
STILLEN

Stillen und Bindung	2
Stillen - Wissenswertes über die Muttermilch	3
Für einen guten Stillstart	4
Gut zu wissen über die größte Angst „Hab ich genug Milch?“ oder wenn die Milch nicht fließt	5
Richtiges Anlegen	5
Häufigkeit und Dauer der Stillmahlzeiten	6
Wo bekomme ich Hilfe?	7
Und was, wenn ich nicht stillen will... ... oder nicht kann?	7
Stillen mit der Flasche	8
Interessante Links	9
Literaturempfehlungen	9
Quellenangabe	9

Stillen und Bindung

Aber Stillen ist mehr als nur Nahrung. Stillen bedeutet auch, dem Baby den Körperkontakt und die emotionale Zuwendung zu geben, die es braucht. Dies sind ebenso essentielle Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken und Schlafen. Durch das Stillen erfährt das Baby Nähe und liebevolle Zuwendung und kann so sein Urvertrauen aufbauen und eine sichere Bindung zu seiner Mutter eingehen.

Die Mutter geht mit ihrem Baby eine sehr enge Bindung ein, wenn sie dieses stillt. Die körperliche Verbindung, die in der Schwangerschaft offensichtlich war, wird sozusagen jetzt von außen weiter gehalten. Der Körper der Mutter stellt sich ganz und gar auf die Bedürfnisse des Babys ein. Sogar ihr Schlafrythmus gleicht sich dem des Babys an und ihre ganze Aufmerksamkeit gilt dem Neugeborenen.

Auch der Vater gehört zur Stillbeziehung dazu!

Für den Vater scheint es vielleicht im ersten Moment so zu sein, dass er außen vor bleibt, dabei ist seine liebevolle Anwesenheit ausschlaggebend für eine gut funktionierende Stillbeziehung. Seine Aufgabe besteht, besonders in der ersten Zeit, darin das Mutter-Kind-Paar nach außen hin zu schützen, zum Beispiel vor zu viel Besuch im Wochenbett, gutgemeinten und verunsichernden Ratschlägen und Stress jeglicher Art. Er ist es, der seiner Partnerin den Rücken stärken kann, die Familie mit gutem Essen versorgt, evtl. Hilfe organisiert, die Hausarbeit übernimmt oder delegiert, damit sich die Mutter im Wochenbett (6-8 Wochen nach der Geburt!) voll auf das Baby, das Stillen und auf ihre Erholung von Schwangerschaft und Geburt konzentrieren kann.

Die enge Stillbeziehung ist keine Konkurrenz für den Vater. Er kann durch Körperkontakt, wie z.B. Kuscheln, Tragen, Massagen und gemeinsames Baden, mit dem Baby ebenfalls eine sichere Bindung herstellen.

Stillen

Stillen ist die beste und natürlichste Art ein Baby zu ernähren. Und die praktischste: die Milch ist immer in der idealen Zusammensetzung und Temperatur jederzeit und überall zur Verfügung.

Für seine körperliche und geistige Entwicklung bietet das Stillen dem Baby die besten Voraussetzungen. Zum Beispiel trainiert das Saugen an der Brust, die Kiefer- und Gesichtsmuskulatur als ideale Vorbereitung für das spätere Sprechen und das Gehirnwachstum wird durch die optimale Zusammensetzung der Muttermilch gefördert.

Wissenswertes über die Muttermilch:

- Muttermilch ist die **beste Nahrung für ihr Baby**. Über die ganze Stillzeit hindurch passt sie sich automatisch den Bedürfnissen und der Entwicklung ihres Kindes an. Von Anfang an enthält sie **die optimale Zusammensetzung aus Nährstoffen und Immunstoffen. Ein Tropfen Muttermilch enthält ca. 4000 lebende Zellen!**
- Muttermilch ist **äußerst leicht verdaulich** und die Inhaltstoffe werden optimal vom Körper des Kindes aufgenommen.
- In der Muttermilch enthaltene **Enzyme unterstützen den Verdauungsprozess**, was besonders bei der Einführung von Beikost ein großer Vorteil ist.
- Muttermilchernährte Kinder erkranken seltener an: Atemwegsinfekten, Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, Mittelohrentzündung, Harnwegsinfekten, späterer Fettsucht, Diabetes mellitus, Multipler Sklerose, Karies, Autoimmunerkrankungen, Sehschwäche, etc. Neuesten Studien zufolge dürfte Stillen außerdem einen schützenden Effekt gegenüber akuter Leukämie und lymphoplastischen Erkrankungen haben.
- Durch die in der Muttermilch enthaltenden **Abwehrstoffe ist das Kind gegen eine Vielzahl von Krankheiten** geschützt, die die Mutter entweder schon einmal durchgemacht hat oder denen Mutter und Kind im Alltag ausgesetzt sind.
- „**spezielles Programmieren**“- damit wird ein einzigartiges System zur Bekämpfung von Krankheiten bezeichnet: Das Baby gibt während dem Stillen den Krankheitskeim an die Mutter weiter, die Brust stellt die benötigten Antikörper her und gibt diese an das Kind zurück.
- Muttermilch wirkt auch **entzündungshemmend und antibakteriell**. Sie kann also auch zur Hautpflege (Windelbereich!) oder als wertvoller Badezusatz (z.B. übrig gebliebene abgepumpte Milch) verwendet werden.
- Stillen senkt das Risiko von SIDS!

Vom Kolostrum zur reifen Muttermilch

Das Kolostrum: Von Geburt an bis zum Milcheinschuss (ca. 3. – 5.Tag)

- Das Kolostrum hat einen niedrigen Fett- und Kohlehydratgehalt, ist aber reich an Proteinen und ist äußerst leicht verdaulich.
- Es enthält lebende Zellen, die das Neugeborene gegen eine Vielzahl von schädlichen Keimen verteidigen
- Die Konzentration von Immunfaktoren ist im Kolostrum am höchsten!
- **Stillen nach Bedarf, d.h. immer wenn das Baby danach verlangt, stellt eine ausreichende Milchmenge sicher und befriedigt gleichzeitig alle Bedürfnisse des Babys.**
- Durch häufiges Anlegen wird die Bildung von Muttermilch angeregt. Zwischen dem 3. und 5.Tag kommt es zum Milcheinschuss und das Kolostrum geht langsam in reife Muttermilch über, die dann reichlich vorhanden ist.
- Die Milchmenge wird nach dem Angebot und Nachfrage Prinzip geregelt: Je häufiger das Baby trinkt, desto mehr Milch wird gebildet.

-
- Am Anfang einer Stillmahlzeit bekommt das Baby die eher wässrige Vormilch als Durstlöscher, die dann immer reichhaltiger wird bis zur fettreichen und kalorienhaltigeren Hintermilch, die am Ende der Stillmahlzeit gebildet wird.
 - Wichtig ist, das Baby lange genug an einer Seite trinken zu lassen, damit es auch die reichhaltige Hintermilch bekommt! (Richtwert: mindestens 10 bis 20 Minuten an jeder Seite trinken lassen – es gibt langsame Trinker und sehr schnelle. Solange das Baby gut zunimmt, ist alles in Ordnung)
 - Bis sich die Milchmenge eingespielt hat immer beide an beiden Seiten trinken lassen.
 - Richtwert, dass ihr Baby genug Milch bekommt: 6-8 nasse Windeln und 2-5 mal am Tag Stuhlgang

Link zu interessanten Merkblättern der La Leche Liga:

http://www.lalecheliga.at/index.php?option=com_content&view=article&id=66&Itemid=48

Für einen guten Stillstart:

- Anlegen des Babys in der ersten Stunde nach der Geburt
- Stillen nach Bedarf – häufiges Anlegen min. 8-12mal in 24 h
- Ruhe für Mama, Baby und Papa – wenig Besuch
- Helfende Hände im Haushalt, damit sich die Mutter ums Baby kümmern kann
- Ausgewogene und gute Ernährung und genug zu Trinken
- Das eigene Bauchgefühl ist der beste Wegweiser – nicht verunsichern lassen!
- Zumindest die ersten 6 Wochen sollte kein Schnuller oder andere Sauger verwendet werden, um eine Saugverwirrung zu vermeiden.
- Eine Person, die man bei auftretenden Problemen oder Fragen gleich um Hilfe bitten kann – siehe Liste weiter unten

Gut zu wissen über die größte Angst „Hab ich genug Milch?“ oder wenn die Milch nicht fließt

Gut zu wissen:

Der Magen von einem Neugeborenen entspricht am 1. Tag der Größe einer Kirsche (5-7-ml), 3. Tag der Größe einer Walnuss (22-27ml), mit einer Woche der Größe einer Marille (45-60ml) und mit einem Monat entspricht die Größe des Magens einem großen Ei (80-150ml) (Quelle: www.babiesfirstlactation.com)

Richtwert, dass ihr Baby genug Milch bekommt:

6-8 nasse Windeln und 2 - 5mal am Tag Stuhlgang (in den ersten 6 Wochen, danach darf der Stuhlgang seltener werden)

Es ist äußerst selten, dass eine Mutter wirklich zu wenig Milch hat. Viel häufiger entstehen Zweifel bei der Mutter durch die große Verunsicherung durch negative Bemerkungen des Umfeldes oder dem Umstand, dass sich die getrunzene Milchmenge nur sehr schwer überprüfen lässt.

Die Milchmenge lässt sich immer steigern durch häufiges und richtiges Anlegen (Angebot-Nachfrage-Prinzip) an beiden Brustseiten bei jeder Stillmahlzeit.

- **Das Wichtigste ist Zeit, Ruhe und Stillen nach Bedarf!**
- Die Brust muss nicht tropfen, als Zeichen dass genug Milch da ist.
- Der Milchspendereflex kommt erst nach ein, zwei Minuten, wenn das Baby an der Brust saugt.
- Manche Frauen spüren den Milchspendereflex als Kribbeln oder Ziehen, andere spüren ihn nicht.

Richtiges Anlegen:

- **Legen Sie ihr Baby schon bei den ersten Unruhe- und Hungerzeichen an!**
- **Machen Sie sich es bequem. Legen oder setzen Sie sich, gut gestützt von Kissen hin und bringen sie ihr Baby ganz nah an sich heran. Nacken, Schulter und Arme sind entspannt.**

Das Baby kommt zur Brust – nicht die Brust zum Baby!

- Warten sie bis das Baby seinen Mund weit öffnet oder berühren sie seine Lippen mit der Brustwarze, damit es den Mund öffnet. Platzieren sie die Brustwarze mittig im Mund des Kindes. Es wird sie fassen und anfangen zu saugen.
 - Das Baby hat die Brustwarze und einen Teil vom Brustwarzenvorhof im Mund.
 - Seine Lippen sind ausgestülpt – wie ein „Fischmund“ (ggf. kann man sie vorsichtig herausziehen)

Effektives Saugen und Trinken sieht und hört man:

- Das Saugen ist als Bewegung bis zu den Ohren sichtbar (Kiefer bewegt sich) – die Wangen sind nicht eingezogen, sondern Pausbäckchen.
- Das Schlucken ist deutlich zu hören.
- Das Baby schluckt meist nicht nach jedem Saugen z.B.: Saugen – saugen- saugen –saugen – schlucken, ...

- Sehr junge Babys schlafen häufig während dem Trinken ein oder machen kleine Pausen zwischendurch. Sie können durch sanftes Füsse und Hände massieren, Kopf streicheln und sanfte Anrede zum Weiter trinken animiert werden. Auch das Stillen mit Haut an Haut Kontakt (das Baby ausziehen und die Mutter mit nacktem Oberkörper gemütlich zugedeckt) regt effektives Saugen sehr gut an.
- Stillen Sie ihr Baby nach Bedarf und legen Sie ihr Baby beim ersten Hungeranzeichen an, nicht erst wenn es schreit.

Häufigkeit und Dauer der Stillmahlzeiten

- Faustregel für die erste Zeit: **8 - 12mal oder häufiger in 24h anlegen** ist normal und gut! D.h. ca. alle zwei Stunden mit einer längeren Schlafpause von ca. vier Stunden. **Richten Sie sich nach ihrem Baby und nicht nach der Uhr!**
- Auch später sind häufige Stillmahlzeiten völlig normal und gut!
- Stillen ist auch **Trost und Kuschneln**. Es befriedigt das Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt und das Saugbedürfnis des Babys.
- **Häufige Stillmahlzeiten in der Nacht sind entwicklungsförderlich und schützen ihr Kind!** Ein Durchschlafen ist bis zum dritten Lebensjahr nicht vorgesehen! Erst mit ca. zwei bis drei Jahren sinkt der hohe Anteil an REM-Schlaf allmählich auf das Niveau eines Erwachsenen!
- Mindestens 10 bis 20 Minuten an jeder Seite trinken lassen, damit es auch die reichhaltige Hintermilch bekommt!
- Das **Dauernuckeln/trinken, auch Clusterfeeding** genannt, ist besonders abends sehr häufig. Das bedeutet nicht, dass das Baby zu wenig bekommt, sondern es „bestellt“ so zu sagen die Milch für den nächsten Tag. Weiters verarbeitet das Baby abends den Tag und hat vielleicht ein erhöhtes Kuschnelbedürfnis.

Die WHO empfiehlt, dass Säuglinge die ersten 6 Monate voll gestillt (ausschließlich) werden sollten und mit Beikosteführung bis zum einem Alter von 2 Jahren und darüber hinaus weiter gestillt werden sollten.

Wo bekomme ich Hilfe?

Kommt es doch einmal zu Problemen oder tauchen Fragen auf, ist es gut, wenn man weiß wo man schnell kompetente Hilfe bekommt. Erfahrungsgemäß tauchen Fragen und Probleme meist am Wochenende oder abends auf – die meisten Beraterinnen sind darauf eingestellt, also scheuen sie sich nicht auch dann um Hilfe zu fragen. Es gibt verschiedene Anlaufstellen, die gerne bereit sind zu helfen:

- Ehrenamtliche Stillberaterinnen der La Leche Liga – link
- IBCLC Still- und Laktationsberaterinnen
- Stillambulanzen an Kliniken und Krankenhäuser
- Hebammen

Um sich mit anderen Müttern auszutauschen oder nicht ganz akute Probleme und Fragen zu klären, gibt es die Möglichkeit Gruppen zu besuchen:

- Safe-Kurs
- Stillgruppen
- ...

Und was, wenn ich nicht stillen will...

Grundsätzlich gilt immer, dass es Mutter und Kind gut gehen soll. Die Entscheidung, ob eine Mutter ihr Kind stillen möchte oder nicht, liegt alleine bei der Mutter und ist in jedem Fall zu akzeptieren!

Wenn sich eine Mutter dazu entschließt nicht zu stillen, wird ihr nahegelegt zumindest das Kolostrum, also die Vormilch dem Baby zu geben, da es eine Grundimmunisierung für das Kind ist und so einen großen Schutz für das Baby darstellt, für den es keinen Ersatz gibt. Manche Mütter entschließen sich deshalb entweder wenigstens die ersten Tage zu stillen oder ihre Milch abzupumpen und dem Baby zu geben.

... oder nicht kann?

Wenn eine Mutter nicht stillen kann, sei es durch körperliche Ursachen bei der Mutter oder dem Kind, Umstände wie Komplikationen bei der Geburt, usw. aber sie eigentlich gerne stillen würde, ist es in jedem Fall ratsam sich **Hilfe von einer erfahrenen Stillberaterin** zu holen. Mit ihr kann abgeklärt werden, ob eventuell ein **Teilstillen** (ist eine Ernährung teils durch Muttermilch, Stillen und Pre-Nahrung) möglich ist oder ob durch andere **Stillhilfsmittel** (Stillhütchen, Brusternährungsset,...) doch eine Ernährung an der Brust möglich ist. Ein Baby kann auch mit einer Brust vollgestillt werden! Bis zu acht Wochen nach der Geburt ist sogar noch eine **Relaktation** möglich, wenn bereits abgestillt wurde!

Stillen mit der Flasche

Wird das Baby mit der Flasche gefüttert, ist neben **abgepumpter Muttermilch**, die beste Nahrung eine industriell hergestellte **Pre-Nahrung**.

Link La Leche Liga Infoblatt „Muttermilch gewinnen und aufbewahren“:

http://www.lalecheliga.at/index.php?option=com_content&view=article&id=115&Itemid=87

Von selbsthergestellter Säuglingsnahrung ist in jedem Fall abzuraten, da die Hygiene und richtige Zusammensetzung mit allen nötigen Nährstoffen NICHT gewährleistet werden kann! Auf keinem Fall darf Kuhmilch im ersten Lebenshalbjahr gefüttert werden. Dies kann schwerwiegende gesundheitliche Probleme beim Baby zur Folge haben (z.B.: Darmblutungen).

Auch 1er und 2er Nahrung ist im ersten Lebensjahr nicht nötig!

Pre-Nahrung darf gleich wie Muttermilch nach Bedarf gefüttert werden.

Da Pre-Nahrung immer frisch zubereitet werden soll, kann es schwierig werden, das Fläschchen oder auch die Milch fürs Brusternährungsset, schnell zuzubereiten.

Hier ein paar Tipps:

Abgekochtes Wasser in zwei Thermosflaschen vorbereiten: Eine Flasche mit heißem Wasser und eine mit gekühltem Wasser. Das Milchpulver kann schon vorab portioniert werden. Das Milchpulver kann so im heißen Wasser gemischt werden und mit kaltem Wasser gleich auf die richtige Temperatur gebracht werden. Das richtige Verhältnis hat man bald herausgefunden.

Auch aufsetzbare Kühlspiralen fürs Fläschchen, kühlen das Wasser ebenfalls schnell auf die richtige Temperatur ab.

Auch mit der Flasche können viele Vorteile vom Stillen erfüllt werden:

- Die Flasche sollte von einer, max. zwei Bezugspersonen gegeben werden.
- Füttern sie nach Bedarf und schon bei den ersten Hungerzeichen! Lassen sie das Baby nicht schreien.
- Die Fütterungssituation soll einen entspannten, ruhigen Rahmen haben.
- Enger Körperkontakt und Blickkontakt mit dem Baby kann auch bei der Flaschenfütterung hergestellt werden.
- So oft wie möglich Hautkontakt herstellen (beide ausgezogen oder nur die Mama, ärmelloses T-Shirt)- das stabilisiert das Baby in seinen biologischen Rhythmen und das Baby gedeiht besser. (Quelle: WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“)
- Halten sie das Baby so, dass Augenkontakt während dem Füttern entstehen kann.
- Ein regelmäßiger Seitenwechsel beim Halten des Babys während dem Füttern verhindert einseitige Kopfhaltung oder Verspannungen und die Hand-Augen-Koordination des Kindes wird gefördert.
- Auf jeden Fall sollte auf praktische erscheinende Flaschenhalterungen verzichtet werden. Auch das häufige Wechseln von Personen, die das Fläschchen geben wollen, ist nicht zu empfehlen.

Findet die Fütterung und das Trostsaugen (am Schnuller oder Finger) immer im Körperkontakt zur Bezugsperson statt, so ist auch eine Flaschenfütterung kein Hindernis beim Aufbau einer sicheren Bindung von dem Baby zu seinen Eltern.

Interessante Links

www.lalecheliga.at

Link La Leche Liga Infoblatt „Muttermilch gewinnen und aufbewahren“:

http://www.lalecheliga.at/index.php?option=com_content&view=article&id=115&Itemid=87

Link zu interessanten Merkblättern der La Leche Liga:

http://www.lalecheliga.at/index.php?option=com_content&view=article&id=66&Itemid=48

Literaturempfehlungen

„Das Handbuch für die stillende Mutter“, La Leche Liga International ISBN: 3-906675-02-5

„Das 24-Stunden-Baby – Kinder mit starken Bedürfnissen verstehen“, von William Sears

LLL International ISBN: 3-906675-04-1

„Schlafen und Wachen – Ein Elternbuch für Kindernächte“, von William Sears, LLL Schweiz

ISBN: 3-906675-034-3

„Stillen, Job und Family“, von G.Pryor/ K.Huggins , LLL Schweiz ISBN: 978-3-906675-40-4

Quellenangabe:

La Leche Liga

W.Sears „Schlafen und Wachen“

WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“