

Liebe werdende Mutter, liebe werdende Eltern,

wir möchten Sie gerne schon vor der Geburt mit dem Stillen und dem Aufbau einer innigen Bindung zu Ihrem Kind vertraut machen. Auch möchten wir Ihnen mit dieser Information Sicherheit im Umgang mit Ihrem Neugeborenen nach der Geburt geben.

Warum uns das Stillen so am Herzen liegt

Die WHO empfiehlt **ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten und Weiterstillen neben Beikost bis zur Vollendung des 2. Lebensjahres** und darüber hinaus, solange Mutter und Kind es wollen.

Muttermilch ist die normale Ernährung des Kindes und abgestimmt auf die Bedürfnisse des Säuglings. Stillen bedeutet nicht nur Nahrung, sondern auch das Stillen des Bedürfnisses nach Nähe, Hautkontakt, Wärme, Geborgenheit und Zuwendung. Stillen stärkt die Mutter-Kind-Bindung.

Stillen schützt das Neugeborene vor dem „plötzlichen Kindstod“ und durch die enthaltenen Abwehrstoffe vor Infektionskrankheiten. Es fördert die Darmgesundheit, die Verdauung des Kindes kommt schneller in Gang, Gelbsucht nach der Geburt ist weniger häufig, Blutzuckerschwankungen werden vermindert. Allergien treten bei gestillten Kindern seltener oder später auf. Stillen fördert die Kieferentwicklung des Kindes, welches für die Sprachentwicklung und Zahnstellung von Bedeutung ist.

Stillen fördert die Gesundheit der Mutter – sie hat ein geringeres Risiko für Übergewicht, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Fettstoffwechselstörungen und gynäkologische Krebserkrankungen sowie Osteoporose. Stillen verhindert direkt nach der Geburt einen vermehrten Blutverlust. Stillen wirkt positiv auf die Psyche der Mutter im Wochenbett, Wochenbettdepressionen treten seltener auf.

Werde ich mein Kind stillen können?

Fast alle Frauen können stillen. Entscheidend für eine ausreichende Milchmenge sowie das entspannte, schmerzlose Stillen sind die ersten Tage nach der Geburt, ein wenig Basiswissen über die normalen Abläufe sowie etwas Urvertrauen und ein guter Ansprechpartner. In der Schwangerschaft bereiten sich die Brüste auf das Kind vor, und bereits nach der Hälfte der Schwangerschaft steht das Kolostrum (die erste, sehr gelbe Milch) bereit. Dies können Sie durch sanften Druck auch schon tröpfchenweise hervorbringen! Eine systematische Anleitung zur Gewinnung von Kolostrum vor der Geburt erhalten Sie von uns z.B. beim Vorliegen eines Schwangerschaftsdiabetes. Im Falle von Erkrankungen, Medikamenteneinnahmen, nach Brustoperationen oder sonstigen vermeintlichen Hindernissen beraten wir Sie gerne individuell. Übrigens: nicht die Größe der Brüste bestimmt die Milchmenge, sondern das Drüsengewebe. Große Brüste haben mehr Fett- und Bindegewebe als kleinere – das Drüsengewebe ist gleich.

Viel Hautkontakt und frühes ersten Anlegen für einen gelungenen Start

Alle Mütter bekommen, unabhängig von der Art der Entbindung, unmittelbar nach der Geburt ungestörten Hautkontakt mit ihrem Kind („Bonding“), soweit der Gesundheitszustand dies zulässt. Der Säugling bleibt mindestens während der ersten Lebensstunde oder bis er das erste Mal gestillt wurde bei seiner Mutter im Hautkontakt. Innerhalb dieser ersten Stunde wird von der Hebamme bei Bedarf Hilfe beim Anlegen angeboten. Erst danach erfolgen Routinemaßnahmen wie Messen und Wiegen. Im Falle einer Vollnarkose wird der Hautkontakt zum Kind ermöglicht, sobald die Mutter dazu in der Lage ist. Bis dahin ist das Baby in Hautkontakt mit dem Vater / Bezugsperson. Die Mutter wird gemeinsam mit ihrem Kind auf die Wochenstation verlegt.

Auf der Wochenstation

Auf der Wochenstation haben Sie Ihr Kind immer bei sich (Rooming-in). Dadurch wird das Stillen nach Bedarf optimal ermöglicht. Unser geschultes Personal zeigt den Müttern in den ersten 6 Stunden nach der Geburt das korrekte Anlegen des Kindes an die Brust – wunde Brustwarzen und die meisten Stillprobleme werden vermieden. Sie haben schon kurz nach der Geburt ausreichend Milch (das Kolostrum) für den kleinen Magen Ihres Kindes. Durch häufiges korrektes Anlegen an beiden Brüsten kommt der Übergang zur reifen Muttermilch nach 3-4 Tagen in Gang und die Milchmenge passt sich dem Bedarf Ihres Kindes an.

Kolostrum für nicht stillende Mütter

Auch Frauen, die sich für Flaschennahrung entschieden haben, werden ermutigt, ihrem Kind das bereits vorhandene Kolostrum zu geben. Dies ist enorm wichtig für das Immunsystem des Kindes! Der Abstillprozess wird dadurch nicht beeinflusst. Wir beraten Sie zu verschiedenen Abstillmethoden, zum babyfreundlichen Füttern und der Zubereitung von Milchnahrung.

Das Stillen und Anlegen

Sie lernen die Hungersignale / Stillzeichen des Säuglings kennen, bevor er weint. Die Länge und Häufigkeit der Stillmahlzeiten bestimmt Ihr Kind selbst. Sie legen Ihr Kind in den ersten Stunden und Tagen häufig an - das bedeutet **etwa 8-12 x in 24 Stunden**. Dadurch wird die Milchbildung optimal angeregt, der Säugling lernt die Brust richtig zu erfassen und die Mutter wird mit den Signalen ihres Kindes vertraut. Der Milcheinschuss verläuft bei ausgiebigem Stillen weniger schmerzhaft. Wir werden Ihnen beim Anlegen in verschiedenen Positionen helfen und Informationen bereitstellen. Eine leichte Empfindlichkeit der Brustwarzen anfänglich ist normal. Wir unterstützen Sie in der korrekten Pflege der Brust.

Es ist normal, dass Ihr Kind während des Trinkens kleine Pausen macht. Während es tiefe Züge und Schluckgeräusche macht, spüren Sie vielleicht ein Kribbeln in der Brust – der Milchspendereflex wird ausgelöst, die Milch fließt und gleichzeitig wird die Milchbildung angeregt. Nuckeln am Ende oder Anfang der Stillmahlzeit oder auch zwischendurch stimuliert ebenfalls die Milchbildung und gehört dazu. Wenn Ihr Baby schnell müde wird und einschläft, können Sie es durch Streicheln der Hände, durch Wickeln, Ausziehen und Hautkontakt wecken. Am Ende der Mahlzeit schlafen die meisten Kinder an der Brust ein.

Flaschensauger, Schnuller, Stillhütchen

Gestillte Kinder bekommen von uns keinen künstlichen Sauger, da dadurch das Stillverhalten ungünstig beeinflusst wird – es kommt häufiger zu wunden Mamillen, die Stimulation der Brust ist geringer und die Milchmenge geht zurück. Frühe Hungerzeichen werden mit Schnuller nicht gut erkannt. Wir zeigen den Müttern, wie sie ihr Kind alternativ beruhigen können, z.B. durch Tragen, Wiegen Streicheln, Stillen. Der Einsatz eines Stillhütchens ist einzelnen Situationen vorbehalten. Neugeborene, die gesund sind und nach Bedarf gestillt werden, bedürfen keiner zusätzlichen Nahrung oder Flüssigkeit außer bei medizinisch begründeten Fällen. Bei entsprechender Notwendigkeit werden alternative Fütterungsmethoden eingesetzt.

Entleeren der Brust von Hand / Abpumpen

Wir zeigen den Müttern, wie Sie die Brust von Hand entleeren können oder mit der Milchpumpe. Bei einer prallen Brust erleichtert das Handentleeren oder Abpumpen das Erfassen der Brust durch das Kind. Bei einer Erkrankung des Kindes oder einer Trennung vom Kind wird die Milchbildung durch entsprechendes Handentleeren und Abpumpen angeregt und aufrechterhalten.

Der „Internationale Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“

Wir halten diesen Kodex ein: Gesunde gestillte Neugeborene bekommen nur Muttermilch. Wir zeigen keine Werbung für Hersteller von Säuglingsnahrung und Ähnlichem und es werden keine Werbegeschenke verteilt. Mütter, die sich gegen das Stillen entschieden haben, werden individuell beraten.

Seien auch Sie zurückhaltend bei Informationen, Werbung und Geschenken durch kommerzielle Anbieter (Hersteller, Drogeriemärkte, „Babyclubs“...). Firmen und Konzerne sind in erster Linie an der Vermarktung ihrer Produkte interessiert. Vertrauen Sie lieber unabhängigen Beratern: ihrer Hebamme, dem Kinderarzt, guten Büchern, nicht-kommerziellen Internetseiten (s. unten).

Soll ich für das Stillen etwas anschaffen? Was muss ich mit ins Krankenhaus nehmen?

Stillen ist preiswert und praktisch! In den ersten Tagen nach der Geburt benötigen Sie eigentlich nichts, alles Notwendige ist im Krankenhaus vorhanden. Ihre Brust wird sich nach der Geburt in Größe und Form sehr verändern. Seien sie daher zurückhaltend mit dem Kauf von vielen Still-BH's vor der Geburt. 1-2 weiche, große, bügellose BH's reichen zunächst aus, bis sie Ihre „Stillbrust“ kennen. Stillkissen sind praktisch, aber kein „Muss“, normale Kissen tun es auch. Stilleinlagen werden Sie erst brauchen, wenn der Milchfluss etabliert ist und die Brust zwischendurch „tropft“. Zur Pflege der Brustwarzen ist am besten hochgereinigtes Wollfett = Lanolin geeignet („Lansinoh Lanolin“ oder „Purelan Medela“), hier lohnt sich die Investition. Der Bedarf ist im Normalfall gering, so dass Sie mit einer Tube lange auskommen. Es muss auch keine extra Stillkleidung sein. Aufknöpfbare Blusen, T-Shirts mit weitem Ausschnitt, Pulli's mit Reisverschluss und Cardigans sind genauso geeignet.

Väter und Stillen

Viele Studien zeigen, dass die Unterstützung des Partners essenziell für ein erfolgreiches Stillen ist. Halten Sie Ihrer Frau in den ersten Tagen den Rücken frei und schützen Sie Ihre kleine Familie vor zu vielen neugierigen Besuchern. Helfen Sie Ihrer Frau beim Einrichten eines bequemen Stillplatzes. Stillen macht durstig – ein frisches Getränk sollte hier immer griffbereit sein. Auch Väter können „Bonden“. Ihr Kind wird den Haut-an-Haut-Kontakt zu Ihnen genauso genießen und so auf natürliche Weise auch Papa's Geruch kennenlernen. Ebenfalls bestens für Väter geeignet ist das Tragen des Kindes in der Babytrage oder einem Tragetuch. Hier gibt es kein Zeitlimit!

Und nach dem Krankenhaus?

Der Aufbau einer stabilen Stillbeziehung zu ihrem Kind wird die ersten Wochen in Anspruch nehmen. Doch es lohnt sich, hier Zeit zu investieren und kleine Hürden zu meistern. Gegen Ende der Wochenbettphase, etwa 3-6 Wochen nach der Geburt, wird ihr Kind deutlich wacher und aktiver, es macht einen Wachstums- und Entwicklungsschub und der Milchbedarf steigt etwas an. Zu diesem Zeitpunkt zeigen die meisten Kinder das sogenannte „Clusterfeeding“, auch „Lagerfeuerstillen“ genannt. Das Baby verlangt viele kleine Mahlzeiten hintereinander, manchmal auch eine Art Dauerstillen, vor allem in den Abendstunden. Dies ist völlig normal und bedeutet nicht, dass Sie zu wenig Milch haben. Durch das Clusterfeeding wird die Milchproduktion angeregt und die Milchmenge für den nächsten Tag bestellt. Auch aus „leeren Brüsten“ lässt sich immer noch Milch gewinnen, probieren Sie es aus!

Natürlich ist nach der Geburt in erster Linie ihre Nachsorgehebamme für Sie da. Zusätzliche Stillinformationen und **Unterstützung nach der Geburt erhalten Sie auch bei folgenden Anlaufstellen**, mit welchen wir zusammenarbeiten:

KoKi/Frühe Hilfen des Landkreises Neu-Ulm

Die Mitarbeiterinnen Frau Prager und Frau Rasper-Sandmann informieren Sie gerne über Angebote wie zum Beispiel Babycafés oder Miniclubs in den Familienzentren bzw. Familienstützpunkten in Ihrer Wohnortnähe.

Zudem kann die KoKi Sie und Ihr Baby durch den Einsatz von Kinderkrankenschwestern, Familienhebammen oder Familienpaten unterstützen und auch bei Ämter- und Behördenkontakten im Alltag helfen.

Bei Bedarf stellen die Mitarbeiterinnen auch den Kontakt zu weiteren Fach- oder Beratungsstellen her. Die KoKi-Mitarbeiterinnen vereinbaren auch gerne mit Ihnen Hausbesuchstermine.

Kontakt: Landratsamt Neu-Ulm, Kantstr. 8, 89231 Neu-Ulm, Tel.: 0731/7040- 2505 oder -2506 Mail: koki@lra.neu-ulm.de, www.landkreis.neu-ulm.de

Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Neu-Ulm



(Träger: Sozialdienst kath. Frauen Augsburg e.V. ,SkF, der Frauenfachverband der Caritas)

Die Beratungsstelle bietet viele Kurse für junge Eltern an, die Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby vermitteln. Unter anderem den Elternkurs „Auf den Anfang kommt es an“, Babynotfallkurse sowie Kurse zum Thema Bewegung und Ernährung von 0 – 3 Jahren.

Der SkF kann Sie aber auch mit psychosozialer Beratung in der Schwangerschaft und bis zum 3. Lebensjahr Ihres Kindes unterstützen. Es besteht außerdem das kostenlose Angebot zur entwicklungspsychologischen Beratung zu den Themen Schreien, Schlafen, Spielen. Die Beraterinnen informieren auch zu sozialrechtlichen Fragestellungen und finanziellen Ansprüchen. Gegebenenfalls können finanzielle oder andere Hilfen vermittelt werden. Das Angebot gilt unabhängig von Nationalität und Religion. Termine gibt es nach telefonischer Vereinbarung.

Kontakt: Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Johannesplatz 2, Neu-Ulm, Tel. 0731/86133, schwangerenberatung.neu-ulm@skf-augsburg.de, www.skf-schwangerenberatung.de

Gynäkologischen Ambulanz, Tel. 0731 804 1809 zur Terminvereinbarung bei Schwierigkeiten nach der Geburt wie z.B. anhaltende Brustprobleme, Brustentzündungen, Nachtschmerzen, oder andere speziellen Fragestellungen.

Folgende Internetseiten bieten viele gute Informationen und sind sehr empfehlenswert:

<https://www.lalecheliga.de>

La Leche Liga Deutschland e.V.

<http://www.stillen-institut.com>

Europäisches Institut für Stillen und Laktation

<https://www.bdl-stillen.de>

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen

<https://www.bzga.de>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung