



ABC des Stillens

von Barbara Müller-Wopfner

Sie wollen stillen?

Toll, denn Stillen ist das Beste! Auf wunderbare Weise werden die Grundbedürfnisse des Kindes während einer Stillmahlzeit befriedigt: Liebe, Wärme, Geborgenheit und Nahrung. Es besteht kein Zweifel daran, dass Muttermilch die gesündeste Nahrung für ein Baby ist.

Bereiten Sie sich auf's Stillen vor und kümmern Sie sich rechtzeitig um fachkundige Beratung und Unterstützung, z.B. in einem Geburtsvorbereitungskurs oder bei Ihrer Hebamme. Manche Geburtskliniken bieten in ihrer Stillambulanz ein Gespräch bei einer Lactationsberaterin (IBCLC) an. Informationsaustausch und gegenseitige Unterstützung finden Sie bei Stilltreffen, in Stillgruppen und Stillcafés. Die Hebamme ist eine wichtige Begleiterin während der Stillzeit. Bei Problemen haben Sie in der gesamten Stillzeit Anspruch auf Beratung und Hilfe durch eine Hebamme. Im Rahmen der Hebammengebührenordnung werden die Kosten von den Krankenkassen getragen.

Sie sind durch viele negative Äußerungen verunsichert?

Oder wissen nicht, ob sie stillen sollen? Suchen Sie eine Beratung im Einzelgespräch bei Ihrer Hebamme, einer Lactationsberaterin oder in einer Stillambulanz.

Ihr Partner steht dem Stillen skeptisch gegenüber?

Nehmen Sie ihn mit zur Beratung, reden Sie mit ihm darüber.

Sie haben beim ersten Kind schlechte Erfahrungen gemacht?

Nur Mut! Jede Schwangerschaft, jede Geburt, jedes Kind und jede Stillzeit ist anders! Sie brauchen sich nicht vor der Geburt festzulegen, warten Sie, bis Sie das Kind im Arm halten, bis es anfängt zu suchen und zu schmatzen und entscheiden Sie dann "aus dem Bauch heraus".

Lassen Sie sich durch die folgenden Begriffe nicht verunsichern!

Sie müssen nicht alles wissen, um erfolgreich stillen zu können. 98% aller jungen Mütter können stillen! Unsicherheiten und Probleme können gelegentlich auftreten, sie können dann aber auch besprochen und gelöst werden. Uns ist wichtig, dass Sie Unterstützung finden, um so lange stillen zu können, wie sie es gerne möchten.

**Dieser Beitrag gibt einen Einblick in die Begriffswelt rund ums Stillen.
Er kann und will die fachliche Beratung im Einzelfall nicht ersetzen.**

A

Abpumpen

Bei einem kranken oder zu früh geborenen Kind; bei Trennung von Mutter und Kind (z.B. berufstätige Mütter); vorübergehend bei wunden Brustwarzen (kritisch zu handhaben).

Das Abpumpen der Muttermilch erfolgt durch eine elektrische Milchpumpe mit sterilem Pumpset oder mit einer Handpumpe.

Vorbereitung:

gründliches Waschen der Hände (nur im Krankenhaus ist eine Händedesinfektion nötig), die Brüste vor dem Pumpvorgang mit klarem Wasser abspülen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen.

Die Mutter sollte in entspannter, bequemer Position sitzen. Sie sollte etwas zu trinken in der Nähe haben und an ihr Kind denken (Foto?). Bei Bedarf vorher 10 min. warme Umschläge machen und/oder anschließend eine kreisförmige Brustmassage durchführen. Die ersten Tropfen mit der Hand ausdrücken und verwerfen.

Häufigkeit:

so oft pumpen wie das Kind gestillt werden würde, also ca. alle 2-3 Std. tagsüber und einmal nachts. Mußte das Kind direkt nach der Geburt in die Kinderklinik verlegt werden, ohne vorher angelegt zu werden, sollte nach ein paar Stunden mit dem Pumpvorgang begonnen werden.

Den Sog anfangs gering einstellen, die Mutter erhöht nach ihrem eigenen Ermessen. Entweder wird ein Doppelpumpset verwendet (Zeitersparnis, Prolaktinerhöhung, somit Steigerung der Milchmenge um ca. 20-30%) oder die Mutter pumpt wechselseitig ab: z.B. rechte Seite, wechseln linke Seite, wechseln re, wechseln li, wechseln re, wechseln li., jeweils ein paar Minuten, kleine Pausen dazwischen, dies kann sehr individuell gestaltet werden!

Reinigung des Pumpsets:

alle Gegenstände unter fließendem Wasser abspülen, mit Seifenwasser (Spülmittel) reinigen, saubere Flaschenbürste verwenden und erneut unter fließendem Wasser abspülen. Im Krankenhaus anschliessend die übliche Sterilisation einleiten. Beim häuslichen Gebrauch werden die Gegenstände nach der Reinigung 3 Minuten ausgekocht oder bei 65° C in die Spülmaschine gegeben. Ist das Kind in der Kinderklinik, sollten die Gegenstände 10 Min. ausgekocht werden. Die Mutter bekommt von dort sterile Gefäße für die abgepumpte Milch. Dies kann von Klinik zu Klinik unterschiedlich sein, fragen Sie die Hebammen oder Schwestern der Station.

Abstillen

ist jederzeit möglich.

Die Dauer der Stillzeit ist sehr unterschiedlich, eine Stillzeit von mindestens einem halben Jahr (ausschliessliches Stillen) wird von der WHO, UNICEF und den nationalen Stillkommissionen empfohlen.

Das natürliche Abstillen beim grösseren Baby ist ein selbstverständlicher Prozess und dauert einige Wochen: Langsames Abstillen durch schrittweises Ersetzen einer festen Mahlzeit beim Kind.

Unterstützende Massnahmen:

wenig trinken, Brust hochbinden, ggf. kühlen, Salbei oder Pfefferminze als Tee, als frisches Gewürz, als Öl oder zum Lutschen.

Wenden Sie sich bei Fragen an eine Fachfrau.

Schnelles Abstillen ist durch Medikamente (sog. Prolaktinhemmer) möglich. Primär, also bevor die Milch einschießt, oder sekundär zu jedem späteren Zeitpunkt (Nebenwirkungen beachten!). Gute Erfolge beim Abstillen sind auch mit der Homöopathie zu erreichen (keine Nebenwirkungen).

Adoptivkind

Das Stillen ist grundsätzlich möglich. Aber: Hier muß eine ausführliche Beratung stattfinden, denn die Anregung zur Milchbildung ohne vorausgegangene Schwangerschaft erfordert einen hohen Aufwand. Hier sollten die Erfolgsaussichten realistisch dargestellt und betrachtet werden. Die Produktion einer ausreichenden Muttermilch-Menge ist nicht möglich.

Akupunktur

Hilfreich bei Milchstau, Schmerzen, Mastitis (Brustentzündung) und bei mangelnder Laktation (Milchbildung).

Alternative Fütterungsmethoden

- Anleitung durch Fachpersonal notwendig -

Fingerfütterung:

20-ml-Spritze mit Silikon Aufsatz oder kleines Stück einer Magensonde.

Indikation: schwieriges bis unmögliches Anlegen oder unkoordiniertes Trinken (z.B. bei Fehlbildungen wie Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten; allerdings sollten diese Kinder auch angelegt werden. Viele Fachleute setzen sich mittlerweile dafür ein). Trisomie 21 (auch anlegen und Brusternährungsset verwenden), Frühgeborene (unter der 30. SSW).

Brusternährungssets:

für Kinder, die über längere Zeit zugefüttert werden müssen: Frühgeborene, bei Fehlbildungen, geringer Milchmenge der Mutter, Adoptivkind.

Während das Kind an der Brust trinkt, wird ihm über einen äußerlichen Milchkanal (kleiner Schlauch), der zur Brustwarze geführt ist, Milch zugeführt.

Becher- oder Löffelfütterung:

für jedes Baby, das zugefüttert werden muß. Das Kind wird „gebündelt“ und bekommt mit einem kleinen Becher (Spezial-Trinkbecher) oder Löffelchen schluckweise 0,6 ml Nahrung. Mit dieser Methode kann auch das spätere Stillen (bei Frühchen) erfolgreich unterstützt und eingeleitet werden.

Anatomie: Aufbau der weiblichen Brust

Die Brust besteht aus Drüsenkörper, Bindegewebe und Fettgewebe.

Das Drüsengewebe kann man sich gut als Holunderdolde vorstellen. Die Brustwarze oder Mamille als unteren Stamm. Rings herum ist der Warzenhof oder Areola. Der Stamm nach oben bildet die Milchseen (auch Milchsäckchen oder Milchkammern genannt). Diese erfüllen beim Stillen auch eine Pumpfunktion.

Die Milchseen teilen sich in 15-20 Hauptmilchgänge, die sich wiederum in kleinere Milchgänge teilen, welche sich dann zu den Drüsenläppchen oder Drüsenbäumchen abzweigen.

Der Drüsenkörper besteht aus 15-20 Drüsenläppchen. Sie bestehen aus den kleineren Milchgängen und den ca. 20-40 Endsprossen, genannt Azini. In den Azini wird die Milch gebildet. Während der Schwangerschaft nehmen sie an Größe zu. Mit Einsetzen der Milchbildung nennt man sie Alveolen. Ein Azinus besteht aus einem Ring von Epithelzellen, die von einem Mantel aus Bindegewebe eingehüllt ist.

Bindegewebe, auch Coopersche Ligamente (intraalobuläres Bindegewebe) genannt: Es umhüllt die Brust zwischen dem Muskel und der Haut. Wichtig für die Festigkeit der Brust.

Fettgewebe: Es polstert den freien Raum zwischen Bindegewebe und Drüsengewebe aus.

Die Gefäße: Blutgefäße und Lymphgefäße.

Die Montgomery'schen Drüsen befinden sich im Warzenhof und sind spezielle Talgdrüsen, die eine fettartige Substanz bilden, um die Warze zu schützen.

Anlegen an die Brust

Das erste Mal (frühes Anlegen):

Bald nach der Geburt innerhalb der ersten Stunde (nach normaler Geburt und bei reifem Kind), sobald das Kind seine Saugbereitschaft zeigt und die Mutter zum Anlegen bereit ist. Das frühe Anlegen unmittelbar nach der Geburt begünstigt die Plazenta-Lösung, regt den kindlichen Verdauungstrakt an, hat einen positiven Effekt auf die Mutter-Kind-Beziehung und der Milcheinschuss ist meist weniger heftig.

nach Kaiserschnitt:

Das Stillen nach einem Kaiserschnitt ist selbstverständlich möglich, allerdings braucht die Mutter in den ersten Tagen Unterstützung (Lagerung und Stillposition). Das erste Anlegen sollte erfolgen, sobald das Befinden und die Stillbereitschaft der Mutter dies zulassen. Mutter und Kind sind anfangs meist oft noch etwas angestrengt und müde (abhängig vom Geburtsverlauf und Art der Narkose). Nach einer Erholungsphase steht dem Stillen i.a.R. nichts entgegen.

Häufigkeit:

Für eine ausreichende Bildung der Milchmenge ist ein wenigstens 6-maliges Anlegen in den ersten Lebenstagen notwendig.

Bei Frühgeborenen:

Auch Frühgeborene (~ ab der 30. Woche) können angelegt werden, selbst wenn das Stillen anfangs oft noch nicht klappt, da der Saugvorgang meist noch nicht vollständig koordiniert ist (erst etwa ab der 34. Woche) und die Kraft noch fehlt. Eine fachkundige und verständnisvolle Anleitung ist wichtig. Manchmal lässt der Erfolg auch auf sich warten, aber die Geduld lohnt sich. Gerade Frühgeborene sollten von der individuellen Zusammensetzung der Muttermilch profitieren. Das „volle“ Stillen von Frühgeborenen ist allerdings selten, meistens muss mit Stillhilfen oder Nachfüttern (von abgepumpter MM) geholfen werden.

Korrektes Anlegen:

Die Mutter hat dabei eine bequeme und entspannte Haltung: bequemer Sessel, Kissen zum Abpolstern, Hocker für die Füße Die Brust ist vor Kälte und Zugluft geschützt (evt. warmes Tuch um die Schultern).

Das Baby so halten, dass sein Bauch der Mutter zugewandt ist – Bauch an Bauch.

Das Baby so halten, dass das Kleine seinen Kopf nicht drehen muß – Ohr und Schulter in einer Linie.

Das Baby so halten, dass sein Mund in Höhe der Brustwarzen ist.

Die Brust mit einer Hand so halten, dass der Daumen oberhalb der Warze ungefähr 3-4 cm hinter dem Warzenhof aufliegt. Zeigefinger und die restlichen Finger stützen die Brust von unten.

Die Unterlippe des Babys sanft mit der Warze "kitzeln". Warten Sie bis das Baby durch diesen Reiz erkennt, dass es seinen Mund weit aufmachen soll, es kann einen Moment dauern. Wenn das Baby seinen Mund weit aufgemacht hat (ähnlich wie beim Gähnen), ziehen Sie das Kind schnell zur Warze hin und halten die Brustwarze in die Mitte von Babys Mund. (Mit einem Schreien mit offenem Mund signalisiert das Baby nicht unbedingt seine Saugbereitschaft).

Nase und Kinn sollen die Brustwarze berühren. Achten sie darauf, daß Babys Knie ihren Körper berühren, indem Sie seinen Po ganz nahe an sich heran ziehen. Dadurch ändert sich seine Kopfhaltung und das Baby kann seitlich durch die Nase atmen während es trinkt.

Sorgen Sie beim Stillen für eine ruhige Umgebung. Bleiben Sie gelassen.

Antibiotika

Nur nach ärztlicher Anordnung:

Bei Mastitis (wenn sich innerhalb von 24 –36 Stunden keine Besserung zeigt oder sich die Symptome verschlechtern).

Bei doppelseitiger Mastitis sollte sofort antibiotisch behandelt werden. Bei Penicillinallergie kann man auf Cephalosporine ausweichen, ansonsten sind zunächst Oxycilline die Mittel der Wahl.

Aromatherapie

Grosse sanfte Helferin bei verschiedenen Indikationen in der Stillzeit:
als Öl zur Massage, als Waschung, als Auflagen oder Kompressen oder in einer Salbengrundlage sehr hilfreich. Bedenken Sie aber, das Kind erkennt Sie auch an ihrem Geruch. Zuviel fremde Gerüche (auch, wenn sie noch so gut duften) können das Kind irritieren.

Aufbewahrung von Muttermilch

Die größten Vorteile hat frische MM für das Kind.

Beim Transport von abgepumpter MM ist die Kühlkette zu beachten, sie soll nicht unterbrochen werden!

Frische MM kann 72 Std. bei 4 - 6°C im Kühlschrank gelagert werden, d.h. im hinteren Bereich des Kühlschranks in der Nähe des Kühlaggregats.

Bei Raumtemperatur ist frische MM 6 – 8 Std. haltbar.

Tiefgefrorene MM ist 6 Monate haltbar.

Aufgetaute MM nicht bei Raumtemperatur aufbewahren!

Aufgetaute, nicht angebrochene MM ist 24 Std. im Kühlschrank haltbar.

Aufgetaute, angebrochene MM ist innerhalb von 12 Std. zu verwenden.

Am besten die MM direkt in den Flaschen (oder dafür bestimmten speziellen Einsätzen) einfrieren.

Achtung: 2,5 cm Luft in der Flasche (oder Einsatz) lassen.

Jede Portion einzeln einfrieren (handelt es sich um kleine Portionen, können z.B. auch Eiswürfelbehälter hilfreich sein).

Strenge Hygiene! Der Umgang mit MM birgt immer die Gefahr einer Keimbelastung!!! Im Zweifel > verwerfen! MM schonend behandeln!

Erwärmen im Wasserbad, bei Raumtemperatur. Keine Mikrowelle!!!

Australia Haltung

Stillen in Rückenlage, s. *Stillpositionen*

Ausstreichen der Brust

- Wenn Sie pumpen, ist es nötig die ersten Tropfen mit der Hand auszudrücken und diese zu verwerfen
- Wenn Sie kleine Mengen von MM aufbewahren möchten
- Wenn die Brust mal übertoll sein sollte
- Wenn ihr Kind Sie einfach mal auf der Milch „sitzen“ läßt, die Brust spannt und Ihr Kind schläft und schläft...

Hygiene Maßnahmen wie beim Abpumpen.

Wie ausstreichen?

Nehmen Sie Ihre Brust mit dem C-Griff in die Hand (Linke Hand/linke Brust), der Daumen liegt oben am Übergang von der Brust zum Brustwarzenvorhof, die anderen Finger und die Handfläche liegen unterhalb der Brust und stützen diese. Heben Sie die Brust leicht an und drücken Sie dann ihre Brust zu ihrem Körper hin. Bewegen Sie den Daumen und die unteren Finger aufeinander zu. Diese Bewegungen müssen Sie mehrmals hintereinander wiederholen. Es kann ein bisschen dauern bis die Milch zuerst heraus tröpfelt um dann in einem vollen Strahl zu sprudeln. (Auch unter warmem Wasser kann gut ausgestrichen werden.)

B

Besucher

Überlegen Sie sich gut, wen Sie in der ersten Zeit zuhause empfangen!

Gern gesehen sind Leute, die Ihnen Arbeit abnehmen, die Essen mitbringen oder sich um die Geschwisterkinder kümmern. Vermeiden Sie Besuch, der bewirtet werden möchte, der einen „ordentlichen“ Haushalt erwartet oder Ihnen einfach zu anstrengend ist. Leute, die Ihren Entschluß zum Stillen negativ sehen, sind auch nicht sehr hilfreich!

Becher

s. Alternative Fütterungsmethoden

B(r)eikost

s. Zufüttern

Bedarfsstillen

s. Stillen nach Bedarf

Brustdrüsenanschwellung

Unter dem Einfluss der Milchbildungshormone kommt es zwischen dem 2. und 5. Tag nach der Geburt zum sog. „Milcheinschuss“. Das Drüsengewebe bildet zum einen Muttermilch, zum anderen kommt es zu einer vermehrten Durchblutung, was wiederum zu einem Lymphstau im Brustgewebe führen kann. Die Brust kann anschwellen, hart und schwer und sehr berührungsempfindlich werden. Je früher der Säugling zum ersten Mal angelegt wird, umso glimpflicher verläuft der Milcheinschuss. Tiefdruckmassage, warme Umschläge vor dem Stillen und kalte Umschläge im Anschluß schaffen Erleichterung. Meistens ist so ein Milcheinschuss nach 24 Std. vorbei. Hebammen, LC´s und anderes Fachpersonal können Ihnen helfen.

Brustentzündung

s. Mastitis

Brusthütchen

sind nur auf den ersten Blick Hilfen. Sie können im Notfall bei wunden Brustwarzen oder wenn das Kind die Warze schlecht fassen kann, eingesetzt werden. Sie bestehen aus Latex oder Silikon (ältere Modelle aus Glas mit abnehmbarem Gummistück sollten keine Verwendung mehr finden!). Es gibt mehrere Größen und unterschiedliche Formen. Sie werden auf die Brust aufgelegt, durch das Saugen des Kindes werden sie auf die Warze gezogen. Brusthütchen führen bei längerer Anwendung häufig zu Stillproblemen:

- der körperliche Kontakt ist behindert
- der Milchspendereflex wird gestört
- Milchmenge geht zurück oder wird nicht erhöht
- Milchstau
- Kind lernt die falsche Trinktechnik
- Bei unsachgemäßer Handhabung besteht die Gefahr von Infektionen
- Brustwarzen-Defekte werden unter Umständen eher schlimmer

Brustmassagen

dienen der Entspannung, fördern die Durchblutung und beschleunigen auf diese Weise den Heilungsprozess bei wunden Brustwarzen oder Milchstau. Was entspannen soll, darf nicht weh tun!

Voraussetzung:

kurze Fingernägel, saubere und warme Hände und Zeit – selbständig oder durch eine 2. Person.

Punktmassage bei wunden Brustwarzen:

Eine Fingerkuppe wird am Rande der Areola aufgesetzt und massiert punktuell einen kleinen Kreis, ohne dabei über die Haut zu gleiten. Stellen Sie sich vor, Sie würden eine kleine Perle auf einer Stelle rollen. Kreisen Sie mehrere Male, dann löst sich der Finger und geht an die angrenzende Stelle, rings herum bis man 1-2 Kreise um die Areola massiert hat.

Wunde Stellen werden dabei nicht massiert!

Verwenden Sie Muttermilch oder einige Tropfen gutes Speiseöl (z.B. Oliven-, Sonnenblumen-), um die empfindliche Haut zu schonen.

Tiefdruckmassage bei initialem Milcheinschuss oder Milchstau:

Legen Sie eine Hand unter die zu massierenden Brust als Stütze. Bei der anderen Hand legen sie die Finger aneinander, der Daumen ruht auf der oberen Handkante. Legen Sie die obere Handkante am äußeren Bereich (körpernahe) der Brust auf und lassen die Handinnenfläche langsam und sanft, aber mit tiefem Druck, in Richtung Brustwarze abrollen, bis die gesamte Handfläche aufliegt. Halten Sie den Druck ungefähr 20 sec. und rollen bzw. kippen Sie die Hand zurück. Je nach Situation und Brust auch hier einmal um die gesamte Brust herum arbeiten. Dauer und Häufigkeit ist ganz individuell.

Kreisförmige Brustmassage bei lokalisiertem Milchstau und zur Aufrechterhaltung der Milchmenge:

Die Fingerspitzen von einer Hand werden aneinander gelegt (evt. auch nur 3 oder 4 Finger) und die Kuppen wieder an der äußeren (körpernahen) Stelle der Brust aufgesetzt. Unter sanftem Druck werden kleine Kreise beschrieben ohne dabei über die Haut zu gleiten (als ob Sie eine Perle auf der Stelle rollen). Der Druck wird gelöst und an der angrenzenden Stelle wird ein neuer Kreis beschrieben. Je nach Situation und Empfindlichkeit der Brust können eine oder mehrere Runden massiert werden. Handelt es sich um einen lokalisierten Milchstau, wird von der Warze zum Stau hin massiert.

Brustmilchgelbsucht (Brustmilchikterus)

Die Brustmilchgelbsucht ist kein Grund zum Abstillen!

Gelegentlich kann eine kurzfristige Still-Unterbrechung (24-48 Std.) notwendig sein (bei länger anhaltendem Ikterus). Fachliche Beratung ist erforderlich!

[Die Neugeborenen-Gelbsucht, auch -ikterus, entsteht durch den normalen Abbau roter Blutkörperchen nach der Geburt. Dadurch wird Bilirubin frei. Oft kann dieser Abfallstoff noch nicht in ausreichendem Maß von der kleinen Leber abgebaut werden (relative Unreife, Enzymmangel). Als Folge kommt es u.a. zu einer Gelbfärbung der Haut.]

Brustpumpe

s. Milchpumpe

Brustwarzen

Pflege der Brustwarzen:

In der Schwangerschaft gilt es, einen optimalen Hautsäureschutz aufzubauen bzw. zu erhalten, d.h. keine Seife an den Warzen benutzen, darauf achten, daß kein Shampoo über die Warzen rinnt. Die Warzen viel an der Luft lassen. Keine Cremes mit chemischen Inhaltsstoffen benutzen.

Am Warzenhof liegen spezielle Talgdrüsen, die fettartige Substanzen bilden, welche die Warzen auf natürliche Weise pflegen. Sollten die Warzen sehr trocken sein und Sie haben deswegen Empfindungsstörungen, können Sie hin und wieder ein naturbelassenes Öl (Olivenöl, Weizenkeimöl o.a.) oder Lanolin dünn auftragen. Eventuell Rat bei einer Fachfrau holen.

Die Verhütung wunder Brustwarzen hängt wesentlich von einer guten Anlegetechnik beim Stillen ab! Ein „Abhärten“ der Brustwarzen ist nicht nötig!

Wunde Brustwarzen:

heilen meistens ganz spontan. Unterstützen kann man den Heilungsprozess, indem man nach dem Stillen einen Rest Muttermilch auf den Warzen trocknen lässt (nicht gleich wieder „einpacken“, viel frische Luft, kurze Sonnenbäder, keine Seife). Oft hilft es, häufiger anzulegen, damit das Baby nicht hungrig an der Brust „zerrt“. Längeres Wundsein kann auf eine Soor-Infektion (s. Soor) hindeuten. Im Zweifel fachlichen Rat einholen.

Brustwarzenform

Jeder Mensch ist anders und so ist jede Brust! Manche Frauen haben sogenannte Hohl- oder Flachwarzen. Bei Hohlwarzen (auch Schlupfwarzen genannt) sind eine oder beide Brustwarzen nach innen gestülpt. Sie bilden ein „Grübchen“, anstatt einer Erhebung. Flachwarzen sind, wie der Name schon sagt, Brustwarzen, die sehr flach sind. Diese Warzen können, müssen aber nicht, am Anfang der Stillzeit Probleme bereiten. Das Kind kann es schwierig finden, die Warze richtig in den Mund zu nehmen. In der Schwangerschaft kann mit Hilfe von Brustwarzenformern die Form der Warzen beeinflusst werden. Wenden sie sich auch hier an eine Fachfrau.

Brustwarzenformer

Flach- und Hohlwarzen werden dadurch auf das Stillen vorbereitet. Sie werden ab dem 6. Monat im BH getragen. Dadurch entsteht ein kontinuierlicher Druck auf den Warzenhof, der die Brustwarze hervortreten läßt. Die gelochte Außenschale erlaubt eine gute Luftzirkulation. Es gibt verschiedene Sorten, auch welche mit Einlagen. Wichtig ist die Brustinspektion (Fachfrau) in der Schwangerschaft.

Brustwarzensalbe

bei wunden Brustwarzen kann eine Ringelblumensalbe (Calendula) mit Wollwachs und Vit. E (ohne chemische Zusätze) aufgetragen werden oder eine Lanolinsalbe mit natürlichem Wollwachs (z.B. Lanosin). Die von der Pharma-Industrie angebotenen Sprays und Cremes (die Antibiotika, Cortison oder Schmerzmittel enthalten) sind nicht zu empfehlen.

Brustwarzenschutz

Wird bei wunden Brustwarzen getragen. Schützt vor schmerzhaften Berührungen, gewährleistet eine gute Luftzirkulation durch die Belüftungslöcher.

C

C – Griff

Bezeichnung für eine Möglichkeit, die Brust (beim Stillen) zu halten. Der Daumen liegt oberhalb auf der Brust, ca. 2-3 cm von der Brustwarze. Die anderen Finger liegen nebeneinander unterhalb der Brust und stützen diese etwas.

D

DanCer – Griff

Nach Danner und Cerutti. Ein besonderer Griff, der Kindern beim Trinken an der Brust hilft, wenn sie Schwierigkeiten haben, die Brust im Mund festzuhalten (Kinder mit Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, Down-Syndrom-Kinder, auch kleine Frühgeborene).

Drogen

Alle Drogen gelangen durch das Stillen über die Mutter zum gestillten Säugling und verursachen gesundheitliche Schäden. Der Hauptwirkstoff von Haschisch – Tetrahydrocannabinol – kann bei regelmäßigem Konsum die 8-fach höhere Konzentration in der Muttermilch erreichen als im mütterlichen Blutserum. **Abstillen!** Bei Heroin- und Kokainkonsum und allen sogenannten „Designer-Drogen“ sollte ebenfalls abgestillt, bzw. gar nicht erst mit dem Stillen angefangen werden.

E

Einhandpumpe

Eine Milchpumpe, bei der der Pumpvorgang mit einer Hand durchgeführt werden kann.

Entspannung

Sorgen Sie besonders beim Stillen für eine angenehme Umgebung, achten Sie auf Ihre Sinne – sehen, hören, riechen, fühlen. Richten Sie sich eine schöne gemütliche Still-Ecke ein: ein bequemer Sessel, ein paar Kissen, etwas auf dem Sie ihre Füße aufsetzen können. Gönnen Sie sich so viel Ruhe wie möglich, nehmen Sie Hilfe an!

Schlafen Sie, wenn ihr Baby schläft. Haben Sie einen Geburtsvorbereitungskurs besucht?

Die eine oder andere Atem-Entspannungsübung ist auch für die Stillzeit gut. Hören Sie leise und entspannende Musik beim Stillen.

s. Anlegen, korrektes

Ernährung

Eine gesunde, vollwertige und abwechslungsreiche Wunschkost für Körper und Seele ist sehr wichtig für eine Stillende! Manchmal fehlen zu Beginn der Stillzeit Energie und Zeit, um regelmäßige Mahlzeiten zuzubereiten. Gerade am Anfang wäre hier Hilfe schön. Ein bißchen Vorarbeit (durch Vorkochen und überlegte Vorratshaltung) kann auch hilfreich sein. Gesund sind auch kleine Zwischenmahlzeiten, z.B. Joghurt, Müsli, Haferflocken, Vollkornbrot, Obst und rohes Gemüse. Neben einer ausreichenden Eiweißzufuhr sollten Sie auch Kalzium zu sich nehmen und auf genügend Ballaststoffe achten.

Die Aussage, daß Stillende blähende Kost meiden sollten, um Blähungen bei den Kindern zu meiden, ist wissenschaftlich nicht nachhaltig erwiesen! Dasselbe gilt für „Obst macht Kinder wund“. Dennoch kann das eine oder andere Kind auf bestimmte oder einzelne Nahrungsmittel in irgendeiner Form reagieren. Dies bestätigen viele Mütter immer wieder (insbes. kohlhartige Gemüse, Knoblauch). Nehmen Sie alle Nahrungsmittel in Maßen zu sich (nicht gleich eine halbe Ananas oder eine ganze Flasche Orangensaft). Sollte das Kind reagieren, halten sich die Auswirkungen in Grenzen.

Da eine stillende Frau einen erhöhten Kalorienbedarf hat, dürfen Diäten und Abmagerungskuren in dieser Zeit nicht durchgeführt werden. Das Gewicht sollte idealerweise konstant gehalten werden, sieht man von der anfänglichen Gewichtsabnahme nach der Geburt ab.

s. Rezepte

F

Fachfrau

zum Thema Stillen: Hebamme, Still- und Laktationsberaterin, Kinderkrankenschwester, Frauenärztin, Kinderärztin.

Flachwarzen

s. Brustwarzenform

Fieber

Fieber hat man ab einer Körpertemperatur von 38°C. Rufen Sie Ihre Hebamme oder Ihre/n Frauenärztin/Frauenarzt an! Weiter stillen! Ruhe halten!

Flexishield

aus Silikon bestehender Einsatz bei Milchpumpen. Soll einen massierenden Effekt haben, welcher den Milchfluss fördert. Kommt auch zum Einsatz bei Verletzungen an den Brustwarzen.

Frühgeborene

Gerade für Frühgeborene ist Muttermilch sehr wichtig. Frauen, die ihr Kind zu früh geboren haben, bilden in der Zusammensetzung andere Milch als Frauen, die um den errechneten Termin herum geboren haben. Die sog. Preterm-Milch hat u.a. höhere Eiweißwerte, auch die Abwehrstoffe sind erhöht. Die MM wird i.d.R. abgepumpt und dann gefüttert.

Eine Frau/Familie mit einem Frühgeborenen ist vor besondere Anforderungen gestellt. Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Hebamme auf. Vielleicht gibt es auch in dem Kinderkrankenhaus eine Lactationsberaterin, fragen Sie danach.

G

Gesundheit

Kinder, die voll gestillt werden/wurden, haben laut wissenschaftlicher Erhebungen in den ersten Lebensjahren weniger Infektionen (insbes. Verdauungstrakt und Atemwege) und sind seltener krank als nicht gestillte Kinder. Sie neigen weniger zu Allergien. Gestillte Kinder sind deutlich seltener übergewichtig. Frauen, die gestillt haben, erkranken seltener an Brustkrebs. Damit trägt das Stillen maßgeblich zu einer gesunden Lebensweise bei, ebenso zur Senkung der Kostenbelastung im Gesundheitswesen.

Gewicht

Ein gesundes Neugeborenes darf bis ~10% seines Geburtsgewichtes abnehmen. Das ist ganz normal! Es sollte sein Geburtsgewicht ungefähr bis zur 2./3. Lebenswoche wieder erreicht haben. In den ersten drei bis vier Monaten nimmt ein gesundes Kind durchschnittlich 150 – 200 g pro Woche zu. Im vierten bis sechsten Monat etwas weniger, etwa 100 bis 140 Gramm.

Achtung: Es kommen immer wieder Wiegefehler vor! Nicht gleich in Panik geraten und direkt zufüttern, wenn die Gewichtszunahme nicht ganz reicht. Auch der Gesamteindruck des Kindes und sein Wohlfühl ist wichtig und ausschlaggebend. Führen Sie ein Beratungsgespräch mit Ihrer Hebamme, einer Laktationsberaterin oder besuchen Sie eine Stillgruppe.

H

Handpumpe

Eine Milchpumpe, die mechanisch per Hand bedient wird. Nur für gelegentliches Abpumpen geeignet (z.B. für unterwegs).

Hohlwarzen

s. Brustwarzenform

Homöopathie

Kann sehr hilfreich sein bei verschiedenen Problemen in der Stillzeit. Hier sollten Sie eine homöopathisch erfahrene Fachperson um Rat fragen.

K

Kaiserschnitt und Stillen

Der Kaiserschnitt stellt kein Stillhindernis dar. Sie können unter normalen Umständen, also nachdem die Operation beendet ist und Sie wach sind, Ihr Kind mit Hilfe der Hebamme anlegen. Sie werden die ersten Tage mehr Unterstützung und Hilfe beim Anlegen brauchen, meistens dauert es einen Tag länger bis die ausreichende Milchproduktion in Gang kommt.

Kolostrum

Die Vormilch. Wird bereits in der Schwangerschaft gebildet und sollte nicht abgedrückt werden! Wenn die Vormilch von alleine läuft, Stilleinlagen tragen und die Brust in Ruhe lassen. Die Vormilch ist gelber und dickflüssiger als die reife Frauenmilch. Sie enthält mehr Mineralien und Proteine, schützt das Neugeborene vor Infektionen und fördert die Ausscheidung des Mekoniums (der erste Stuhl, auch Kindspech genannt).

Krankenkassen

tragen die Kosten für die Hebammenbetreuung und die Auslagen im Rahmen der Hebammen-Gebührenordnung. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum abpumpen wollen oder müssen, brauchen Sie eine Milchpumpe. Diese kann Ihnen Ihr/e Frauenärztin/Frauenarzt in bestimmten Fällen verschreiben. Folgender Text sollte auf dem Rezept stehen: „Elektrische vollautomatische Kolbenmilchpumpe (leihweise) mit (Doppel-)Pumpset als Zubehör. Diagnose:.....“. Die Pumpe gilt als Hilfsmittel (entsprechend auf dem Rezeptformular ankreuzen). Sie können auch selber mit den Kassen in Verhandlung treten. Der Kauf einer Pumpe kann in manchen Fällen kostengünstiger sein als die Leihgebühr.

L

Laktation

= Milchbildung, wird durch das Hormon Prolaktin gesteuert. Je früher das Baby angelegt wird, umso schneller kommt der Milchbildungsprozess in Gang.

Laktationsberaterin/IBCLC - kurz auch LC´s genannt -
(International Board Certified Lactation Consultant)

Geschützte Berufsbezeichnung für Personen aus einem medizinischen Beruf (Hebammen, Kinderkrankenschwestern, Ärzte), die eine separate Ausbildung durchlaufen und die internationale Prüfung als IBCLC bestanden haben.

Lanolin

Wollwachs, Salbengrundlage. Besteht aus Wollwachs, Wasser und flüssigem Paraffin. Salbe zur Pflege von empfindlichen oder wunden Brustwarzen.

Let-Down-Reflex

s. Milchspendereflex

M

Mastitis

Brustdrüsenentzündung. Symptome (Anzeichen): Kopf- und Gliederschmerzen, allgemeines Krankheitsgefühl. Die Brust spannt, tut weh, kann gerötet sein und fühlt sich heiß an. Fieber! Die Abgrenzung zum Milchstau ist nicht immer einfach, da die Symptome sich ähneln. Weiter stillen!! Hebamme/Frauenarzt bei Verdacht rasch zu Rate ziehen!!

Medikamente

Medikamente, Drogen und Genussgifte (Alkohol, Nikotin) erreichen über die Muttermilch das Kind. Sie sollten deshalb gemieden werden, bzw. Medikamente sollten nur nach Rücksprache mit ihrer Hebamme und/oder ihrem Arzt oder Apotheker eingenommen werden. In speziellen Fällen können Sie sich an die Beratungsstellen für Arzneimittelrisiken wenden. Sie gehören zum Europäischen Netzwerk der Teratologischen Informationszentren (ENTIS <http://www.entisorg.com>) und geben telefonisch Auskunft über Arzneimittelrisiken in Schwangerschaft und Stillzeit.

Weitere Auskunft: Giftnotruf Berlin - German Teratology Information Service (<http://www.giftnotruf.de>)

Milchauffangschale

Diese Schalen werden auf die Brustwarzen gestülpt und fangen die auslaufende Milch auf. Zu empfehlen bei leicht fließenden Brüsten. Aus hygienischen Gründen sollte die Milch aus den Schalen nicht gefüttert werden; die kleine Schaumstoffeinlage häufiger wechseln, bzw. verwerfen. Vorsicht wenn die Schalen voll sind und Sie sich nach vorne beugen, die Milch kippt nach oben aus! Nicht ständig tragen. Brustinspektion durch die Fachfrau!

Milchbildung

Die Brust wird in der Schwangerschaft schon auf ihre Aufgabe vorbereitet, reichlich Milch zu produzieren. Das Prolaktin, ein Hormon der Hirnanhangsdrüse, ist maßgeblich für die Milchbildung zuständig. Die Drüsenzellen in den Milchbläschen differenzieren sich zu Alveolenzellen. Das Prolaktin stimuliert die Alveolen zur Milchbildung. Vor allem nach der Geburt der Plazenta (Nachgeburt) – wenn die Schwangerschaftshormone abfallen – steigt die Konzentrationen der milchbildenden Hormone an. Das Kind wird angelegt und stimuliert die Nervenenden, die Nervenbahnen leiten diesen Reiz weiter zum Zwischenhirn. Dort wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Dieses bewirkt ein Zusammenziehen der Muskelzellen, welche die Milchbläschen umhüllen. Die Milch wird durch die Muskeln von den Milchbläschen in die Milchgänge „gepumpt“, von wo das Kind es mit seinem Saugverhalten erreichen kann. Das Oxytocin hat einen „Gegenspieler“: das Stresshormon Adrenalin. Bei zuviel Stress steigt der Adrenalin Spiegel und die Milch kann nicht fließen!

Also: eine ruhige Still-Atmosphäre schaffen!

Milchbildungstee

zur Anregung und Unterstützung der Milchbildung.

Es gibt verschiedene Kräutermischungen, z.B.:

- zu gleichen Teilen Anis, Fenchel, Kümmel und Brennesselblätter (z.B. von Weleda)
- zu gleichen Teilen Anis, Fenchel, Schwarzkümmel, Dill, Majoran und Melisse (aus „Die Hebammensprechstunde“ von I. Stadelmann)

eine andere Variante ist dieses **Stillgetränk**:

30 g getrocknete Mariendistel, Benediktenkraut oder Borretschblätter

30 g getrocknete Himbeer- oder Brennesselblätter

1 TL eines dieser Samen: Anis, Fenchel, Kümmel, Korinader, Dill, Kreuzkümmel

Die Blätter in ein 2-Liter-Gefäß geben und mit kochendem Wasser auffüllen. Dicht verschliessen und über Nacht stehen lassen. Den Sud abseihen (Sieb mit Mulltuch auslegen) und im Kühlschrank aufbewahren.

Vor dem Stillen eine Tasse des Suds erhitzen bis er fast kocht. Dann über einen TL voll eines der o.a. aromatischen Samen giessen. Alles 5 min. ziehen lassen, durch ein Sieb giessen und abgekühlt trinken.

Mariendistel, Benediktenkraut oder Borretsch regen die Milchbildung an und helfen bei Erschöpfung. Himbeer- und Brennesselblätter liefern Vitamine und Mineralstoffe,

besonders das für's Stillen notwendige Kalzium. Die aromatischen Samen wirken milchbildend und positiv auf das Verdauungssystem von Mutter und Kind.
(aus „Naturheilkunde für schwangere Frauen und Säuglinge“ von Susun S. Weed)

Achten Sie auf hochwertige Ware (aus der Apotheke, aus rein biologischem Anbau). Es gibt fertige Mischungen von verschiedenen Herstellern, Ihr/e Apotheker/in bereitet diese aber auch ganz individuell nach Ihren Wünschen zu.

Milchbildungsöl

zur Anregung der Milchbildung, erhöht die Durchblutung der Brust. Es gibt verschiedene Mischungen, z.B.: aus ätherischen Ölen von Kümmel, Lavendel und Rosmarin. Weitere Bestandteile sind Ölauszüge von Calendulablüten, Birkenblättern und Arnikablüten.
(z.B. Weleda Milchbildungsöl)

Die Hebamme Ingeborg Stadelmann verwendet eine Basis von Calendula und Mandelöl und mischt diese mit den Essenzen von Anis, Fenchel, Karottensamen, Koriander, Kreuzkümmel, Lavendel extra und Rose.
Milchbildungsöl nicht auf die Warze bringen, ggf. abwaschen.

Milcheinschuss

s. Brustdrüsenanschwellung

Milchmenge

Sie ist ganz unterschiedlich und abhängig vom Alter und Bedarf des Kindes. Größe und Form der Brust geben keine Aussage über die Milchmenge!
Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie zuwenig Milch haben, das Kind sehr unruhig ist, weniger als 6-8 nasse Windeln in 24 Stunden hat oder das Kind ungenügend zunimmt, sollten Sie sich an eine Fachfrau wenden. Sie kann auch helfen, wenn Sie zuviel Milch haben.

Steigerung der Milchmenge:

- Nahrungsaufbau der Mutter! *s. Rezepte und Ernährung*
- häufiges Anlegen
- beidseits anlegen
- genügend Flüssigkeit trinken (2-3 Liter am Tag, auch Milchbildungstee)
- Brustmassagen (Milchbildungsöl)
- Akupunktur oder Homöopathie

Rauchen und emotionale Belastungen können die Milchbildung negativ beeinflussen!

Reduzierung der Milchmenge:

(ein „Auslaufen“ der Brust heißt nicht unbedingt, dass Sie zuviel Milch haben)

- Vorübergehend weniger trinken
(2-3 Tassen Salbei-oder Pfefferminztee wirken milchreduzierend)
- nur an einer Brust trinken lassen
- nach jedem Stillen die Brust kühlen
- die Brust hochbinden (BH enger stellen)
- Homöopathie kann helfen, manchmal sind Medikamente nötig

Milchpumpe

Grundsätzlich kann das Kind die Brust am besten entleeren und der Einsatz einer elektrischen Milchpumpe sollte gut überlegt werden. Es gibt dennoch verschiedene Gründe, die den Einsatz einer elektrischen Milchpumpe notwendig machen. Elektrische Kolbenpumpen sind auf den geburtshilflichen Station vorhanden. Für den Gebrauch zuhause werden die Pumpen meistens gegen eine Gebühr bei Apotheken oder Mietstationen ausgeliehen. Sollte von vorne herein klar sein, dass Sie lange abpumpen wollen, lohnt sich eventuell der Kauf einer kleinen Milchpumpe. Sprechen Sie mit Ihrer

Krankenkasse wegen der (teilweisen) Kostenübernahme. Von einer guten Pumpe ist zu erwarten, dass sich mindestens die Saugstärke einstellen läßt. Noch besser ist eine Pumpe, bei der auch der Saugrhythmus auf das Saugverhalten des Kindes angepasst werden kann. Die meisten Firmen haben verschiedenes Zubehör passend zu ihren Modellen, manches ist kompatibel. Lassen Sie sich in Ruhe von einer kompetenten Fachperson beraten.

Milchseen

Sie liegen hinter dem Warzenvorhof und sind ein Speicherort für die bereits gebildete Milch.

s. Anatomie – Aufbau der weiblichen Brust

Milchspendereflex (Oxytocinreflex)

(Prolaktin > Milchbildungshormon, Oxytocin > Milchspendehormon)

Durch das Saugen an der Brust löst das Kind einen Hautreiz aus. Das Signal wird über Nervenbahnen zum Zwischenhirn geleitet, dort wird der Hinterlappen der Hirnanhangdrüse angeregt. Das Hormon Oxytocin wird in die Blutbahn geleitet. Die Muskelzellen der Milchbläschen (Myoepithel), ziehen sich zusammen, die bereitgestellte Milch wird nach vorne in die Milchgänge geleitet, wo das Kind die MM über die aufgerichtete Brustwarze erreichen kann.

s. Stillreflexe

Milchstau

Kann während der gesamten Stillzeit auftreten. Die Symptome sind ähnlich wie bei der Brustdrüsenanschwellung, die Behandlung gleich. Melden Sie sich bei Ihrer Hebamme. Laktationsberaterinnen und Stillgruppen können auch helfen.

Einen Milchstau können Sie meistens vermeiden, indem Sie Ihre Brust warmhalten, beim Stillen keine Zugluft oder Kälte an die Brust lassen und grundsätzlich für eine ausgeglichene und positive Atmosphäre sorgen.

Schwere körperliche Arbeit (besonders mit den Armen) vermeiden.

Montgomery'sche Drüse

Die Montgomery'schen Drüsen befinden sich im Warzenhof und sind spezielle Talgdrüsen, die eine fettartige Substanz bilden um die Warze zu schützen.

Muttermilch (MM)

Vorteile:

- Muttermilch enthält alle notwendigen Nährstoffe für das Baby in der haargenau richtigen Zusammensetzung und Menge
- Stillen stärkt das Immunsystem und schützt gegen Allergien und Krankheiten
- Muttermilch ist leichter verdaulich und besser verträglich als andere Säugtiermilch oder künstliche Säuglingsnahrung
- Gestillte Kinder können nicht überfüttert werden
- Muttermilch ist jederzeit parat und wohltemperiert
- Zeitsparend: keine Zubereitungszeit
- Geldsparend: kein Einkaufen, Kostensenkung im Gesundheitswesen (durch weniger Erkrankungen)
- Umweltfreundlich: kein Abfall, keine Entsorgung, keine Rückstände
- Muttermilch ist gesünder: gestillte Kinder erkranken seltener an Infektionen während der ersten Lebensjahre.

Zusammensetzung der MM:

Die MM ist optimal auf den Nährstoffbedarf des Kindes abgestimmt, sie verändert sich im Verlauf der Stillzeit, während der einzelnen Mahlzeiten und abhängig von äusseren

Einflüssen; an heissen Tagen ist die MM z.B. dünner und dadurch durstlöschender. MM enthält bei gesunden und ausgewogen ernährten Frauen alle Vitamine, Mineralstoffe, Fett und Eiweiss in ausreichender Menge, die das Kind zum Gedeihen in den ersten 6 Monaten braucht (*s. auch Zufüttern*).

Keine andere Säugetiermilch (Kuh-, Stuten, Ziegen-) oder künstlich hergestellt Muttermilch-Ersatznahrung entspricht dieser Zusammensetzung.

(Ausführlich im Handbuch der BZgA: Stillen und Muttermilchernährung -Gesundheitsförderung Konkret Bd. 3)

Die sog. Preterm-Muttermilch bei Frühgeborenen hat eine andere Zusammensetzung als beim reifen Kind; sie enthält z.B. bis zu 30% mehr Eiweiss.

Muttermilch-Ikterus (auch Brustmilchikterus)

s. Brustmilchgelbsucht

Muttermilchuntersuchung

Eine Untersuchung der MM auf Schadstoffe (*s. Schadstoffe in der MM*) kann je nach Bundesland beim Gesundheitsamt, dem Umweltministerium oder dem chemischen Landesuntersuchungsamt durchgeführt werden. Dort sind auch aktuelle Daten zur Schadstoffbelastung und der Kostenregelung für eine solche Untersuchung zu erfahren.

O

Östrogen

Ein Steroidhormon, wird in den Ovarien gebildet, während der Schwangerschaft auch in der Placenta. Alle Vorgänge der weiblichen Fortpflanzung werden durch Östrogene und Gestagene gesteuert. Östrogen ist für das Wachstum der Brust von Bedeutung. Östrogene erhöhen die Gebärmutterempfindlichkeit gegenüber dem Oxytocin.

Oxytocin

Hormon, wird im Hypothalamus gebildet und im Hypophysenhinterlappen gespeichert. Es spielt eine wichtige Rolle beim Stillen (Let-Down-Reflex).

Die Ausschüttung von Oxytocin wird durch den Saugakt sowie visuelle und olfaktorische Reize (Denken ans Kind) stimuliert. Wirkung: Milchejektion und Kontraktion in den Milchdrüsengängen.

P

Pilzinfektion

s. Soor

Progesteron

Gelbkörperhormon, auch Corpus-Luteum-Hormon genannt. Wird in der Placenta gebildet, bereitet u.a. den Organismus auf eine Schwangerschaft vor, schafft wichtige Voraussetzungen für die Einnistung in der Gebärmutter und hat eine schwangerschaftserhaltende Wirkung. Nimmt Einfluss auf die Entwicklung der Drüsenläppchen in der Brust und ist vermutlich verantwortlich für den Zeitpunkt der Milchbildung.

Prolaktin

Milchbildungshormon, Hormon des Hypophysenvorderlappens. Setzt nach vorheriger Wirkung von Östrogenen und Progesteron die Milchsekretion in Gang.

R

Rauchen

Stillenden Müttern ist dringend anzuraten, das Rauchen einzustellen!

Nikotin ist gut fettlöslich, aus diesem Grund finden sich 3-mal höhere Werte in der Muttermilch als im Blut der Mutter. Die Gifte, die beim Rauchen eingeatmet werden, werden in starker Konzentration an das Baby weitergegeben. Erkrankungen und Langzeitschäden (u.a. Allergien, Asthma, Verhaltensstörungen, SIDS) beim Baby können die Folge sein.

Ebenso schädlich ist das Passivrauchen! Verboten Sie das Rauchen in der gesamten Wohnung (auch nicht bei offenem Fenster oder unter der Abzugshaube!). Wenn Sie es gar nicht lassen können, dann drastisch reduzieren und nach dem Stillen rauchen. Bei mehr als 10 Zigaretten pro Tag sollten Sie abstillen.

Rezept

s. Krankenkassen

Rezepte

Kraft- und Energiespender für die Stillzeit:

Die gute alte Hühnersuppe (Kraftbrühe)

Nehmen Sie am besten ein „glückliches“ Huhn (eines, das draussen nach Lust und Laune rumlaufen und picken durfte, bevor es geschlachtet wurde) und lassen dieses mindestens 4 Stunden in mindestens 5 Liter Wasser köcheln; ins Wasser kommen 400-500 g Möhren, 200 g Sellerie, 1-2 Stangen Porree, ein Bund Petersilie, 1-2 Süßkartoffeln und 3-4 Tomaten. In der letzten halben Stunde werden die Gewürze Rad. Angelicae sinensis (Dang Gui) und Rad. Astragali (Huang Qi) mitgekocht (es geht auch ohne diese Gewürze). Vor dem Servieren ein Eigelb einrühren. Keine Mikrowelle verwenden! Trinken Sie über den Tag verteilt mehrere Tassen heiße Brühe.

(aus: „Einführung in die Akupunktur und Traditionelle Chinesische Medizin TCM“)

Milchkugeln

1 kg Weizen – Gerste – Hafer mischen und grob schroten, in einer Pfanne rösten bis zur Bräunung.

300 g gekochten Vollreis – 350 g Butter – kalt zugeben und mit 1 Glas Wasser einrühren. 300 g Honig hinzufügen.

Aus der Masse Bällchen (2 cm Durchmesser) formen.

Täglich 2-3 Kugeln essen.

(nach Ingeborg Stadelmann)

s. auch Stillgetränk unter: *Milchbildungstee*

Rooming-in

Die Mutter und ihr Neugeborenes werden nach der Geburt im selben Zimmer auf der Wochenstation untergebracht. Das Fachpersonal (Hebammen, Krankenschwestern, Kinderkrankenschwestern, Laktationsberaterinnen) betreuen Mutter und Kind rund um die Uhr und geben fachliche Anleitung.

Beim Voll-Rooming-in bleibt das Kind 24 Stunden bei der Mutter und wird eigenständig von ihr versorgt. Beim Tages-Rooming-in ist die Mutter tagsüber mit ihrem Neugeborenen zusammen, die Nacht verbringt das Baby im Säuglingszimmer (Kinderzimmer) der Station. Die meisten geburtshilflichen Abteilungen bieten heute beide Möglichkeiten an. Rooming-in fördert das Stillen nach Bedarf.

Rückengriff

(auch „Fußball“-Haltung genannt)

Anlegeposition. Entweder im Sitzen, nach vorne gebeugt, oder bequem nach hinten angelehnt. Das Kind wird so gehalten, daß seine Füße nach hinten zeigen, an Mutters Seite liegen. Ein Kissen hilft bei der Lagerung.

Rücklingsstillen

Stillposition. Stillen in Rückenlage. Die Mutter liegt auf dem Rücken, von hinten mit einem Kissen gestützt, etwas aufrecht. Das Kind liegt auf dem Bauch, meistens etwas seitlich, mit seinem Mund direkt über Mutters Brust. Wenn das Kind an der linken Brust trinken soll, wird seine Stirn mit der linken Hand der Mutter abgestützt, so bleibt die Nase frei und das Kind kann ungehindert trinken. Hilfreich bei starkem Milchspendereflex, das Kind verschuckt sich nicht so oft, Blähungen werden seltener.

S

Salbe (zur Pflege der Brustwarzen)

s. Brustwarzensalbe

Salbei

Salvia officinalis, Gartensalbei. Wird zur Reduzierung der Milchmenge eingesetzt. Findet als Tinktur manchmal Anwendung bei wunden Brustwarzen.

Saugverwirrung

Die Saugtechnik an der Brust ist eine ganz andere als an der Flasche. Viele Kinder schmatzen und saugen an ihren Fingern, Jäckchen, an allem, was sie in den Mund zu fassen bekommen. Die meisten Säuglinge kommen mit den verschiedenen Techniken Brust-Flasche-Schnuller gut zurecht. Es gibt jedoch einige, die mit den verschiedenen Techniken in den ersten 6 Wochen nicht zurecht kommen – verwirrt sind – und dadurch „falsch“ an der Brust trinken. Die dadurch entstehenden Stillprobleme können so gravierend sein, das die Mutter vorzeitig abstillen muß.

Um eine Saugverwirrung zu vermeiden, sollte der Säugling die ersten 6 Wochen nur an der Brust trinken und saugen. Keine Flasche, keinen Schnuller. Braucht der Säugling zusätzliche Nahrung, so kann er diese mit Hilfe der alternativen Fütterungsmethoden erhalten.

Schadstoffe in der Muttermilch

Durch die Nahrungskette und die Umweltbelastung gelangen Rückstände auch in die Muttermilch. Trotz der Belastung der MM mit diesen z.T. bedenklichen Umweltgiften (insbesondere organische Chlorverbindungen, Pestizide, PCB, Dioxine, Schwermetalle) überwiegen die Vorteile der Muttermilchernährung mit seinen wertvollen Inhaltsstoffen (laut WHO, Akademie f. Kinderheilkunde u. Jugendmedizin, Bundesgesundheitsamt, Toxikologen der Deutschen Forschungsgemeinschaft).

Medikamente, Drogen und Genussgifte gelangen ebenfalls in die MM und sollten vermieden werden.

Es gilt: Mit steigendem Alter der Mutter nimmt der Schadstoffgehalt zu. Mit steigender Zahl der gestillten Kinder nimmt der Schadstoffgehalt ab, ebenso im Verlauf der Stillzeit. Insbesondere erhöht eine drastische Gewichtsabnahme der Mutter in der Stillzeit die Schadstoffbelastung der MM. Deshalb keine Diäten oder Abmagerungskuren!

s. Muttermilchuntersuchung

Schlupfwarzen

auch Hohlwarzen genannt

s. Brustwarzenform

Schnuller

Die Anwendung eines Schnullers sollten Sie in den ersten 6 Wochen meiden. An einem Schnuller wird anders gesaugt als an die Brust. Dadurch lernen die Kinder ein anders, falsches Saugverhalten. Manchmal kommen die Kinder dann nicht mit den verschiedenen Techniken zurecht (s. Saugverwirrung). Ein weiterer Aspekt dabei ist, dass das Kind ruhig gestellt und seltener angelegt wird. Dadurch wird die Milchbildung unzureichend angeregt.

Soor

Pilzinfektion, ausgelöst durch *Candida albicans*. Unter anderem an der Mundschleimhaut, an der Brustwarze und im Windelbereich zu finden. Macht sich an der Brust meistens mit brennenden Schmerzen während der Stillmahlzeit bemerkbar. Hier sollte rasch gehandelt werden, da die Schmerzen doch sehr heftig werden können! Ein wirksames Präparat sollte schnell zum Einsatz kommen (Beratung durch Arzt oder Apotheker).

An der Mundschleimhaut des Babys meistens als gerötete Stellen mit nicht abwischbaren gräulich-weißen Belägen zu erkennen. Das Kind verhält sich beim Stillen auffällig: unruhig, scheint Hunger zu haben, trinkt aber nicht.

Im Windelbereich am Po, Leisten bis zum Oberschenkel und Unterbauch. Breitet sich hier oft rasant aus, die Kinder sind an diesen Stellen sehr empfindlich, vermutlich brennt es sehr! Wichtig: Hygienemaßnahmen einhalten!

Kinderwäsche, Stoffwindeln und Lätzchen während dieser Zeit kochen. Gegenstände 20 min. auskochen. Bei Saugereinsatz die Sauger wöchentlich ersetzen. Muttermilch nicht aufbewahren! Die Mutter sollte auf Süßes verzichten. Alternative und unterstützende Methoden sind z.B. Sitzbäder oder Waschungen, Hilfe aus der Naturheilkunde oder der Homöopathie. Fragen Sie Ihre Hebamme, den Kinderarzt oder Frauenarzt.

Stillambulanz

eine Stillambulanz gibt es in manchen Geburtskliniken; hier kann man schon in der Schwangerschaft ein beratendes Gespräch bei einer Lactationsberaterin (IBCLC), einer Hebamme oder einer Kinderkrankenschwester führen, ebenso während der gesamten Stillzeit.

Stillberatung

Fachlich kompetente Beratung, Hilfe und Unterstützung bei allen Fragen/Problemen zum Stillen und während der gesamten Stillzeit finden Sie bei Hebammen und Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC, AFS, LLL).

In der Klinik geben ebenso Kinderkrankenschwestern Anleitung und Hilfestellung.

Stillgruppen und Stilltreffen finden Sie fast überall (von La Leche Liga und der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen), sowie in Geburtshäusern und Hebammenpraxen.

Ebenso gibt es Stillgruppen-Initiativen auch in vielen Einrichtungen der Frauen- und Familienhilfe; manche Geburtskliniken haben eine Stillambulanz oder ein Stillcafé mit fachlicher Beratung.

Stillbeziehung

Die Entwicklung einer guten Stillbeziehung hängt wesentlich vom frühen Anlegen in der sensiblen ersten Phase unmittelbar nach der Geburt ab. Wo immer dies möglich ist, sollten Frauen und ihre Neugeborenen in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt die Möglichkeit haben, sich ungestört kennenzulernen und nicht durch Routineabläufe und Unruhe gehindert oder gestört werden. Der Zeitpunkt des ersten Anlegens richtet sich dabei sowohl nach dem mütterlichen und kindlichen Allgemeinbefinden als auch nach den Bedürfnissen der Mutter. Sorgen Sie für „Ruhe-Inseln“ (wenig Besuch, Rooming-in, Stillzimmer).

s. *Anlegen*

Still – BH

Spezielle Still-BH's gibt es in reichhaltiger Auswahl und in unterschiedlichen Ausführungen.

Worauf Sie achten sollten:

- er sollte bequem sein
- gut passen (2 Gr. größer als normal kaufen)
- bei einem schweren Busen sollte er breite Träger haben
- hinten leicht zu verschliessen sein
- die Brust gut stützen
- vorne mit einer Hand leicht zu öffnen sein
- aus atmungsaktivem Material (Baumwolle) sein

Es gibt aber viele Frauen, die normale BH's oder einfach Bustiers benutzen, diese können sehr schnell zum „Einsatz“ kommen, wenn sich alles eingespielt hat (Milcheinschuß, Auslaufen der Milch usw.).

Stilldauer

Die Dauer der einzelnen Still-Mahlzeiten kann sehr unterschiedlich sein und ist von vielen Faktoren abhängig. Kinder sind kleine Individuen mit eigenen Vorlieben. Manche Kinder trinken sehr schnell und hastig, andere brauchen viel Zeit und trinken ganz gemütlich. Die übliche Zeit liegt zwischen 15 und 45 Minuten für eine Mahlzeit. Ältere Stillkinder brauchen oftmals nur ein paar Minuten. Die Kinder trinken zuerst die eher durstlöschende Vormilch. Die Zusammensetzung der Frauenmilch verändert sich während der Mahlzeit, sie wird fetthaltiger und dadurch sättigend.

Stillen nach Bedarf („self demand feeding“)

Das Kind bestimmt wesentlich, wann es Nahrung zu sich nehmen möchte. Beim sehr jungen Säugling kann der Abstand zwischen 2 Stillmahlzeiten noch sehr unregelmässig sein, zwischen 90 Min. und 5 Stunden. Meistens spielt sich nach einigen Wochen ein zuverlässiger Rhythmus ein, der bei etwa 3-4 Stunden liegt; das Kind entwickelt ebenfalls einen Tag- und Nachtrhythmus, der allerdings bei jedem Kind anders sein kann und sich nicht unbedingt mit dem der Eltern decken muss. Im Laufe der Stillzeit ändert sich dieser Rhythmus auch gelegentlich.

Stilleinlagen

sollen die evt. auslaufende Milch auffangen. Es gibt viele verschiedene Ausführungen. Einmal-Stilleinlagen scheinen praktisch zu sein, kleben aber oft an den Brustwarzen, was manche Frauen als unangenehm empfinden. Die Einlagen sollten luftdurchlässig (atmungsaktiv) sein, damit sich die Feuchtigkeit nicht staut. Stilleinlagen aus Wolle und Seide bieten sich als gute Alternative an, sie sind ausserdem umweltfreundlicher und auf Dauer kostengünstiger. Die Fasern dieser Einlagen ziehen die Feuchtigkeit ein, die Brustwarze liegt trockener und kann einen besseren Hautschutz aufbauen. Sie können die Seite auswählen, die Ihrem Bedürfnis und Empfinden gerade entspricht. Manche Frauen fühlen sich wohler, wenn die Brust warm eingepackt ist, dann nehmen Sie die Wollseite. Wenn sie es kühler mögen, dann die Seidenseite. Sie können aber auch einfach Stofftaschentücher, Waschlappen oder Stoffwindeln verwenden. Papiertaschentücher tun es im Notfall auch, obwohl sie sehr fusseln.

Stillgetränk

s. Milchbildungstee

Stillgruppen (Stilltreffen, Stillcafé)

Eine Stillgruppe, ein Stilltreffen oder ein Stillcafé finden Sie an vielen Orten: in Krankenhäusern, Familienbildungsstätten, Geburtshäusern, Hebammenpraxen und anderen Einrichtungen der Frauen- und Familiengesundheit. Dort können Sie sich informieren, Kontakt zu anderen stillenden Müttern suchen, fachlichen Rat einholen und gegenseitige Unterstützung finden.

Stillhindernisse

Echte Stillhindernisse sind selten.

Dazu gehören bei der Mutter:

Anomalien der Brustdrüse, nach plastischen Brustoperationen (insbesondere Reduktionsplastik), ausgeprägte Hohlwarzen (die ein Erfassen der Brustwarze durch das Baby unmöglich machen), schwere Erkrankungen der Mutter (dadurch keine ausreichende Milchproduktion), notwendige medikamentöse Behandlung der Mutter bei Erkrankungen, Mammakarzinom (Brustkrebs).

beim Kind:

Angeborene Stoffwechselstörungen mit Milchunverträglichkeit, bestimmte Herzfehler, Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten (bedingt), Frühgeburtlichkeit.

Im Einzelfall sollte immer eine fachliche Beratung erfolgen.

Stillhütchen

s. Brusthütchen

Stillorganisationen

s. Anhang

Stillpositionen

Es gibt mehrere Positionen und somit Möglichkeiten, ihrem Kind die Brust zu geben. Sie sollten die Positionen in den ersten 72 Std. wechseln, um die Brustwarzen zu schonen.

Sie können im Stehen, Sitzen und Liegen stillen. Üblicherweise in einer bequemen Haltung, deswegen sollte im Stehen eher die Ausnahme sein. Es gibt mehrere

Bezeichnungen für die gleichen Stillpositionen:

Normale Haltung – Wiegegriff im Sitzen

Rückengriff im Sitzen – Fußball-Haltung

Stillen im Liegen, seitlich Stillen in Rückenlage – Australia-Haltung oder Rücklingsstillen

Stillprobleme

können ausgelöst werden durch wunde, schmerzende oder blutende Brustwarzen, Entzündungen der BW (z.B. durch Soor), Hohl- oder Flachwarzen, Milchstau oder Brustentzündung (Mastitis). Ausserdem können ein falsches Trinkverhalten des Babys oder falsches Anlegen (Stillpositionen) Schwierigkeiten verursachen.

Durch rechtzeitige fachliche Anleitung und ggf. Behandlung kann ein Abstillen meist vermieden werden.

s. Saugverwirrung, Stillpositionen, Anlegen

Stillreflexe

kindliche:

Suchreflex, Saugreflex und Schluckreflex.

Beim gesunden und reifen Neugeborenen sind diese Reflexe voll ausgeprägt. Bereits im Mutterleib „übt“ das Ungeborene das Suchen, Saugen und Schlucken. Erst etwa ab der 34. Schwangerschaftswoche gelingt es, diese Reflexe auch gezielt zu koordinieren. Der erste meist deutlich geäußerte Stillreflex des Neugeborenen nach der Geburt (in der ersten Stunde) löst die Stillreflexe bei der Mutter aus, die den Milchbildungsprozess in Gang setzen. Das Baby beginnt zu „suchen“.

mütterliche:

Milchbildungsreflex, Milchflussreflex (auch let-down-, Milchspende- oder Milchausschüttungsreflex genannt), Brustwarzenaufrichtungsreflex.

s. Milchspendereflex

T

Trinken

Trinken Sie, wenn Sie Durst haben, nach ihrem eigenen Durstempfinden. Achten Sie aber darauf, dass Sie wirklich genug trinken! 2 bis 3 Liter pro Tag ist das ungefähre Maß. Oft ist die stillende Frau mit den vielen neuen Anforderungen so beschäftigt, dass Sie darüber sich selbst und ihr Wohlbefinden vergißt. Stillen macht durstig. Trinken Sie ein Glas Wasser, Kräutertee oder auch verdünnten Saft während der Stillmahlzeit, häufig zwischendurch und zu Ihren Mahlzeiten.

(s. *Milchbildungstee*)

Stimulierende Getränke wie Kaffee und Tee nur in geringen Mengen und nicht zu spät am Tag. Powerdrinks sowie Cola und Alkohol sollten sie meiden. Kuhmilch sollten Sie so zu sich nehmen wie sie es schon vor der Schwangerschaft zu sich getan haben. Haben Sie eine familiäre Allergiebelastung, so sollten Sie sich hierzu gezielt informieren (Laktationsberaterin, Ernährungsberatung).

Trinkmengen

Diese Zahlen sind wirklich nur als ungefährer Anhaltspunkt zu verstehen, wenn Sie MM abpumpen!!! Muttermilkmengen variieren erheblich (s. *Milchmenge*)!

Alter des Kindes	Trinkmenge in ml / pro Mahlzeit
2 Wochen	100
1 Monat	130
2 Monate	170
3 Monate	200
4 Monate	230

Als Faustregel gilt:

1/6 - 1/5 des kindlichen Körpergewichts in 24 Stunden

U

Unterstützung

in der Stillzeit sollten Sie grundsätzlich von allen Menschen in Ihrer Familie und im Bekanntenkreis erwarten und erhalten. Ihr Partner spielt dabei eine wesentliche Rolle. Meiden Sie Auseinandersetzungen, Diskussionen und „gute Ratschläge“, die Ihnen Stress verursachen. Wenden Sie sich bei Unsicherheiten an kompetente Fachfrauen, die Ihnen die notwendige Hilfestellung geben, suchen Sie Unterstützung und Ermutigung bei Gleichgesinnten in Stillgruppen.

V

Vorbereiten auf die Stillzeit

Zum Vorbereiten auf das Stillen gehört die seelische Einstimmung ebenso wie die körperliche. Die Einstimmung auf die ungewohnte Beanspruchung der Brust kann z.B. durch Wechselduschen (warm-kalt), sanftes Frottieren mit einem weichen Handtuch, leichte Sonnenbäder und viel frische Luft erfolgen.

Eine übertriebene Abhärtung ist nicht ratsam. Seife ist wegen der Austrocknung der empfindlichen Haut nicht zu empfehlen.

Bedenken Sie, dass das Stillen ein natürlicher Vorgang ist, der anfangs zwar ungewohnt ist, für den der weibliche Körper aber hervorragend ausgerüstet ist.

Vorteile der Muttermilch

s. Muttermilch

W

Wärme

Halten Sie Ihre Brust in der Stillzeit grundsätzlich warm, schützen Sie die Brust beim Stillen vor Kälte und Zugluft.

Waage

Es gibt verschiedene Arten von Waagen. Die Anschaffung einer Babywaage lohnt sich in den meisten Fällen nicht. Sie können - wenn sie unsicher sind und gerne eine Waage in der Nähe haben möchten - eine ausleihen. Apotheken verleihen Waagen für eine geringe Gebühr und gegen Pfand. Fragen Sie Ihre Hebamme, wie sie das Wiegen handhabt. Viele Hebammen haben eine Waage in ihrer Tasche.

Werbung

Fallen Sie nicht auf die schönen Bilder der Hersteller von künstlicher Muttermilch-Ersatznahrung und Baby-Nahrungskonserven (Gläschen) herein! Denken Sie daran, dass diese Darstellungen in erster Linie dazu dienen, Ihnen etwas zu verkaufen.

s. Zufüttern

WHO

World Health Organisation, Welt Gesundheitsorganisation.

Setzt sich gemeinsam mit UNICEF und The Baby Friendly Hospital Initiative weltweit für das Stillen ein.

Wiegeprobe

(auch Stillprobe)

Das Kind vor und nach dem Stillen zu wiegen, um die exakte Milchmenge zu bestimmen, setzt die Mutter unnötig unter Druck. Solche Wiegeproben sind in ganz seltenen Fällen notwendig. Wenn ihr Kind in 24 Stunden ca. 6-8 nasse Windeln hat, der Urin hell ist und keinen scharfen Geruch hat, die Haut glatt und das Unterhautfettgewebe straff ist, wenn das Kind wache und fröhliche Augen hat, können Sie sicher sein, dass es genug Nahrung bekommt. Nach dem Motto: was oben hinein geht, kommt unten wieder raus! Die ersten Tage ist es ausreichend, einmal täglich zu wiegen. Später reicht es aus, ein Kind einmal wöchentlich zu wiegen. (Dies gilt für ein normal gewichtiges, reifes, gesundes Neugeborenes.)

Wiegegriff

s. Stillpositionen

Z

Zufüttern

Frühzeitiges Zufüttern überfordert die Verdauungsorgane des Babys, kann Allergien auslösen und zu späteren Erkrankungen, Anfälligkeiten oder EBStörungen führen. Ideal ist die schrittweise Einführung der selbsthergestellten, biologischen B(r)eikost ab dem 7. Lebensmonat, ohne überflüssige Zusätze (wie Honig, Schokolade, Gewürze, Verdickungsmittel, Zuckersubstitute, Milchpulver etc.), die in den industriell hergestellten Fertig-Produkten zu finden sind. Nach und nach wird so über mehrere Monate eine Brustmahlzeit durch feste Nahrung ersetzt. Folgen Sie den Ernährungsempfehlungen von Fachleuten (nicht der Werbung der Hersteller!).

Zungenbändchen

ein zu kurzes oder sehr festes Zungenbändchen gehört zu den seltenen Gründen für Saugprobleme. Das Kind kann dadurch die Zunge nicht oder sehr schlecht über die Kieferleiste legen. Es kann somit die Warze nur schlecht fassen, es kommt zu Saugproblemen, die Milchbildung wird gehemmt. Die Ursache, das verkürzte Zungenbändchen, kann früh durch einen kleinen Schnitt – natürlich nur von einem erfahrenen Kinderarzt ausgeführt – behoben werden. Die Kinder können direkt wieder angelegt werden und meistens ist eine Erleichterung für beide (Mutter und Kind) sofort spürbar.

Zusammensetzung der Muttermilch

s. Muttermilch

Zwillinge

Zwillinge zu haben bedeutet nicht automatisch Stillprobleme!

Es gibt viele Frauen, die ihre Zwillinge lange und ausreichend stillen können. Mütter von Zwillingen, die ihre Kinder voll stillen möchten, brauchen dabei viel Unterstützung.

Suchen Sie Kontakt zu Zwillingclubs oder einer Stillgruppe. Ihre Hebamme oder eine Lactationsberaterin kann in einem Einzelgespräch auf die Besonderheiten eingehen.

Grundsätzlich gilt: jedes Kind wird nach Bedarf gestillt (Frühgeborene und kranke Kinder sind natürlich Ausnahmen). Sie können beide Babys gleichzeitig anlegen oder sie nacheinander stillen. Oder abwechselnd stillen und abpumpen, oder abwechselnd stillen und mit der Flasche ernähren. Der Start kann schon mal ein paar Probleme mit sich bringen und Sie sollten mit einem hohen Zeitaufwand rechnen – es sind halt zwei Kinder, ob Sie stillen oder nicht. [Es gibt ein Buch, an das ich gerne denke: 'Zwillinge, die doppelt süße Last'].

Lassen Sie sich nicht durch Gerede um Milchmengen verunsichern. Auch hier gilt das Prinzip von Angebot und Nachfrage. Zwillingmütter können 1-2 Liter Milch pro Tag bilden, je nach Stillhäufigkeit und Alter der Kinder.

Vertrauen Sie Ihrem Körper, Ihrem Gefühl und Ihrer Kraft!



*Ein herzliches Dankeschön gilt "unseren" Lactationsberaterinnen in Engelskirchen, ganz besonders Sabine Cassel, die mir in vielen Gesprächen fachkundige Anregungen und Tipps zum Schreiben des vorliegenden **ABC des Stillens** gegeben haben.*

Barbara Müller-Wopfner, Hebamme im Raum Overath

Anhang

Weitere ausführliche Informationen finden Sie hier:

Stillen – für eine gesunde Entwicklung des Babys

<http://www.geburtskanal.de/Wissen/Stillen/GesundeEntwicklung.shtml>

B(r)eikost für Babys

Richtig zufüttern – weniger ist mehr!

<http://www.geburtskanal.de/Wissen/Stillen/BreikostFuerBabys.shtml>

Geburtskanal - Wissen A-Z:

<http://www.geburtskanal.de/Wissen/index.shtml>

Literatur:

Stillen. Das Praxisbuch für die optimale Ernährung Ihres Säuglings

Iris Susanne Brandt-Schenk

Stillen. Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit

Marta Guoth-Gumberger und Elizabeth Hormann

Stillen. Die Quelle mütterlicher Kraft

Ursula Henzinger

Handbuch für die stillende Mutter

La Leche Liga Deutschland

Das Stillbuch

Hannah Lothrop

Stillen und Muttermilchernährung

Handbuch der BZgA, Gesundheitsförderung Konkret Bd. 3

Weitere Bücher finden Sie hier:

http://www.geburtskanal.de/Literatur/Stillen_Ernaehrung.shtml

Organisationen, Verbände, Fachleute:

Bund Deutscher Hebammen BDH

<http://www.bdh.de>

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands BfHD

<http://www.bfhhd.de>

Österreichisches Hebammengremium

<http://www.hebammen.at>

Schweizerischer Hebammenverband

<http://www.hebamme.ch>

BDL - Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC

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

VSLÖ Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs

<http://stillen.at>

AFS - Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

<http://www.afs-stillen.de>

VELB - Verband Europäischer Laktationsberaterinnen IBCLC

International Board Certified Lactation Consultants

<http://www.velb.org>

La Leche Liga Deutschland

<http://www.lalecheliga.de>

La Leche Liga Österreich

<http://www.lalecheliga.at>

La Leche Liga Schweiz

<http://www.stillberatung.ch>

Aktionsgruppe Babynahrung e.V. (AGB)

<http://www.babynahrung.org/>

International Baby Food Action Network (IBFAN)

<http://www.ibfan.org/>

World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)

<http://www.waba.org.br/>

Medikamente, Drogen, Schadstoffe in SS und Stillzeit

Giftnotruf Berlin - Abteilung Embryonaltoxikologie (ENTIS)
Beratung zu Risiken von Medikamenten, Drogen und Schadstoffen
in Schwangerschaft und Stillzeit:

Telefon 030 - 30 686-734 oder 030 - 19240 (Tag und Nacht)

<http://www.giftnotruf.de>

Medikamentenberatung für Schwangerschaft und Stillzeit

Beratungszentrum f. Reproduktionstoxikologie (ENTIS)

<http://www.reprotox.com/>

Hebammen-Suche und Fachleute-Verzeichnis:

<http://www.geburtskanal.de/suchen/index.shtml>

Weitere Links finden Sie hier:

<http://www.geburtskanal.de/Links/Stillen.shtml>