Tagen nach der Geburt produzieren die Brüste eine dickflüssige, gelbliche Flüssigkeit, die Kolostrum genannt wird, und nicht nur einen besonders hohen Nährwert hat, sondern auch die Antikörper und andere Substanzen enthält, die in der Lage sind, das Baby in den ersten Monaten nach der Geburt vor Infektionen zu schützen. Das Saugen an der Brustwarze stimuliert über die Hypophyse der Mutter die Produktion eines weiteren Hormons, dem Oxytozin, das den Milcheinschuss begünstigt. Dieses Einschießen ist ein wichtiges, allerdings meist auch unangenehmes Phänomen: Die Brüste werden hart und prall, manchmal fühlen sie sich auch heiß und pochend an. Nachdem diese Phase, die in der Regel zwischen 24-28 Stunden dauert, überstanden ist und das Neugeborene begonnen hat, die Milch richtig zu saugen, verschwinden die unangenehmen Symptome des Milcheinschusses und der Milchfluss harmonisiert sich.



2



Die Hebamme empfiehlt...

Um den Milchfluss zu begünstigen, kann es nützlich sein, warme Umschläge zu machen oder vor dem Stillen heiß zu duschen. Kalte Umschläge nach dem Stillen dagegen verringern die Spannung und die Schwellung der Brust. Auch ein guter Still-BH kann hilfreich sein, um die schwere Brust abzustützen und Linderung zu verschaffen. Es sollte ein Modell ohne Bügel und mit vollständig zu öffnendem Körbchen gewählt werden, das die Brust nicht einquetscht. Die Form und Größe der Brust haben keinen Einfluss auf die Kapazität der Milchproduktion.

Nach dem Milcheinschuss wird die Milchbildung dank der Stimulierung der Brustwarze durch das Baby und der Entleerung der Brustdrüse während des Stillens, angeregt. Die Milchproduktion passt sich an die tatsächlichen Bedürfnisse des Neugeborenen an: Je mehr das Kind saugt, umso mehr Milch wird produziert. Es ist sehr wichtig, von Anfang an niemals in den Saugrhythmus des Neugeborenen einzugreifen: Mutter und Säugling sollten, soweit dies möglich ist, nicht getrennt werden (Rooming-in) und das Neugeborene sollte sofort nach der Geburt an die Brust angelegt werden und anschließend jedes Mal, wenn es danach verlangt, ohne zeitliche Einschränkungen, weder tagsüber noch nachts.

Wann und wie richtig gestillt wird

Faktoren, die zu einer Verringerung der Milchproduktion führen	Faktoren, die zu einer Erhöhung der Milchproduktion führen
Stress und Sorgen	Ruhe
Müdigkeit	Häufiges Anlegen des Babys
Schmerz	Angemessene Ernährung

2.2 STILLMETHODEN

Die meisten Babys, die an der Brust gestillt werden, wollen zu Beginn 8-12 Mal im Verlauf von 24 Stunden gefüttert werden. Die Verteilung der Stillmahlzeiten über den Tag ist von Kind zu Kind unterschiedlich und folgt keiner festen Regel. Ideal ist das Stillen nach Bedarf, also jedes Mal, wenn das Baby zeigt, dass es Hunger hat, z. B. wenn es den Kopf von einer Seite zur anderen dreht, wenn es an der Faust oder an den Händen nuckelt, den Mund öffnet und die Zunge herausstreckt. Es ist nicht gesagt, dass das Baby, wenn es hungrig ist, weint. Das Weinen kann ein fortgeschrittenes Zeichen für den Hunger sein. Mehr als von der Uhr, sollte sich die Mutter von ihrem Instinkt und ihrer Erfahrung leiten lassen, dann erkennt sie, wann ihr Baby Hunger hat.



Die Hebamme empfiehlt...

Nach den ersten Tagen, wenn sich die Milchproduktion stabilisiert hat, sollten unter Beibehaltung des Stillens nach Bedarf, Intervalle von mindestens zwei/drei Stunden zwischen den Mahlzeiten eingehalten werden, um einen zu engen Rhythmus für die Mutter zu vermeiden. Zwischen den Stillmahlzeiten ist es für Mütter wichtig, sich auszuruhen oder etwas für sich selbst zu tun.

Das Stillen zu festen Uhrzeiten deckt den grundlegenden Nahrungsbedarf. Daher empfiehlt sich diese Vorgehensweise für „träge“ Kinder, die mit wenig Kraft saugen (beispielsweise Babys mit Neugeborenen-Gelbsucht). Diese Babys sollten tatsächlich geweckt und mit kleineren Mahlzeiten häufiger gefüttert werden.

Die Psychologin empfiehlt...

Durch das Stillen nach Bedarf wird eine Mutter-Kind-Beziehung aufgebaut, die das Vertrauen des Neugeborenen stärkt, von der Mutter rundum versorgt zu werden. In den ersten Lebensmonaten bedeutet das Stillen nicht nur Ernährung, sondern auch emotionelles Wachstum. Die Gewissheit des Babys, geliebt zu werden bzw. gefüttert zu werden und sein inneres Gleichgewicht werden sicherlich durch die Art beeinflusst, mit der es gestillt bzw. gefüttert wird.

Das Baby richtig positionieren und anlegen

Damit das Baby richtig trinken kann und ausreichend Milch aufnehmen kann, ist das richtige Anlegen entscheidend. Unabhängig davon, ob das Stillen wenige Minuten oder mehr als eine halbe Stunde dauert, ist es ratsam, sich einen ruhigen Ort zu suchen, wo sie sich beide entspannen und jeweils eine bequeme Position finden können. Egal in welcher Stillposition, es ist wichtig, das Baby zur Brust zu führen, nicht umgekehrt.

Die korrekte Position des Babys:

- in horizontaler Stellung,
- zum Körper der Mutter gewendet, Bauch gegen Bauch,
- mit der Nase vor der Brustwarze und den Knien auf Brusthöhe,
- von einem oder beiden Armen der Mutter gehalten.

Nachdem eine bequeme Position gefunden wurde, führt die Mutter das Baby sanft an die Brust heran und wartet, bis das Kind den Mund öffnet, so als wollte es gähnen und die Zunge herausstreckt. Dann wird das Baby zur Brust geführt, nicht umgekehrt. Das Baby umfasst die Brustwarze und einen Teil des Warzenvorhofs mit seinem Mündchen und beginnt zu saugen. Es kann nützlich sein, die Brust zu halten, vermeiden sie jedoch eine scherenförmige Anordnung der Finger (sie könnten auf die Milchkanäle drücken), bieten Sie ihre Brust im „C-Griff“ an, mit ausgestreckten Fingern und der Handfläche unter der Brust, der Daumen liegt oben.



2

Das Baby ist richtig angelegt, wenn:

- sein Mund weit geöffnet ist und es nicht nur die Brustwarze, sondern auch den Brustwarzenvorhof aufnimmt;
- der Brustwarzenvorhof oberhalb der Oberlippe weiter hervortritt als unterhalb der Unterlippe (die Milchkanäle werden durch die Bewegung der Zunge ausgedrückt);
- das Kinn und die Nase des Babys die Brust berühren;
- die Saugbewegungen anfangs schneller sind und dann langsamer und tiefer werden, da die Milch zuerst sehr schnell fließt und flüssiger ist;
- das Baby schluckt und kein „Schmalzen“ zu hören ist (Anzeichen für ein leeres Saugen);
- die Wangen gefüllt und ohne Grübchen sind.



Die Hebamme empfiehlt...

Obwohl das Baby richtig angelegt wurde, kann es vor allem in den ersten Tagen sein, dass die Mutter ein leichtes Unbehagen empfindet. Wenn jedoch Schmerzen auftreten, sollte das Stillen unterbrochen werden, indem die Nase des Neugeborenen sanft mit den Fingern geschlossen wird. Versuchen Sie nach einer kurzen Unterbrechung erneut zu stillen.

Die beste Stillposition

Es gibt keine ideale Position, um das Baby zu stillen, jede Mutter benutzt die für sie bequemste Position. Durch ein Abwechseln der Stillpositionen wird jedoch vermieden, immer denselben Brustwarzenbereich zu stimulieren und dadurch zu reizen. Außerdem wird so die vollständige Entleerung aller Milchkanäle begünstigt. Die klassische Position sieht vor, dass die Mutter mit ihrem Kind auf dem Arm auf einem bequemen Stuhl sitzt

Wann und wie richtig gestillt wird

und zum Stillen ein Kissen auf dem Schoß hat. Das Baby im Arm liegend und auf das Kissen gestützt, liegt es in Brusthöhe und kann ohne Anstrengung trinken. Einige Frauen hingegen stillen lieber im Liegen. Eine dritte Position nennt sich Rugby, sie ist insbesondere für Mütter geeignet, die eine Veranlagung zum Milchstau haben, da hierbei die Entleerung der tieferliegenden Milchkanäle begünstigt wird. Das Baby wird wie ein Rugby-Ball gehalten, den Körper des Babys auf dem Unterarm und auf Achselhöhe.



Stilldauer

Es gibt keine feste Regel, da die Stilldauer von Kind zu Kind unterschiedlich ist. Ein Kind kann bereits nach zehn Minuten satt sein, ein anderes erst nach zwanzig; die Stilldauer ist auch von der Tageszeit abhängig und vom Alter des Babys.

Sie ist in den ersten drei oder vier Tagen nach der Geburt länger und verkürzt sich im Verlauf der Stillzeit. Eine kurze Stilldauer ist in Ordnung, solange der Milchfluss schnell genug und ausreichend ist. Auch der Milchfluss ist in den ersten Minuten stärker und nimmt anschließend ab. Für den Fall, dass Ihnen die Stilldauer zu lang ist, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Hebamme und bitten um Rat.



Die Hebamme empfiehlt.....

Üblicherweise wird empfohlen, das Baby bei jeder Mahlzeit an beide Brüste anzulegen. Sie können mit dem Stillen an der Seite beginnen, an der das Neugeborene zuletzt angelegt wurde, und es dort etwa 15 Minuten saugen lassen. Dann legen Sie es an die andere Brust an. Das Stillen sollte nicht länger als 25 - 30 Minuten in Anspruch nehmen, um zu vermeiden, dass die Brustwarze zu sehr gereizt wird oder das Baby an einer leeren Brust trinkt.

Vor und nach dem Stillen

Um das Auftreten von Entzündungen oder sogar Hautrissen zu vermeiden, sollte die Brust vor dem Stillen einige Minuten lang massiert werden. Waschen Sie sich vorher die Hände, um das Entstehen einer Pilzinfektion – Candida Albicans – Mundsoor, zu vermeiden, die sich durch kleine weiße Punkte in der Mundhöhle des Neugeborenen äußert. Diese Infektion kann beim Stillen auf die Mutter übertragen werden, die Brustwarzen röten sich und schmerzen. Das ist zwar unangenehm, kann aber, mit vom Arzt verschriebenen Medikamenten relativ unproblematisch behandelt werden. Die Brust bedarf keiner besonderen Hygiene, da das Sekret der Montgomery Drüsen die notwendige Schmierung und den notwendigen Schutz garantiert.



Die Hebamme empfiehlt...

Es ist wichtig, sich vor dem Stillen immer gründlich die Hände zu waschen. Unmittelbar vor dem Stillen können Sie die Brust mit lauwarmem Wasser und einer sterilen Gazekomresse reinigen oder die praktischen im Handel erhältlichen Tücher verwenden, die speziell für die Reinigung der Brust während der Stillzeit bestimmt sind. Was Sie auch verwenden, vergewissern Sie sich, dass sie nur aus natürlichen Komponenten bestehen und nicht abgespült werden müssen. Überprüfen Sie auch, dass keine Tenside enthalten sind, die die Haut austrocknen oder Parfums, da sie den natürlichen Duft der Mutter verändern und das Kind stören könnten. Waschen Sie die Brust nach dem Stillen mit lauwarmem Wasser und ohne Seife, und lassen Sie sie einige Zeit an der Luft trocknen. Im Fall von auslaufender Milch sollten Stilleinlagen verwendet werden, die eigens entwickelt wurden, um eine gute Belüftung und dadurch eine stets trockene Haut zu garantieren. Es ist sehr nützlich, in regelmäßigen Abständen einige Tropfen Milch auf die Brustwarzen und auf den Brustwarzenvorhof zu verstreichen, vor allem bei Hautrissen. Die Muttermilch hat sterilisierende, feuchtigkeitsspendende und heilende Wirkungen. Überzeugen Sie sich, bevor Sie das Baby an die Brust anlegen, dass seine Nase frei ist und dass es atmen kann. Falls nötig, können Sie auch eine entsprechende physiologische Lösung wählen.

Die Ernährung während der Stillzeit

Für einen ausreichenden Milchfluss und die gute Verträglichkeit der Milch sollte sich die Mutter während der Stillzeit gesund und ausgewogen ernähren. Empfehlenswert sind reichlich Ballaststoffe, Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine sowie eine gute Kalorienzufuhr (mindestens 600 Kalorien mehr), um dem eigenen Nahrungsbedarf gerecht zu werden und eine angemessene Milchmenge zu produzieren.

- Wenn die Mutter eine Diät ohne Milch und Milchprodukte einhalten muss, ist es sinnvoll, zusätzlich Kalzium einzunehmen.
- Es ist außerdem wichtig, sehr viel zu trinken, vor allem in der warmen Jahreszeit, empfehlenswert sind Wasser, Kräutertees, alkoholfreie, möglichst kohlenstofffreie Getränke.
- Besser keine „Light“ gekennzeichneten Lebensmittel, diese beinhalten künstliche Süßstoffe und können Blähungen bei Mutter und Kind verursachen.

Von Sonderfällen abgesehen, beispielsweise bei Allergien oder Intolleranzen gegen einige Nahrungsmittel seitens der Eltern oder Geschwister des Neugeborenen, die dem Kinderarzt mitzuteilen sind, gibt es nur wenige Einschränkungen in der Ernährung einer stillenden Mutter:

- Kaffee: vorzugsweise koffeinfrei, 1-2 Tassen am Tag;
- Tee: vorzugsweise teinfrei;
- Wein und Bier: maximal ein halbes Glas Wein oder Bier während der Mahlzeit;
- Denken Sie daran, dass einige Nahrungsmittel, wie Kohl, Artischocken, Zwiebeln, Spargel, Schokolade, Aromen, Gewürze oder Krustentiere der Milch einen besonderen Geschmack verleihen. Das heißt allerdings nicht, dass stillende Mütter darauf verzichten müssen, schließlich lernt das Baby so schon verschiedene Geschmacksrichtungen kennen.

WAS UNBEDINGT VERMIEDEN WERDEN SOLLTE

Das Rauchen sollte aufgegeben oder zumindest stark eingeschränkt werden, da das Nikotin in die Milch gelangen kann und zu Unruhe, Übelkeit und Durchfall führt. Auch hochprozentige Getränke sind während der Stillzeit tabu.

2

Wann und wie richtig gestillt wird

Die Hebamme empfiehlt...



Sie können sich bei den Hausarbeiten helfen lassen, um sich auf ihr Baby zu konzentrieren und auch, um ausreichend schlafen zu können. So können Sie ihr Baby solange stillen, wie Sie möchten. Psychische Traumata, gewaltige Emotionen oder psychologischer Stress sind in der Tat wichtige Ursachen, die zu einer Verringerung oder zum Stopp der Milchproduktion führen. Empfehlenswert ist es, regelmäßig an der frischen Luft spazieren zu gehen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen, die Darmtätigkeit anzuregen und seine körperliche Fitness wieder zu finden.



Wann soll man mit dem Stillen aufhören?

Es gibt keinen genauen Zeitpunkt, um mit dem Stillen aufzuhören. Das Abstillen kann auch nach und nach erfolgen, indem die Muttermilch mit fester oder halbfester Nahrung ergänzt wird, die ab dem 6. Monat unverzichtbar ist.

Wenn Sie sich so verhalten, wie die Weltgesundheitsbehörde empfiehlt, können Sie auch über das erste Lebensjahr des Kindes hinaus weiter bzw. zusätzlich stillen.

Die Psychologin empfiehlt...

Manchmal hat die Mutter den Wunsch, die Stillzeit als Kuschelzeit zu verlängern. Es ist wichtig, dass die Mutter spürt, wann das Stillen an der Brust für das Kind nicht mehr von oberster Bedeutung ist und wann es besser ist, das Kind von der Brust zu trennen, um die gegenseitige Unabhängigkeit zu fördern. Nach dem ersten Lebensjahr gibt es andere Beziehungsformen, bestehend aus kleinen aber wichtigen gemeinsamen Erfahrungen. Mit Hilfe dieser gelingt es, eine stabile Beziehung zwischen Kindern und Eltern aufzubauen und zu festigen.

3

Stillen an der Brust und seine Problematiken

Während des Stillens, vor allem in der empfindlicheren Anfangsphase, können verschiedene Probleme auftreten, sowohl seitens der Mutter als auch seitens des Kindes. Diese Probleme können medizinischer, psychologischer oder sozialer Natur sein und ein weiteres Stillen an der Brust erschweren oder sogar verhindern. Wichtigste Voraussetzung, dass es nicht soweit kommt, ist zunächst der Wunsch der Mutter an der Brust zu stillen. Auch der Mutter nahe stehenden Personen, wie Partner, Familie, Freunde oder auch die Hebamme haben durch ihre Unterstützung entscheidenden Einfluss auf den positiven Verlauf der Stillzeit. Auch spezifische, im Handel erhältliche praktische Hilfsmittel können nützlich sein. In bestimmten Fällen kann es notwendig sein, auf Anraten des Kinderarztes, von einer exklusiven Ernährung an der Brust zu einer gemischten Ernährung oder zu einer komplett künstlichen Ernährung überzugehen.

3.1 SCHWIERIGKEITEN DER MUTTER

Es kommt nicht zum Milcheinschuss

Dass die Brust tatsächlich nicht in der Lage ist „Milch zu produzieren“, ist der seltene Extremfall. Falls kein Milcheinschuss stattfindet oder die Milchmenge für den Nahrungsbedarf des Kindes nicht ausreicht, wird der Kinderarzt betroffenen Müttern empfehlen, auf die künstliche Ernährung zurückzugreifen.

Hautrisse

Hautrisse sind ein häufig auftretendes Symptom, insbesondere bei Frauen, die erst seit kurzem und zum ersten Mal an der Brust stillen. Es handelt sich um kleine Risse an der Basis, in der Mitte oder auf der Spitze der Brustwarze, die leicht bluten und sehr schmerzhaft sind, insbesondere beim Stillen. Der Schmerz kann so akut werden, dass die Mutter entmutigt wird, das Baby an die Brust anzulegen. Die Hautrisse müssen umgehend behandelt werden, um das Eindringen von Keimen, die sich üblicherweise auf der Haut befinden und zu Entzündungen der Brustdrüse führen können (Mastitis), zu vermeiden.

Es besteht die Möglichkeit einer wirkungsvollen Prävention der Hautrisse:

- indem beim Stillen besonders auf die korrekte Position des Kindes geachtet wird;
- indem die Brustwarze besonders sorgfältig gereinigt wird sowohl vor als auch nach dem Stillen, ohne Verwendung von Seifen oder Reinigungsmitteln;
- indem die Brustwarzen trocken gehalten werden;
- indem die Stilleinlagen häufig gewechselt werden, wobei atmungsaktive Stilleinlagen zu bevorzugen sind

Ratschläge für die Behandlung:

- die Verwendung von spezifischen Kalt/Warm Gelkompressen;
- auf die Brustwarzen einige Tropfen der eigenen Milch einreiben, die besondere sterilisierende, feuchtigkeitsspendende und heilende Eigenschaften hat.
- Beim Stillen können Sie sich mit Brusthütchen schützen.

Flach- oder Hohlwarzen

Die Aufrichtung der Brustwarze, die bei den meisten Frauen durch eine Anregung des Brustwarzenvorhofes stattfindet, ist im Fall von Hohlwarzen besonders schwach. Noch seltener ist die Situation, in der die Brustwarzen nicht nur nicht aufrecht stehen, sondern, wenn sie angeregt werden, dazu neigen, sich nach innen zurückzuziehen. In diesen Fällen spricht man von Hohlwarzen. Flach- oder Hohlwarzen bedeuten nicht, dass man nicht stillen kann, da das Baby nicht nur die Brustwarze, sondern den gesamten Brustwarzenvorhof in den Mund aufnimmt. Sicher wird das Baby jedoch Schwierigkeiten haben, die Brust mit seinem Mündchen zu umfassen und das Stillen ist anstrengender. Um das Stillen zu erleichtern, empfiehlt es sich, einige Kniffe anzuwenden: Es ist ratsam, natürlich stets auf Empfehlung des Gynäkologen oder des Geburtshelfers und nicht vor der 35. Schwangerschaftswoche, Nipletten oder Brustschilde zu verwenden, durch die das Hervortreten der Brustwarze angeregt wird. Diese Vorrichtungen können auch nach der Geburt verwendet werden, unmittelbar vor dem Stillen. Auch die bereits beschriebenen und geeigneten Dreh- und Stretchbewegungen fördern das Hervortreten der Brustwarze. Der Rest kommt durch die Saugbewegungen des Kindes, die die Brustwarze auf beste Weise formen. Auch die Verwendung von Brusthütchen kann in diesem Fall das Stillen erleichtern.



Milchstau

Hierbei handelt es sich um eine Anschwellung und Spannung der Brust, begleitet von Schwellung, Rötung, Schmerz sowie einer Temperaturerhöhung in Folge eines Milchstaus in den Milchkanälen und in der Brustdrüse. Durch dieses Phänomen leiden die Milchdrüsen und die Milchproduktion wird verringert. Der Milchstau ist ein ernst zu nehmendes Warnsignal, da er zu einer Mastitis führen kann (Brustinfektion), auch mit hohem Fieber. Hauptursache dafür ist das unzureichende Saugen des Babys, weshalb die Brust nicht geleert wird. Das Stillen nach Bedarf kann dieser Situation vorbeugen, so wie das vollständige Entleeren der Brust nach jedem Stillen durch sanftes Ausstreichen oder mit Hilfe einer Milchpumpe.

Die möglichen Heilmittel sind:

- häufigeres Anlegen (beginnend mit der pralleren Brust);
- die Brust beim Stillen mit den Händen sanft ausdrücken, um die Öffnung der verstopften Kanäle zu begünstigen und die Brust „weich zu machen“
- lauwarme Umschläge, um den Austritt der Milch zu fördern.

Mastitis

Es handelt sich um eine akute Entzündung, die durch Keime verursacht wurde, die sich auf der Haut befinden - insbesondere der Staphylococcus aureus - und sich unter bestimmten Temperatur- und Feuchtigkeitsbedingungen und dank der Nährstoffe, die in der Muttermilch enthalten sind, in der Brustdrüse reproduzieren. Die Brust wird sehr heiß und schmerzt, es kann zu Fieber und Rötungen kommen. Wenn der Verdacht auf Mastitis besteht und die oben beschriebenen Symptome nach 6 Stunden keine Besserung erfahren, muss ein Arzt konsultiert werden. Hilfsmittel:

- die Einnahme von Antibiotika, auf Rezept von ihrem Arzt;
- das Stillen an der Brust nicht unterbrechen und weiterhin nach Bedarf stillen;
- vor dem Stillen die Brust lauwarm abwaschen;
- nach jeder Mahlzeit die Milch sanft aus der schmerzenden Brust ausdrücken, mit der Hand oder mit einer Milchpumpe, um sie vollständig zu entleeren;
- nach dem Stillen kalte Umschläge auflegen.

Milchüberfluss oder wenn Mutter und Kind zeitweise getrennt sind

In diesen Fällen kann die Milch abgepumpt und aufbewahrt werden, um sie dem Kind bei Bedarf zu geben. Nach jedem Gebrauch müssen alle Teile der Milchpumpe, die mit der Brust und mit der Milch in Berührung gekommen sind, abmontiert, gereinigt und sorgfältig ausgespült werden. Sie werden nach jeder Anwendung sterilisiert, mindestens bis zum 5. Lebensmonat des Babys.



Die Hebamme empfiehlt...

Bitte Sie Ihre Hebamme, Ihnen zu zeigen, wie die Milch manuell heraus gedrückt werden kann. Sie können auch eine Milchpumpe verwenden, sie ist praktisch und schnell, für ein sanftes Auspressen sollte besser ein Regelventil vorhanden sein. Es wird empfohlen, die Milch direkt in die entsprechenden sterilisierbaren und hermetisch verschließbaren Behälter fließen zu lassen. Falls die Milch aufbewahrt werden muss, sollte der Behälter mit der notwendigen Milchmenge für eine Stillmahlzeit gefüllt werden, der Deckel gut verschlossen und das Etikett mit dem Abpumpdatum angebracht werden. Die Milch kann bei Umgebungstemperatur bis zu 8 Stunden aufbewahrt werden, im Kühlschrank bis zu 72 Stunden, im Tiefkühlfach nicht länger als 3 Monate und in der Tiefkühltruhe bei -18°C nicht länger als 6 Monate. Die Milch wird bei Umgebungstemperatur aufgetaut und vor dem Stillen im Wasserbad aufgewärmt, mit dem Fläschchenwärmer oder in der Mikrowelle: Bevor sie dem Kind gereicht wird, muss das Fläschchen behutsam geschüttelt werden, für eine einheitliche Temperatur der Milch. Die mit Schraubverschluss und Fläschchensauger kompatiblen Behälter gestatten Ihnen, Ihrem Baby die Milch ohne weiteres geben zu können.

Wir weisen darauf hin, dass Medikamente in die Muttermilch gelangen können, wenn auch nur in geringen Mengen. Während der Stillzeit sollten deshalb keine Medikamente eingenommen werden. Bei Bedarf fragen Sie Ihren Arzt um Rat.



Stillen an der Brust und seine Problematiken

3.2 SCHWIERIGKEITEN DES NEUGEBORENEN

Das Kind weist die Brust zurück

Wenn ein Baby nicht an der Brust der Mutter trinkt, ist dies nicht unbedingt Ausdruck einer Ablehnung, sondern weist auf ein Problem hin, das erkannt, in Angriff genommen und gelöst werden muss. In den meisten Fällen handelt es sich um durchaus lösbare Probleme, beispielsweise weil das Baby unbequem liegt oder Schwierigkeiten beim Ansaugen hat. Der Grund kann eine verstopfte Nase sein oder ein zu starker bzw. zu schneller Milchfluss. Auch in Folge einer zu langen Wartezeit zwischen den Mahlzeiten kann das Baby zu hungrig sein, sodass es ihm nicht gelingt, die Milch richtig anzusaugen. Wenn das Baby auch bei den folgenden Mahlzeiten die Brust ablehnt, sollte die Mutter die Milch abpumpen und versuchen, sie dem Baby mit dem Fläschchen zu geben. Gleichzeitig sollte sie versuchen, die Geduld zu bewahren. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, die Mutter-Kind-Beziehung zu stärken. Die Mutter braucht unbedingt die Unterstützung ihres Partners, ihrer Familie, um zu einem harmonischen Stillen zu kommen.



Stillen eines frühgeborenen Säuglings

Beim frühgeborenen Säugling, vor allem vor der 32. Schwangerschaftswoche, ist die Koordination von Saugen, Schlucken und Atmen, die die Grundlage des selbständigen Trinkens bilden, noch nicht ausreichend entwickelt. Diese Neugeborenen werden deshalb durch eine Nasensonde ernährt, bis sie soweit sind, selbständig Nahrung aufzunehmen.

Diesen Babys kann bei der Entwicklung und Stärkung ihrer Saug- und Schluckfähigkeit mit einem Schnuller geholfen werden, als stufenweiser Übergang zu einer selbständigen Ernährung an der Brust oder am Fläschchen. Studien haben außerdem gezeigt, dass das nicht nährendes Saugen den Krankenhausaufenthalt reduziert und den Schlaf-Wach-Rhythmus der kleinen Neugeborenen verbessert¹.



Die Hebamme empfiehlt...

Wenn Ihr Baby noch nicht in der Lage ist, an der Brust zu saugen, muss die Milch alle 2-3 Stunden, bzw. für die Anzahl der Milchmahlzeiten, mit der Milchpumpe abgepumpt werden. Sie sollten so früh wie möglich damit beginnen, weil das Kolostrum besonders wichtig für Ihr Kind ist. Die Milch wird in den entsprechenden sterilen oder sterilisierbaren Gefäßen aufbewahrt. Im Krankenhaus füttern die Kinderkrankenschwestern das Kind über eine Sonde oder mit dem Fläschchen. Wenn das Baby in der Lage ist, allein zu saugen, könnte es anfangs schwierig sein, es an die Brust anzulegen. Gehen Sie mit viel Geduld heran und verlieren Sie nicht den Mut. Sollte es Ihrem Kind nicht gelingen, sich von der Brust zu ernähren, geben Sie ihm dennoch weiter Ihre Milch.

Die Muttermilch ist für den frühgeborenen Säugling wichtiger als alles andere. Die immunologischen Eigenschaften der Muttermilch schützen das Neugeborene vor Krankheiten, denen es vor allem aufgrund seiner Frühgeburt ausgesetzt ist. Außerdem ist diese Milch leicht verdaulich und strengt den kleinen Organismus nicht an. Das Baby mit der eigenen Milch zu füttern, hilft auch der Mutter, diese schwierige Zeit zu überwinden – in dem Wissen, dass sie etwas sehr wichtiges für ihr Baby tut.

1. Der Umgang mit dem Schmerz an der Brustwarze bzw. mit dem Stillen verbundene Traumata. Evidence Based Practice Information Sheet for Health Professionals. Best Practice 2003;7:1-4

Lippen-Kiefer-Gaumenspalte

Was ist das?

Die Lippen-Kiefer-Gaumenspalte ist eine angeborene Missbildung von Lippen und Gaumen, von der ein Neugeborenes unter 1.000 betroffen ist. Sie tritt in verschiedenen Schweregraden auf. Die Fähigkeit des Babys, sich selbständig zu ernähren, kann in Abhängigkeit des Schweregrades der Missbildung zwar beeinträchtigt werden, wird aber nicht unmöglich gemacht. Man geht davon aus, dass wenn die Brustwarze der Mutter besonders hervorsticht, das Kind in der Lage ist, sich auch an der Brust zu ernähren, vor allem wenn die Mutter vom Krankenhauspersonal und von den nahe stehenden Personen unterstützt wird. Dennoch handelt es sich um Kinder, die leicht ermüden, weshalb sie trotzdem bzw. zusätzlich mit dem Fläschchen gestillt werden. Im Fall von Lippen-Kiefer-Gaumenspalte können weiche Fläschchensauger mit einem breiten Loch verwendet werden, um das Trinken zu erleichtern. Vor der Anwendung einer Gaumenplatte (sogenannte „Trinkplatte“) wird die Verwendung eines größeren Saugers empfohlen. Nach Anwendung der Platte ist auch ein kleinerer Sauger voll ausreichend. Nach dem Eingriff an der Lippe kann das Kind zum Essen einen weichen Silikonlöffel benutzen; nach dem Eingriff am Gaumen kann eine Tasse mit weichem Schnabel verwendet werden.



3.3 WIE MAN ERKENNEN KANN, OB SICH DAS NEUGEBORENE RICHTIG ERNÄHRT

Festzustellen, ob das Baby ausreichend trinkt und wieviel, wenn es an der Brust gestillt wird, ist nicht immer einfach. Um zu überprüfen, ob die Nahrung ausreicht, gibt es jedoch eindeutige Zeichen, die beobachtet werden können, wie das Aussehen des Säuglings, die Urinmenge, die an einem Tag ausgelassen wird, das Verhalten zwischen den Mahlzeiten. Wenn das Baby täglich etwa sechs Windeln braucht und in den ersten drei Wochen 3 Mal oder mehrmals täglich flüssigen oder halbflüssigen Stuhl ausscheidet und danach mindestens ein Mal alle 3–4 Tage stets weichen Stuhl in ausreichender Menge ausscheidet, so ist das ein Hinweis darauf, dass es ihm gut geht und dass kein Grund zur Besorgnis besteht: Es bedeutet, dass das Baby ausreichend trinkt und genügend Nährstoffe aufnimmt. Es ist völlig ausreichend, ein Mal in der Woche Wachstum und Gewicht des Babys zu kontrollieren: Wenn die Gewichtszunahme in den ersten Wochen im

Durchschnitt 125 – 200 Gramm pro Woche beträgt, gibt es keinen Grund zur Sorge. Zu beachten ist, dass das Wachstum eines an der Brust gestillten Kindes langsamer ist, dafür jedoch viel gleichmäßiger als das eines Kindes, das künstlich ernährt wird. Da die beiden Ernährungsformen nicht miteinander vergleichbar sind, gibt es unterschiedliche Entwicklungstabellen für Kinder die an der Brust ernährt werden und für künstlich ernährte Kinder. Eltern können ihren Kinderarzt nach diesen Tabellen fragen, sie basieren auf statistischen Daten: Auch wenn manche Kinder die Tabellen nicht einhalten, können sie dennoch sehr gesund sein. Eine andere Methode, um herauszufinden, ob das Baby genug Milch zu sich nimmt, ist das Beobachten des Saugrhythmus, der im Verlauf des Stillens von einem schnelleren und gleichmäßigen Saugen zu einem langsameren und arhythmischeren Saugen übergeht. Oft kann man dabei sogar das Schlucken hören.

Das Baby trinkt so viel es braucht

Die Milchmenge, die ein Baby verlangt, ist sehr unterschiedlich: Sie hängt in erster Linie von seinem Gewicht ab, davon wie es wächst und wie alt es ist. Sie ist nicht bei jeder Mahlzeit gleich und kann auch im Laufe des Tages stark variieren. Geht es dem Neugeborenen gut, kann es die Nahrungsaufnahme selbst regulieren und die Mutter lernt früh, ihrem Kind zu vertrauen.



Die Hebamme empfiehlt...

Um zu wissen, ob Ihr Kind, das an der Brust gestillt wird, gut wächst, kontrollieren sie ein Mal pro Woche seine Gewichtszunahme und sein Ernährungsverhalten und notieren Sie beides wie im nachfolgenden Beispiel:

	Datum	Gewicht	Nr. der Stillmahlzeit
1. Woche			
2. Woche			
3. Woche			

Diese Informationen sind Ihnen auch bei Ihren regelmäßigen Besuchen beim Kinderarzt sehr nützlich.



Stillen an der Brust und seine Problematiken

3.4 WENN DAS BABY NICHT GENUG TRINKT

Gemischtes Stillen

Sollte eine Mutter Zweifel haben, ob ihr Kind ausreichend über die Muttermilch versorgt wird, kann der Kinderarzt die Situation abwägen und eventuell zu einer Ergänzung mit künstlicher Milch raten, die mit dem Fläschchen gereicht wird: Es handelt sich um das sogenannte gemischte Stillen. Der Säugling erhält zusätzlich zur Muttermilch auch künstliche Milch. Durch das gemischte Stillen kann die Milchproduktion aufrechterhalten werden und das Baby bekommt trotzdem die Vorteile der Muttermilch nicht gänzlich vorenthalten. Das gemischte Stillen kann folgende Formen annehmen: a) komplementär; b) abwechselnd.

a) Komplementäres Stillen

Bei jeder Mahlzeit saugt der Säugling von beiden Brüsten, die fehlende Milchmenge wird durch künstliche Milch ersetzt, die entsprechend vorbereitet wurde. Die gemischte komplementäre Stillmethode wird empfohlen, da das regelmäßige Saugen die Milchproduktion und den Milchfluss aufrecht erhält.

a) Abwechselndes Stillen

Bei der abwechselnden Stillmethode wird eine Mahlzeit ausschließlich mit der Brust und die nachfolgende Mahlzeit ausschließlich mit dem Fläschchen verabreicht. Dieses System ist für die Frau praktischer, da sie mehr Zeit hat, arbeiten zu gehen oder für sich selbst etwas zu tun. Das reduzierte Trinken des Babys kann jedoch dazu führen, dass die Milchproduktion sich schnell einstellt.

Stillen mit dem Fläschchen

Der Fall, dass es einer Mutter aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich ist zu stillen, ist eher die Ausnahme als die Regel. Ihr Arzt wird sie bei diesen selten auftretenden Fällen beraten und informieren. Dennoch kann es trotz der bedeutenden Vorteile der natürlichen Stillmethode Situationen geben, in denen die Mütter gezwungen sind oder es vorziehen, vollständig oder zum Teil mit dem Fläschchen zu stillen. Einige Mütter sind der Meinung, dass diese Stillmethode viele praktische Vorteile bietet:

- Es lässt sich immer eindeutig kontrollieren, wie viel das Baby isst.
- Es ist weniger bindend für die Mutter und lässt ihr mehr Freiheit.
- Mit den neuen Fläschchensaugern, die der Brust immer ähnlicher sind, kann sich das Baby in gleicher Weise von der Brust oder von der Flasche ernähren, ohne dass bei diesem Wechsel Schwierigkeiten auftreten.

Außerdem ist die künstliche Milch so aufgebaut, dass sie bestmöglich die Muttermilch imitiert: Obgleich dem Baby nicht die Antikörper übertragen werden können, bietet sie ihm alle notwendigen Nährstoffe und stellt aus qualitativer Sicht einen annehmbaren Ersatz für die Muttermilch dar.



Die Psychologin empfiehlt...

Der Übergang zur künstlichen Ernährung darf von der Mutter nicht als „Niederlage“ empfunden werden, als Unfähigkeit, sich um das eigene Kind kümmern zu können. Das Wichtigste ist, dass sich das Kind geliebt fühlt und ernährt wird. Außerdem hat die künstliche Ernährung durchaus ihre Vorteile. Da mit dem Fläschchen auch der Vater stillen kann, hat die Mutter Zeit sich auszuruhen. Außerdem kann das Stillen durch den Vater der Vater-Kind-Beziehung förderlich sein, wodurch Gefühle der Eifersucht und des Ausgeschlossen- und Verlassenseins, die viele Neo-Väter befallen, abgeschwächt werden. Das Gefühl der Vaterschaft ist ein evolutiver Prozess: Ein in den ersten Lebensmomenten des Babys psychologisch und konkret anwesender Vater fördert die Entstehung emotional ausgeglichener Beziehungen innerhalb der neuen Familie.

Die Sterilisation

Bei der Vorbereitung der Fläschchen muss auf einige Details geachtet werden, um die Gesundheit und das Wohlbefinden des Babys zu schützen. Es ist besonders auf die Hygiene des Fläschchens zu achten, das mit einer Flaschenbürste unter fließendem Wasser gereinigt wird. Alle Zubehöreile des Fläschchens müssen stets sterilisiert werden. Das Neugeborene verfügt noch nicht über ein ausreichend gestärktes Immunsystem gegenüber der äußeren Umwelt und alles, was mit seinem Mund in Berührung kommt, kann Infektionsträger sein. Das Fläschchen und seine Zubehöreile können mit sterilisierenden Flüssigkeiten oder Tabletten kalt sterilisiert oder dank der desinfizierenden Kraft des Wasserdampfes, mit elektrischen Geräten oder in der Mikrowelle heiß sterilisiert werden. Wenn Milch in Pulverform verwendet wird, muss diese mit einer speziellen Menge Wasser angerührt werden. Die flüssige Milch wird direkt in das sterilisierte Fläschchen gegossen und dann im Wasserbad, mit dem Fläschchenwärmer oder in der Mikrowelle aufgewärmt. Bevor dem Baby die Milch gereicht wird, sollte das Fläschchen behutsam geschüttelt werden, um die Temperatur zu vereinheitlichen. Kontrollieren Sie stets, dass die Milch nicht zu heiß ist. Geben Sie zu diesem Zweck einige Tropfen auf die Innenseite Ihres Handgelenks.

Die Psychologin empfiehlt...

Es ist wichtig, dass das Stillen mit dem Fläschchen an einem ruhigen und entspannenden Ort stattfindet, dass das Baby den Kontakt zu Ihnen und Ihre Liebe spürt, wie beim Stillen an der Brust. Der Augenblick des Stillens ist für das Baby ein Zusammenspiel von unterschiedlichen und tiefgreifenden Empfindungen, Erfahrungen, Kommunikation, Liebe und Zärtlichkeit, die ihre Spuren hinterlassen.



3.5 STILLEN UND BERUHIGUNGSSAUGER

Verwendung des Beruhigungssaugers

Für ein Baby ist das Nuckeln eine spontane Aktion, die ihm angenehme Empfindungen bereitet. Es ist ein Mittel gegen Angst und gegen das Gefühl der Einsamkeit, da es im Gehirn die Produktion von Substanzen stimuliert, die die Entspannung fördern. Der Beruhigungssauger spendet dem Neugeborenen, und damit der gesamten Familie, Trost und Ruhe.



Die Psychologin empfiehlt...

Der Beruhigungssauger darf natürlich nicht als Ersatz für die intime Mutter-Kind-Beziehung gesehen werden, die für die psychische Entwicklung des Kindes so wichtig ist. Er sollte verwendet werden, wenn die Lust zu nuckeln eindeutig erkennbar ist. Andererseits sollte auf die Verwendung verzichtet werden, wenn der Wunsch zur Kommunikation erkennbar ist.



Die Hebamme empfiehlt...

Der Beruhigungssauger darf zumindest in den ersten Phasen des Stillens nur in Maßen eingesetzt werden, um den guten Start des Stillens nicht zu gefährden. Sollte eine Abnahme der Muttermilch festgestellt werden, ist es sogar ratsam, den Gebrauch des Beruhigungssaugers vorübergehend einzuschränken und das Baby häufiger an die Brust anzulegen.

Zurzeit wird die Verwendung des Beruhigungssaugers für alle Kinder bis zum ersten Lebensjahr, zum Schlafen nachts- und tagsüber immer häufiger empfohlen. Eine Studie, die in der wissenschaftlichen Zeitschrift Pediatrics (offizielles Organ der American Academy of Pediatrics) veröffentlicht wurde, hat gezeigt, dass der Gebrauch des Beruhigungssaugers beim Schlafen die Gefahr von SIDS (Sudden Infant Death Syndrome) d.h. „Kindstod“ erheblich reduziert. Außerdem gilt als erwiesen, dass der Gebrauch des Beruhigungssaugers bis zum 24. Lebensmonat die natürliche Entwicklung des Gaumens, der Zähne und des Zahnfleisches nicht behindert. Im Gegenteil, er hat eine positive Wirkung auf die Entwicklung des Mundes. Das Lutschen am Daumen, die Alternative zum Beruhigungssauger, ist weitaus schädlicher, da auf Zähne und Muskulatur sehr viel intensivere Kräfte übertragen werden. Vom Gebrauch des Beruhigungssaugers ist nur in Fällen häufig auftretender Ohrenentzündungen abzuraten, oder wenn ein eindeutiger Fehlbiss erkennbar ist. Der Beruhigungssauger sollte auf keinen Fall in etwas Süßes – wie Honig oder Zucker, eingetaucht werden, auf diese Weise könnten schlechte Essgewohnheiten oder die frühzeitige Bildung von Karies in den Milchzähnen begünstigt werden.





Es stimmt nicht, dass...

...wenn die Mutter unter Anämie leidet oder niedrige Hämoglobinwerte hat, beispielsweise aufgrund eines großen Blutverlustes während der Kaiserschnittgeburt, nicht an der Brust stillen kann. Der Eisenverlust während der gesamten Stillzeit ist geringer als der Verlust während einer einzigen Menstruation.

...die Milch mit der Zeit an Substanz verliert. Die Milch wird mit der Zeit wässriger, weil sich ihre Zusammensetzung verändert, aber deshalb verliert sie nicht ihren Nährwert.

...die Kurzsichtigkeit ein Hindernis für das Bruststillen ist. Das Bruststillen ist auch in Fällen von schwerer Kurzsichtigkeit gestattet, vorausgesetzt, es liegen keine Netzhautverletzungen vor.

...eine kleine Brust wenig Milch produziert, weil die Milchproduktion nicht von der Größe der Brust abhängt.

...eine Flach- oder Hohlwarze das Stillen an der Brust beeinträchtigt, weil der Säugling nicht nur die Brustwarze, sondern auch einen Großteil des Brustwarzenvorhofs umschließt.

...ein Neugeborenes, das kein Bäuerchen macht, nicht verdaut hat. Das Bäuerchen ist nur ein Geräusch, das entsteht, wenn die Luft, die sich im Magen während der Mahlzeit angesammelt hat, austritt und hat nichts mit der Verdauung zu tun.

...die künstliche Milch Allergien verursacht. Allergien entstehen nur, wenn der diätetische Faktor und der Erbfaktor miteinander verbunden sind, d.h. es besteht eine mögliche Veranlagung aufgrund einer vorhandenen Allergie bei anderen Familienmitgliedern (Geschwister oder Eltern).



...Biertrinken die Milchproduktion erhöht.

Während der Stillzeit ist es ratsam, so viel Flüssigkeit und wasserhaltiges rohes Gemüse wie möglich aufzunehmen. Bier hat keine besonderen (positiven) Eigenschaften.

...ein Baby, das an der Brust gestillt wird, Wasser trinken muss wenn es sehr heiß ist, denn die Muttermilch deckt den gesamten Wasserbedarf des Neugeborenen.

...die Babys, die an der Brust gestillt werden, zusätzliches Vitamin D benötigen.

Das Neugeborene speichert dieses Vitamin während der Schwangerschaft. Regelmäßige Spaziergänge sind ausreichend, um den gesamten Vitamin D-Bedarf abzudecken.

...die Babys, die an der Brust gestillt werden, zusätzliches Eisen benötigen.

Die Muttermilch enthält den gesamten Eisenbedarf, den das Neugeborene in den ersten 6 Lebensmonaten benötigt.

...die Mutter das Stillen einstellen muss, wenn eine Infektion vorliegt.

Abgesehen von einigen wenigen Ausnahmen, ist der beste Schutz für ein Neugeborenes, mit dem Stillen fortzufahren. Wenn das Kind erkrankt, wird es schneller wieder gesund, wenn die Mutter mit dem Stillen fortfährt.

...das Stillen an der Brust bei Erbrechen oder Durchfall kontraindiziert ist, weil in diesen Fällen die Muttermilch die Flüssigkeit liefert, die das Neugeborene braucht.



Es stimmt nicht, dass...



Informationen, Vertiefungen, Ratschläge.
Besuchen Sie uns auf unserer Webseite
www.chicco.com
Abschnitt Osservatorio Chicco

Das Markenzeichen FSC kennzeichnet Produkte, die mit Papier hergestellt wurden, das aus Wäldern stammt, die gemäß strengen Umwelt- Sozial- und Wirtschaftsstandards bewirtschaftet werden.

ARTSANA GERMANY GmbH • Borsigstr. 1-3 • 63128 Dietzenbach
E-mail: consumercenter.de@artsana.com • www.chicco.de
Tel.: +49 (0) 1805 780 005 • Fax: +49 (0) 1805 780 006

ARTSANA SUISSE SA • Stabile la Punta • Via Cantonale 2B • 6928 Manno • Switzerland
E-mail: info.ch@artsana.com • www.chicco.ch
Tel.: +41 (0) 91 935 50 80 • Fax: +41 (0) 91 935 50 89

Glück ist eine Reise, die von klein an beginnt.

