



Stillen – ich bin dabei

Entspannt stillen – Wege aus der Hektik und hilfreiche Tipps

Stillen ist ...

Nahrung für Körper & Seele
Enge Bindung von Mutter & Kind
Zweisamkeit
Nähe

... das schönste Gefühl!

Inhaltsverzeichnis

Die Bedeutung des Stillens für die Frau	4
Die Bedeutung des Stillens für das Kind	5
Muttermilch – ein wertvoller Tropfen von Anfang an	6
Bonding – Verbindung	6
Wie oft soll ich mein Baby stillen? Wann soll ich mein Baby wecken?	8
Hungerzeichen	9
Stillpositionen	10
Brustmassage vor dem Stillen bzw. Abpumpen	14
Muttermilch von Hand gewinnen	15
Abpumpen von Muttermilch	16
Nahrungsgabe mit der Flasche	18
Richtig essen in der Stillzeit	20
Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende	22

Das Team der Geburtshilfe gratuliert Ihnen zur Geburt Ihres Kindes und möchte Sie von Anfang an bestmöglich unterstützen.

Die Bedeutung des Stillens für die Frau

Stillen fördert die emotionale Bindung

- Bonding (Verbindung) beschreibt die prägende Phase der beginnenden emotionalen Bindung zwischen Säugling und Eltern.
- Die Stillhormone Oxytocin und Prolaktin, welche während der Stillzeit gebildet werden, unterstützen das Bonding – die Beziehung zwischen Mutter und Kind – und fördern Ruhe und Gelassenheit.

Stillen fördert die Gesundheit

- Die spontane Rückbildung der Gebärmutter erfolgt rascher – verminderter Blutverlust nach der Geburt.
- Stillen vermindert das Risiko an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.
- Stillen beugt Osteoporose vor.
- Stillende Mütter verlieren nach der Geburt leichter Gewicht und das Risiko von Diabetes wird reduziert.

Stillen ist praktisch

- Muttermilch ist jederzeit in der richtigen Menge und Temperatur verfügbar.
- Keine Zubereitungszeit, keine Reinigung von Sauger und Flasche
- Keine Einkaufszeiten
- Reisen und Unternehmungen sind viel einfacher.
- Stillen spart Geld und belastet die Umwelt nicht.

Die Bedeutung des Stillens für das Kind

MUTTERMILCH IST DIE PERFEKTE ERNÄHRUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR

Stillen fördert die emotionale Bindung

- Haut- und Körperkontakt mit der Mutter fördern die Bindung, die geistig seelische Entwicklung des Babys und beruhigt das Kind. Es fühlt sich sicher und geborgen.
- Beim Stillen werden alle fünf Sinne des Babys angeregt. Das Baby riecht, spürt, sieht, schmeckt und hört die Mutter.

Stillen fördert die Gesundheit

- Muttermilch unterstützt das bei der Geburt noch unreife Immunsystem des Kindes.
- Entzündungshemmende Faktoren der Muttermilch schützen vor Krankheiten.
- Die Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur wird durch das Saugen an der Brust optimal gefördert, was Fehlstellungen am Gaumen und Kiefer vorbeugt und die Sprachentwicklung positiv beeinflusst.
- Stillen senkt das Risiko an plötzlichem Säuglingstod zu sterben.
- Stillen beugt Erkrankungen wie Diabetes, Adipositas und Kreislauferkrankungen vor.

Gestillte Kinder leiden weniger oft an

- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Mittelohrentzündungen
- Infektionen der Atemwege
- Harnwegsinfektionen
- Hautausschlägen und Ekzemen

Muttermilch – ein wertvoller Tropfen von Anfang an

Stillen hat Vorteile für Kind und Mutter und bietet dem Baby genau das, was es in seinen ersten Lebensmonaten braucht. Muttermilch steht immer kostenlos, richtig temperiert und hygienisch einwandfrei zur Verfügung.

Die erste Milch (Kolostrum) ist unter anderem sehr reich an Proteinen, Antikörpern und Immunglobulinen. Diese tragen zum Aufbau des Immunsystems Ihres Kindes bei. Muttermilch ist leicht verdaulich, äußerst wichtig für den unreifen Darm und außerdem senkt es auch das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes. Der sich ständig ändernde Bedarf an Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten Ihres Kindes kann durch die Muttermilch perfekt abgedeckt werden.

Außerdem fördert Muttermilch erwiesenermaßen das Gehirnwachstum, die Hirnentwicklung und unterstützt die Organreifung.

Bonding – Verbindung

ist die erste prägende Phase der beginnenden emotionalen Bindung zwischen Mutter und Kind nach der Geburt. Durch die Stillhormone Oxytocin und Prolaktin wird dieser Prozess fortgesetzt.

Die emotionale Beziehung wird gefestigt, dies bewirkt Ruhe und Gelassenheit bei Mutter und Kind.





Wie oft soll ich mein Baby stillen? Wann soll ich mein Baby wecken?

Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf.

Achten Sie auf häufiges Stillen.

Häufigkeit und Länge einer Stillmahlzeit sind individuell unterschiedlich. Einige Babys wollen 10 – 12 x in 24 Stunden gestillt werden, andere sind sehr schläfrig und man muss sie zum Stillen wecken. Eine vierstündige Pause innerhalb von 24 Stunden ist akzeptabel, wenn das Kind ansonsten öfter getrunken hat.

„Cluster-feeding“ (häufiges Stillen in kurzer Zeit) ist bei manchen Säuglingen bereits in den ersten Tagen zu beobachten. In einem Zeitraum von mehreren Stunden wollen Babys sehr häufig gestillt werden. Danach schlafen sie meist etwas länger.

Versuchen Sie, Ihr Baby tagsüber zum Stillen zu animieren, wenn es sich nicht von selbst mindestens alle drei bis vier Stunden meldet. Diese Regel gilt lediglich in den ersten Tagen, später nur, wenn die Gewichtszunahme nicht ausreicht.

Legen Sie Ihr Baby auch an, wenn es im Halbschlaf Hungerzeichen zeigt. Dies ist notwendig, weil manche Babys auf etwas Unangenehmes wie Hunger mit Rückzug und Schlaf reagieren, das heißt, dass sie schlafen, obwohl sie Hunger haben. Indem Sie die Decken entfernen, Hautkontakt herstellen, Rücken, Bauch, Arme und Beine des Säuglings massieren oder die Windel wechseln, können Sie Ihr Baby zum Trinken anregen.

Hungerzeichen

- Schnelle Augenbewegungen
- Lecken an den Lippen oder herausgestreckte Zunge
- Saugbewegungen, Geräusche
- Hand am Mund
- Unruhige Bewegungen des Kopfes und des Körpers
- Weinen – Weinen ist ein spätes Hungerzeichen und die ungünstigste Form, um das Baby anzulegen.



Stillpositionen

Intuitives Stillen

Angeborene mütterliche und kindliche Intuition und Reflexe werden vermehrt aktiviert. So wie beim ersten Stillen direkt nach der Geburt kann das Baby die Brust selbst finden, entsprechend andocken und saugen.



Wiegehaltung

Die Wiegehaltung ist die bekannteste und am häufigsten angewandte Stillposition und ist geeignet, wenn sich das Stillen schon gut eingespielt hat.



Modifizierte Wiegehaltung

Diese Stillposition ist hilfreich und gut geeignet am Stillbeginn und wird auch als Kreuzgriff, Frühgeborenengriff oder Übergangshaltung bezeichnet. Die Haltung ist vor allem in den ersten Tagen der Stillzeit sehr hilfreich, da die Mutter das Kind mit dem in der Hand ruhenden Köpfchen schneller und zielgerichteter zur Brust führen kann.



Stillen im Liegen

Gut geeignet zum nächtlichen Stillen, für Ruhepausen der Mutter, zur Rückenentlastung und bei Kaiserschnitt



Rückenhaltung

Gut geeignet bei Neugeborenen, kleinen und schläfrigen Kindern, bei großen Brüsten, flachen Mamillen und nach Kaiserschnitt



Ein Wechsel der Stillpositionen ist günstig

- Brust und Mamille werden verschieden beansprucht
- alle Milchgänge werden gut geleert, beugt Milchstau und Entzündungen vor
- die Mutter lernt, mit dem Baby umzugehen und
- das Baby erfährt verschiedene Anregungen



Brustmassage vor dem Stillen bzw. Abpumpen

Eine kurze Brustmassage vor dem Stillen oder Pumpen hat einen positiven Einfluss auf die Milchbildung. Neben der Ausschüttung von Prolaktin (Milchbildungshormon) und Oxytocin (fördert den Milchfluss) fördert sie die Durchblutung der Brust.

- 1 Nehmen Sie Ihre Brust großflächig zwischen Ihre waagrechten Hände und schieben Sie sie von links nach rechts, ohne auf der Haut zu rutschen.
- 2 Anschließend setzen Sie die Hände senkrecht und machen es genauso.
- 3 Streichen Sie sanft mit den Fingerspitzen vom Brustansatz bis über die Brustwarze hinweg.
- 4 Zum Schluss legen Sie die Hand großflächig unter Ihre Brust, lehnen Sie sich etwas nach vorne und schütteln Ihre Brust



Muttermilch von Hand gewinnen

Wenn das Baby am Anfang noch nicht effektiv an der Brust saugen kann, gibt es die Möglichkeit die Muttermilch von Hand zu gewinnen.

Vorbereitung

- Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen
- Entspannte Position einnehmen
- Etwas zu trinken bereitstellen
- Brustmassage durchführen, um den Milchspendereflex auszulösen



- Daumen sowie Zeigefinger und Mittelfinger werden einander gegenüber, jeweils 2 – 3 cm von der Mamille entfernt, an der Brust angelegt.
- Die Brust ist auf diese Weise zwischen Daumen und Zeigefinger/Mittelfinger platziert.
- Die Finger heben die Brust leicht an, dann werden Daumen und Zeigefinger waagrecht in Richtung Brustkorb gezogen – danach in einem „Melkvorgang“ nach vorn bewegt und entspannt, bevor dieser Ablauf rhythmisch wiederholt wird.
- Die Position der Finger wird immer leicht gewechselt, sie sollen nicht an der gleichen Stelle bleiben.
- Manchmal dauert es eine Weile, bis Milch aus der Brust fließt. In dieser Situation den Druck der Finger nicht verstärken, sondern kontinuierlich die „Melkbewegung“ fortführen.
- Die Milch mit einem Becher auffangen, sie kann so dem Säugling verabreicht werden.

Keine Sorge!

Seien Sie nicht enttäuscht, wenn es nicht gleich beim ersten Mal funktionieren sollte. Ihre Milchmenge erhöht sich in den nächsten Tagen!

Abpumpen von Muttermilch

Wann pumpe ich ab?

- wenn das Baby zu früh geboren wurde oder krank ist
- wenn das Baby (noch) nicht saugen kann
- wenn das Baby die Brust verweigert
- Trennung von Mutter und Kind
- Steigerung der Milchmenge
- Sammeln von Muttermilch

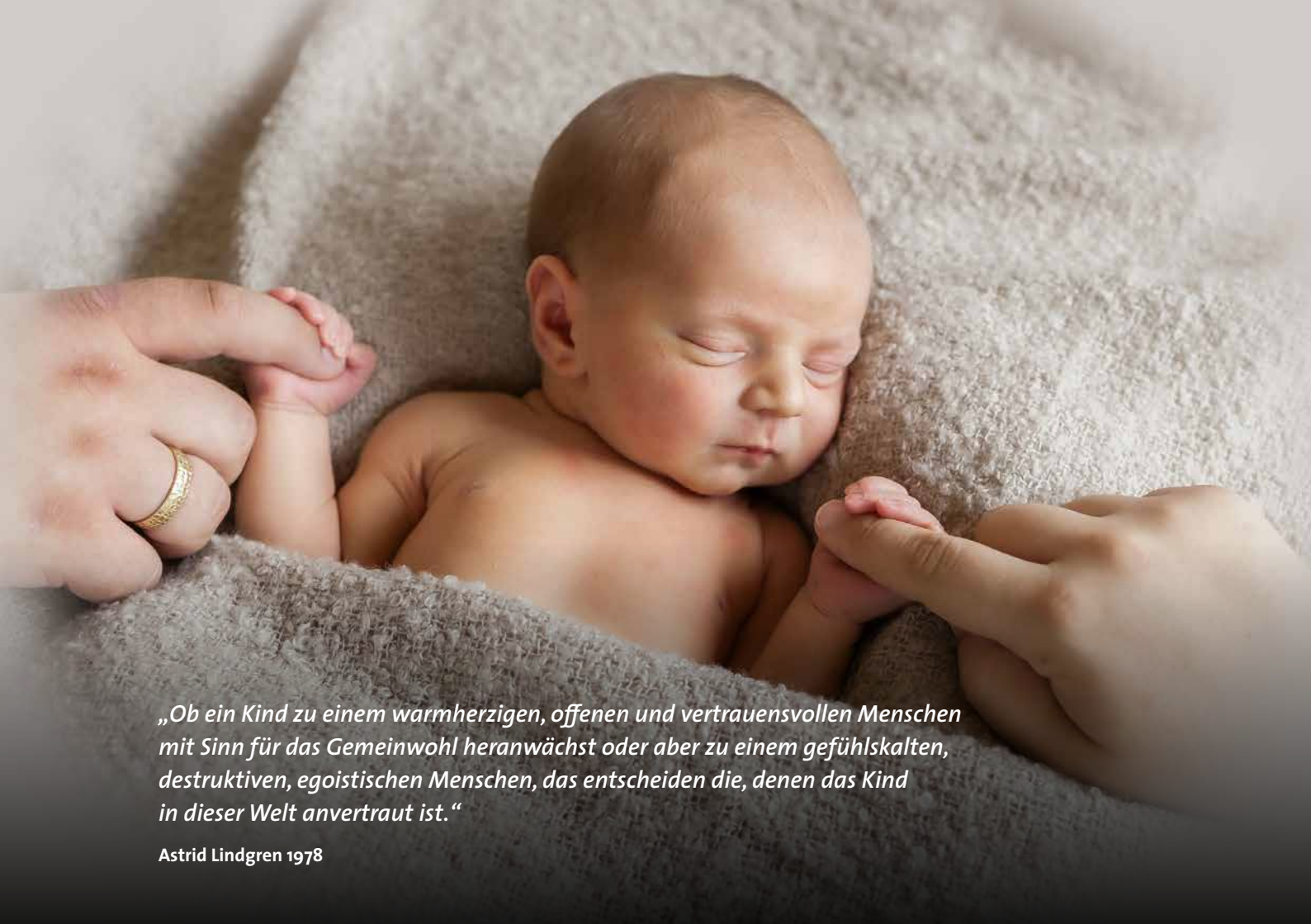
Um die Milchbildung anzuregen oder aufrecht zu erhalten, ist häufiges Entleeren notwendig. Zur Anregung oder Steigerung der Milchmenge soll mindestens 8–10-mal in 24 Stunden mit einer nächtlichen Schlafpause von 4 bis 5 Stunden entleert werden. Zur Aufrechterhaltung der Milchbildung wird 5–6-maliges Entleeren mit einer Gesamtdauer von mindestens 100 Minuten in 24 Stunden pro Brust empfohlen. Auch wenn das Baby nur wenig Muttermilch benötigt, ist eine volle Milchproduktion erstrebenswert.

Aufbewahren von Muttermilch

- 4 bis 8 Tage im Kühlschrank zwischen 0 bis 4° C
- verwendet wird ein sauberes Gefäß oder eine Einmalspritze (Apotheke)
- Beschriftung mit Datum und Uhrzeit

Erwärmt wird die Muttermilch im Flaschenwärmer oder im warmen Wasserbad. **Niemals in der Mikrowelle.**





„Ob ein Kind zu einem warmherzigen, offenen und vertrauensvollen Menschen mit Sinn für das Gemeinwohl heranwächst oder aber zu einem gefühlskalten, destruktiven, egoistischen Menschen, das entscheiden die, denen das Kind in dieser Welt anvertraut ist.“

Astrid Lindgren 1978

Nahrungsgabe mit der Flasche

Fertignahrung sollte grundsätzlich immer frisch zubereitet werden. Dabei ist es wichtig, immer die Anleitung auf der Packung zu beachten.

Nahrungsbezeichnung

PRE

Anfangsnahrungen sind für das 1. Lebensjahr, weil sie der Muttermilch angepasst sind. Diese decken den Nährbedarf Ihres Kindes komplett ab.

HA = Hypoallergene Nahrung

Ist ein Allergierisiko in der Familie bekannt, sollte die Nahrung mit dem Zusatz HA verwendet werden, auch wenn beim Stillen zugefüttert wird, um die allergiesenkende Wirkung der Muttermilch zu unterstützen.

Flasche verabreichen

- Flaschenfütterung in entspannter Lage im Arm mit Augenkontakt und Nähe. Wenn möglich, die Flasche an der nackten Brust füttern. Die Flasche nie mit einem Handtuch oder Ähnlichem abstützen.
- Die Lippen mit dem Sauger berühren und warten bis das Baby den Mund öffnet.
- Am Ende der Mahlzeit nicht zu weiterem Saugen drängen.
- Notwendigkeit des regelmäßigen Seitenwechsels, dadurch wird die Augen- und Handkoordination gefördert
- Weichen Sauger verwenden, sodass das Baby den Mund weit aufmachen muss.
- Auf ein kleines Saugerloch achten – die Mahlzeit soll in den ersten Wochen ca. 20 bis 25 Minuten dauern.
- Pausen während der Flaschenfütterung sind wichtig – dies zeigen Babys häufig durch die Körpersprache wie mit der Zunge den Sauger wegschieben oder einschlafen.
- Evtl. kann das Baby an einem Schnuller kurz saugen und damit sein Saugbedürfnis befriedigen.



Richtig essen in der Stillzeit

Essen ist Genuss – auch in der Stillzeit! Grundsätzlich kann auch während der Stillzeit alles gegessen werden, was während der Schwangerschaft gegessen und gut vertragen wurde.

Ideal ist eine ausgewogene Mischkost. Orientierung bietet auch für die Stillzeit die Österreichische Ernährungspyramide für Schwangere. Durch die abwechslungsreiche Kost wird die Geschmacksbildung des Kindes gefördert, da sich Geruch und Geschmack der Muttermilch ändern. Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich hingegen nur wenig.

Denken Sie auch an Ihre eigene Ernährung. Kleine, abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten helfen den Energiehaushalt auszugleichen.

Ihr Körper braucht

- mehrmals täglich Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte, vollwertiges Getreide (wie Brot, Nudeln, Reis) oder Erdäpfel, Milch und Milchprodukte.
- täglich (1 – 2 Esslöffel) hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse und Samen.
- wöchentlich ein- bis zweimal Fisch (fettreiche Meeresfische wie Lachs und Hering oder heimische Fische wie Saibling oder Forelle). Wird auf Meeresfisch verzichtet, verwenden Sie 1 EL Rapsöl/Tag.
- mehrmals wöchentlich mageres Fleisch und Eier.
- sparsam Streich-, Back- und Bratfette, fettreiche Milchprodukte (Schlagobers, Sauerrahm oder Crème fraîche).
- selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Um Milch produzieren zu können, benötigt Ihr Körper in der Stillzeit allerdings mehr Energie als während der Schwangerschaft. Wenn Sie Ihr Baby ausschließlich Stillen, sind das zusätzlich rund 500 Kcal pro Tag. Das entspricht:

Beispiel 1

2 Scheiben Vollkornbrot mit Käse und Schinken und ¼ Gurke

+ 1 Apfel

+ 1 kleine handvoll Nüsse (z. B. Walnüsse)

Beispiel 2

1 Teller Gemüsesuppe (z. B. Karotten-Orangen-Suppe)

+ 1 Teller Lachsfilet mit Gemüsenudeln

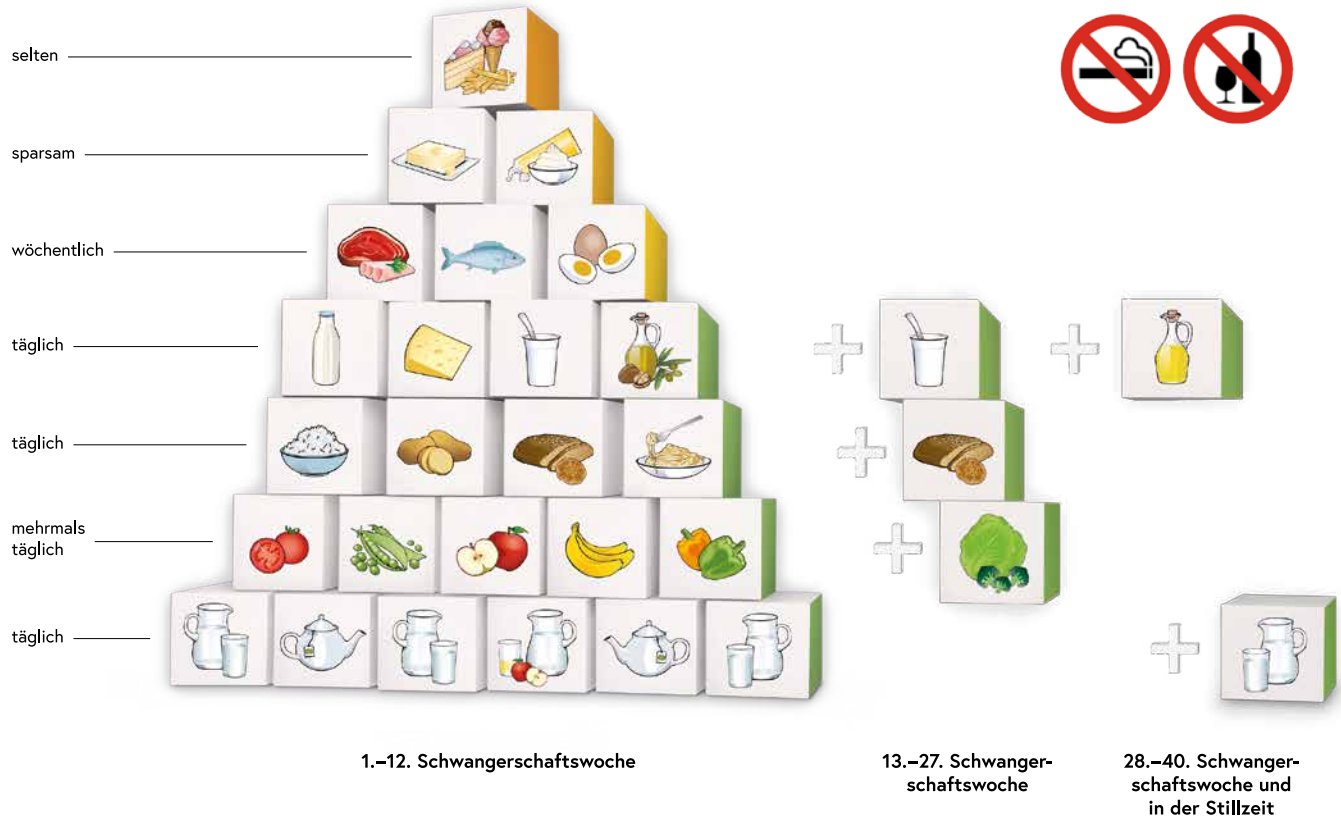
Es gibt keinen gesicherten Hinweis, dass bestimmte Lebensmittel Blähungen beim Kind auslösen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby auf ein Nahrungsmittel reagiert, lassen Sie dieses einige Tage weg. Versuchen Sie es dann langsam wieder in Ihre Ernährung aufzunehmen und beobachten Sie Ihr Baby. Trinken Sie regelmäßig und ausreichend. Ideal sind Wasser und Mineralwasser, ungesüßte Früchtetees und stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (am besten im Verhältnis 1:3 gespritzt). Hilfreich ist es, zu jedem Stillen ein Getränk bereitzustellen, auch nachts.

Alkohol, Nikotin und Koffein gehen in die Muttermilch über. In der Stillzeit soll daher auf Alkohol und Nikotin am besten ganz verzichtet werden. Achten Sie bei koffeinhaltigen Getränken auf die Reaktion Ihres Babys und reduzieren Sie gegebenenfalls den Konsum, falls das Baby unruhig wird.

Im Allgemeinen werden bis zu drei Tassen Kaffee oder vier Tassen schwarzer/grüner Tee gut vertragen. Beachten Sie, dass auch Energydrinks, Cola-Getränke und Eistee Koffein enthalten.

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz



Die 7 Stufen der Gesundheit

Sie müssen nicht für zwei essen. Der Energiebedarf erhöht sich schrittweise.



Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke. Ab der Stillzeit 1 Extraportion.



Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Ab der 13. Schwangerschaftswoche (SSW) 1 Extraportion Obst oder Gemüse.



Getreide und Erdäpfel

Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel, vorzugsweise Vollkorn. Ab der 13. SSW 1 Extraportion Getreide oder Erdäpfel.



Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte, bevorzugt fettärmere Varianten. Ab der 13. SSW 1 Extraportion Milchprodukte täglich (oder: 1 Portion Fisch, mageres Fleisch oder Ei pro Woche zusätzlich)



Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst und bis zu 3 Eier.



Fette und Öle

Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam. Ab der 28. SSW 1 Portion Pflanzenöl extra. (Kann auch mit Nüssen und Samen gedeckt werden.)



Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

ABTEILUNG FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

Klinikum Klagenfurt am Wörthersee

Feschnigstraße 11, 9020 Klagenfurt a. W.

+43 463 538-39603 T

frauenheilkunde.klagenfurt@kabeg.at E

www.kabeg.at W



ABTEILUNG FÜR GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

Landeskrankenhaus Villach

Nikolaigasse 43, 9500 Villach

+43 4242 208-62337 T

gyn.villach@kabeg.at E

www.kabeg.at W



ABTEILUNG FÜR FRAUENHEILKUNDE UND GEBURTSHILFE

Landeskrankenhaus Wolfsberg

Paul-Hackhofer-Straße 9, 9300 Wolfsberg

+43 4352 533-76603 T

gynaekologie.wolfsberg@kabeg.at E

www.kabeg.at W

