

## Wissenswertes für einen erfolgreichen Stillstart **Stillvorbereitung während der Schwangerschaft**

von Zsuzsa Bauer

Häufig wird Schwangeren geraten, ihre Brustwarzen abzuhärten, um sich so auf das Stillen vorzubereiten. Maßnahmen zur **Vorbereitung der Brustwarzen** z.B. durch Abschrubben mit Frottierhandtüchern sind jedoch sinnlos und überflüssig. Studien konnten keinerlei positiven Effekte dieser Manipulation im Hinblick auf die Entstehung wundter Brustwarzen feststellen, ganz im Gegenteil: eine aggressive Behandlung der Brustwarzen kann sogar zu Verletzungen führen. Die einzig sinnvolle "Vorbereitung" der Brustwarzen besteht höchstens darin, sie möglichst in Ruhe zu lassen, d.h. nicht mit Seife, sondern nur mit Wasser zu waschen und keine Kosmetika aufzutragen.

Viele Schwangere erzählen, dass sie sich bei der Vorbereitung auf das Baby für alle Fälle eine Notration **industrieller Säuglingsmilch und Saugflaschen** anlegen. Auch Schnuller werden "rechtzeitig" besorgt. Mitunter sind es die sorgenden Großeltern oder Ehemänner, die schon mal alle Säuglingsnahrungsprodukte und Saugflaschen unter die Lupe nehmen, Qualität und Preise vergleichen. Diese Einstellung untergräbt jedoch das Durchhaltevermögen beim Stillen. Die Schwelle, bei Unsicherheiten und bei eventuellen Stillproblemen zur Flasche zu greifen, wird deutlich niedriger. Sie können gut gemeinte Unterstützung solcher Art ruhig ablehnen und einen großen Bogen um die Regale mit Säuglingsnahrung machen. Sie können allen deutlich machen:

"Ich werde mein Kind stillen!"

Ein weiterer Punkt, den man sich gut überlegen sollte, ist das Einrichten des **Kinderzimmers**. Heute gilt es praktisch als elterliche Pflicht, das Baby mit einem komplett eingerichteten Kinderzimmer samt Gitterbettchen zu erwarten. Aber warum muss ein Baby von seinen Eltern separiert werden? Warum soll man Unmengen von Geld in ein extra Kinderzimmer investieren, wenn ein Baby doch rund um die Uhr bei seinen Eltern sein will? Ist es nicht viel praktischer, im elterlichen Schlaf- und Wohnzimmer ein sicheres Plätzchen für das Kind einzurichten? Die meisten Mütter, die ihre Kinder lange und erfolgreich stillen, schlafen in der direkten Nähe ihrer Kinder (s. auch *Familienbett oder nicht?*). Das Bedürfnis nach einem eigenen Zimmer oder Eck entwickelt sich frühestens im Kindergartenalter.

Am meisten können Mütter zum Gelingen der Stillbeziehung beitragen, indem sie sich schon während der Schwangerschaft aus *guten Stillbüchern* und durch *persönliche Kontakte* **informieren und richtige Entscheidungen treffen**. Es ist außerdem sehr hilfreich, schon während der Schwangerschaft **Stilltreffen zu besuchen**. Wenn man anderen Müttern beim Stillen zugeschaut und das richtige Anlegen gezeigt bekommen hat, wird man von Anfang an viel selbstsicherer mit dem Stillen umgehen. Bei der *Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen* und der *La Leche Liga* ist außerdem ein Video oder DVD erhältlich, auf dem natürliches Stillen gezeigt wird. Bei Schwangeren, die sich auf **Komplikationen** einstellen müssen, z.B. wegen *besonderen Brustwarzenformen*, Erkrankungen der Mutter oder des Kindes, Früh- oder Zwillingsgeburten usw., ist es empfehlenswert, bei den verschiedenen Organisationen zusätzliche Literatur zu besorgen und Spezialisten zu suchen, die auf dem Gebiet erfahren sind (siehe: *Wo bekommt man Unterstützung?*\_ und *Kontaktadressen* ).

Die wichtigste Entscheidung für das Etablieren einer erfolgreichen Stillbeziehung ist **die Wahl der Geburtsklinik**. Am günstigsten ist es, in einem *stillfreundlichen Krankenhaus* mit WHO-Auszeichnung zu entbinden. Zur Zeit (März 2008) wurden in Deutschland aus den ca. 1000 Entbindungskliniken nur 32 ausgezeichnet. Insofern muss man auch Krankenhäuser, die nicht alle Bedingungen der WHO-Auszeichnung erfüllen, in Betracht ziehen. Hierbei kommen insbesondere diejenigen Krankenhäuser in Betracht, die sich um die Auszeichnung bemühen. Auch bei den weiteren Kliniken kann man sich z.B. bei einer Informationsveranstaltung des Krankenhauses, im Geburtsvorbereitungskurs oder in einer Stillgruppe im Vorfeld informieren, inwieweit die Kriterien für die WHO-Auszeichnung erfüllt sind. Die Verwirklichung dieser Kriterien ist entscheidend für ein erfolgreiches Stillen (siehe auch *Warum das Stillen häufig nicht klappt*). Es gibt in dieser Hinsicht gewaltige Unterschiede zwischen den Krankenhäusern. Scheuen Sie sich nicht, im Krankenhaus diese Fragen zu stellen. In unserer Zeit müssen sich die Krankenhäuser nach den Wünschen der Patientinnen richten. Je mehr Frauen sich eine stillfreundliche Umgebung wünschen, umso eher werden diese verwirklicht.

Auch auf die Stillzeit **nach der Klinikentlassung** ist es ratsam, sich schon während der Schwangerschaft vorzubereiten. Bei einem schmerzhaften *Milchstau*, einer *Brustentzündung* mit hohem Fieber oder *wunden Brustwarzen* ist es sehr mühsam, kompetente Hilfe zu organisieren. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie schon jemanden ausfindig gemacht haben, der sich mit so etwas gut auskennt, jederzeit erreichbar ist und idealerweise zu Ihnen nach Hause kommt. Manche Mütter bekommen nie Milchstau und Brustentzündung, andere wiederum sehr häufig. Es können aber auch andere Probleme auftreten, wo schnelle Hilfe erforderlich sein kann. Z.B. ein *Stillstreik*, d.h. wenn das Baby konsistent die Brust verweigert, oder wenn es unaufhörlich schreit. In solchen Fällen ist es sehr von Vorteil, wenn Sie bereits wissen, an wen Sie sich wenden können. (Siehe auch: *Wo bekommt man Unterstützung?*)

*Quellen:*

- *Stillen und Muttermilchernährung. Grundlagen, Erfahrungen und Empfehlungen; Gesundheitsförderung konkret Band 3, von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.), Köln 2001. Erhältlich unter der Bestelladresse <http://www.bzga.de>, Bestellnummer: 60 643 000*
- *Persönliche Erfahrungen*
- *Lawrence RA und Lawrence RM: Breastfeeding. A guide for the medical profession. 5. Auflage, 1999 und 6. Auflage 2005 Mosby*

© **www.still-lexikon.de**, Letzte Aktualisierung 1. April 2008

Die Autorin:

**Dr. Zsuzsa Bauer** ist promovierte Diplom-Biologin mit Schwerpunkt Biochemie und Molekularbiologie. Sie ist Mutter von zwei Töchtern und freiberufliche Fachlektorin für Medizin und Life Sciences.

Ihre gesammelten Erfahrungen und umfangreichen Informationen zum Themenkomplex Stillen publiziert sie auf ihrer Webseite:

Das Still-Lexikon [www.still-lexikon.de](http://www.still-lexikon.de)

*Wir danken der Autorin für die Erlaubnis zur Publikation.*