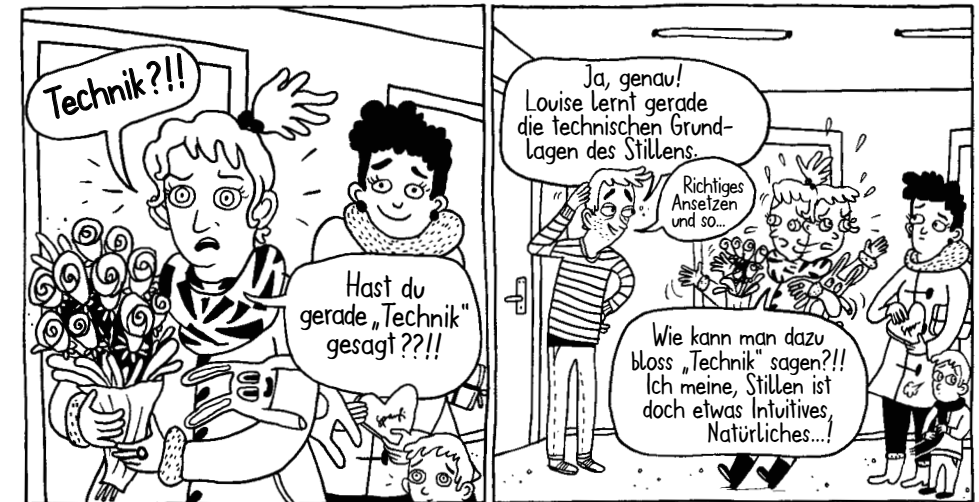


Fragen & Antworten

zum Thema Stillen und Wochenbett



Liebe Leserin, lieber Leser



Sie erwarten ein Kind. Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind ein völlig neuer Abschnitt in Ihrem Leben. Über diese Zeit, in der Sie das Frausein vielleicht sehr intensiv erleben, möchten Sie mehr erfahren.

Stillen ist schon lange nicht mehr die «natürlichste Sache der Welt». Viele Mütter sind anfangs unsicher und müssen kleinere oder grössere Hürden überwinden. Setzen Sie sich nicht unter Druck, indem Sie denken, alle anderen Mütter würden erfolgreich stillen und nur bei Ihnen klappe es nicht auf Anhieb. Jede Stillbeziehung ist einzigartig! Viele Probleme können durch korrekte Information und fachliche Unterstützung gelöst werden. Manchmal ist es jedoch trotz bester Absicht nicht möglich, ausschliesslich zu stillen. Auch wenn Sie zufüttern oder abstillen müssen, Sie sind für Ihr Kind die perfekte Mutter und können ihm durch viel liebevolle Zuwendung und Körperkontakt das vermitteln, was es am meisten braucht: Nähe, Liebe und Geborgenheit.

In dieser Broschüre finden Sie vertiefte Informationen zum Stillen. Bei komplexeren Stillfragen und grösseren Schwierigkeiten können diese Angaben eine fachliche Stillberatung aber nicht ersetzen. Wenn Sie zusätzliche Unterstützung benötigen, finden Sie hilfreiche Adressen im Anhang.

Diese Broschüre wurde von der Schweizerischen Stiftung zur Förderung des Stillens in Zusammenarbeit mit den darin vertretenen Organisationen erarbeitet.

Ihre Stiftung zur Förderung des Stillens

- 5 — Stillen – warum?
- 6 — Ist die Form meiner Brust entscheidend für das Stillen?
- 7 — Wie verändert sich meine Brust?
- 8 — Was ist wichtig in den ersten Stunden und Tagen?
- 11 — Welche Stillpositionen gibt es?
- 12 — Wie erkenne ich, ob mein Kind gut saugt?
- 13 — Wie gelingt die Brustmassage?
- 14 — Wie häufig soll ich mein Baby stillen?
- 16 — Wie weiss ich, ob mein Kind genug Milch bekommt?
- 17 — Was kann ich tun, wenn ich zu viel Milch habe?
- 18 — Was kann ich tun, wenn ich zu wenig Milch habe?
- 20 — Was kann ich bei schmerzenden oder juckenden Brustwarzen tun?
- 21 — Was muss ich bei einem Milchstau oder einer Brustentzündung tun?
- 23 — Mein Kind verweigert die Brust – was kann ich tun?
- 24 — Darf ich als stillende Mutter alles essen?
- 26 — Was ist der Baby Blues, was sind Heultage?
- 27 — Wann soll mein Kind Beikost erhalten?
- 28 — Ist es gut, wenn mein Kind an der Brust einschläft?
- 29 — Was kann ich tun, damit das Stillen nachts nicht so anstrengend ist?
- 31 — Was soll ich beim Stillen unterwegs beachten?
- 32 — Wie lange soll ein Kind gestillt werden?
- 33 — Was, wenn ich nicht (mehr) stillen möchte oder kann? Abstillmethoden?
- 35 — Verändert Stillen das Aussehen meiner Brust?
- 36 — Kann ich weiterstillen, wenn ich wieder arbeiten gehe?
- 38 — Welche Milchpumpe ist für mich geeignet?
- 40 — Was beachte ich beim Milchabpumpen?
- 41 — Wie muss ich die abgepumpte Muttermilch aufbewahren und verabreichen?

Anhang

- 44 — Was wird unter «vollem Stillen» verstanden?
- 45 — Wachstumskurven Knaben und Mädchen 0 bis 2 Jahre
- 47 — Checkliste für die stillende Mutter «Zurück zur Arbeit»
- 50 — Arbeitszeit und Stillzeit bei Schwangerschaft und Mutterschaft (Wegleitung des SECO)
- 52 — Hilfe und Unterstützung
- 53 — Literaturhinweise/Informationen im Internet
- 54 — Stichwortverzeichnis
- 56 — Die Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens

Stillen – warum?



Stillen ist wieder modern. Vielleicht haben auch Sie sich – wie viele Mütter – vorgenommen, Ihr Kind die ersten sechs Monate ausschliesslich zu stillen, um ihm die **bestmögliche Nahrung** zu geben. Muttermilch ist **gesund** und **praktisch**, und zudem ist sie jederzeit und überall in der **richtigen Temperatur und Zusammensetzung** verfügbar. Ihre Milch verändert sich und passt sich den Bedürfnissen Ihres Kindes laufend an – sowohl innerhalb einer Stillmahlzeit (Vorder- und Hintermilch) als auch mit dem wachsenden Kind. Sie besteht zu 88 Prozent aus Wasser, daneben enthält sie Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und Eisen. Ihr Kind wird durch Ihre Milch mit den mütterlichen **Immun- und Abwehrstoffen** versorgt und ist somit vor Krankheiten weitgehend geschützt. Die Neugeborenenmilch, das Kolostrum, enthält mehr Proteine – und damit mehr Abwehrstoffe – als die reife Frauenmilch und ist deshalb besonders wichtig für Ihr Baby.

Stillen fördert die **innige Beziehung** zwischen Ihnen und Ihrem Kind, vermittelt ihm Zuwendung, Nähe und Wärme. Gestillte Kinder haben ein **geringeres Risiko, übergewichtig** zu werden. Stillen vermindert zudem das Risiko für **Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck und Allergien**, auch im späteren Kindesalter. Ausserdem begünstigt es die optimale Entwicklung der Gesichts- und Mundmuskulatur sowie des Kiefers.

Aber auch Ihnen bietet das Stillen Vorteile: Die Stillhormone fördern unter anderem die Rückbildung der Gebärmutter, wodurch die Blutungsgefahr nach der Geburt reduziert wird. Stillen verzögert meist das Eintreten der Regelblutung. Ausserdem senkt es das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Nicht zuletzt **entlastet** Stillen das **Portemonnaie** und die **Umwelt**.

Ist die Form meiner Brust entscheidend für das Stillen?

Wenn Sie Zweifel haben, ob Sie stillen können, gibt es die Möglichkeit, Ihre Brust schon vor der Geburt durch eine erfahrene Fachperson untersuchen zu lassen und nötige **Vorbereitungen** zu treffen.

Lassen Sie sich nicht verunsichern, weil Ihre Brust oder Ihre Brustwarzen eine spezielle Form aufweisen. Form und Grösse von Brust und Brustwarzen sind bei jeder Frau unterschiedlich. Viele Mütter machen sich unnötigerweise Sorgen, dass sie nicht stillen können, weil sie **kleine Brüste, Flach- oder Hohlwarzen** haben. Die Grösse der Brust sagt in der Regel nichts über die Fähigkeit zur Milchproduktion aus. Entscheidend dafür ist das **Vorhandensein von Drüsengewebe**, wo die Muttermilch während der Stillzeit gebildet wird. Auch Frauen mit kleinen Brüsten können stillen, sofern sie über genügend Drüsengewebe verfügen. **Sehr grosse Brüste** müssen entsprechend gestützt werden. Bei **grossen Brustwarzen** kann das Kind eventuell Mühe haben, diese zu fassen.

Die Form der Brustwarze ist für das Stillen nicht entscheidend. **Von zentraler Bedeutung:** Ein korrekt angelegtes Kind hat seinen Mund weit geöffnet und nuckelt nicht nur an der Brustwarzenspitze.

In den ersten Tagen kommt es häufig zu einer **Brustdrüsenanschwellung (Milcheinschuss)**, was das Anlegen Ihres Kindes erschweren kann. Es ist sehr wichtig, **ganz oft zu stillen**, damit Ihre Brust wieder weicher wird, Ihr Kind das Saugen korrekt lernen und sich Ihre Milchproduktion optimal aufbauen kann. Wenn Ihre **Brustwarze** aufgrund einer gespannten Brust **schlecht zu fassen** ist, können Sie zuerst etwas Milch ausmassieren. Bei einer flachen Brustwarze kann eine Pumpe helfen, diese austreten zu lassen.

Auch nach einer **Brustoperation** kann je nach angewendetem chirurgischem Verfahren gestillt werden. Informieren Sie sich bei Ihrem Chirurgen und fragen Sie eine Stillberaterin IBCLC um Rat.

Ob und wie das Stillen bei Ihnen läuft, wissen Sie erst, wenn Sie es versucht haben. Bei manchen Babys klappt das Trinken an der Brust von Anfang an problemlos – andere Mutter-Kind-Paare brauchen Zeit und Geduld, bis sie sich gut aufeinander eingespielt haben. Manchmal kann der **kurzfristige Einsatz eines Stillhilfsmittels** (z.B. ein Stillhütchen oder ein Brustwarzenformer) unter Anleitung einer Fachperson hilfreich sein.

Wie verändert sich meine Brust?



Ihr **Körper** bereitet sich während der Schwangerschaft von selbst auf das Stillen vor: Ihre Brüste verändern sich, sie werden grösser, schwerer und meist auch empfindlicher. Die Warzenhöfe werden dunkler. Das wachsende Drüsengewebe verdrängt einen Teil des Fettgewebes.

Die Milchbildung und das Saugen des Kindes sind auf eindrückliche Weise miteinander verbunden. Die Berührungsreize an der Brustwarze werden über die Nervenbahnen zum mütterlichen Gehirn geleitet und bewirken dort die Ausschüttung des **Milchbildungshormons (Prolaktin)** sowie des **Milchspendehormons (Oxytocin)**.

Das **Milchbildungshormon** aktiviert die milchbildenden Zellen der Brust, kann angenehme Gefühle auslösen und hilft, die Bindung zum Kind zu stärken. Die Milchbildung wird durch die Nachfrage des Kindes geregelt.

Das **Milchspendehormon** hat eine doppelte Funktion: Kurze Zeit nach Beginn des Saugens schüttet der Körper dieses Hormon aus, wodurch der Milchspendereflex ausgelöst wird. Nach der Geburt unterstützt es die Rückbildung der Gebärmutter, weshalb die Mutter in den ersten Tagen beim Stillen oft Gebärmutterkontraktionen spürt.

Was ist wichtig in den ersten Stunden und Tagen?



Die ersten Stunden nach der Geburt sind eine **Zeit der Bindung und des gegenseitigen Kennenlernens**, auch als **«Bonding»** bezeichnet. Unmittelbar nach der Geburt wird Ihnen Ihr Neugeborenes auf den Bauch gelegt, oder Sie nehmen es selbst in Empfang. Geniessen Sie die Nähe und den Körperkontakt, wenn möglich zusammen mit Ihrem Partner und bei gedämpftem Licht. Beobachten und streicheln Sie Ihr neugeborenes, einzigartiges Kind. Lassen Sie ihm die Zeit, Ihre Brust alleine zu suchen und zu finden. Eventuell notwendige Untersuchungen des Neugeborenen können in der Regel auf Ihrem Bauch durchgeführt werden. Es kann auch da bleiben, wenn eine Dammverletzung genäht werden muss. Wenn Ihr Kind nach einer Stunde nicht spontan trinkt, können Sie ihm beim Ansetzen helfen. Ihre Hebamme wird Sie dabei unterstützen. Ihr Kind kann später gemessen und gewogen werden; in diesen ein bis zwei Stunden verändert es weder seine Größe noch sein Gewicht.

Auch nach einem **Kaiserschnitt** kann Ihr Kind (wenn es ihm gut geht) auf Ihren Bauch gelegt werden, sobald Sie dazu in der Lage sind. Bis dahin ist es in den Armen Ihres Partners sehr gut aufgehoben, und Sie können so mit Ihrem Baby Kontakt aufnehmen.

In der ersten Nacht und den darauffolgenden Tagen lernen Sie und Ihr Kind sich immer besser kennen und üben gemeinsam das Stillen. Am besten gelingt Ihnen dies, wenn Sie rund um die Uhr so viel wie möglich zusammen sind.

Wichtig in den ersten Tagen:

- Wenn Sie Ihr Kind immer bei sich behalten, lernen Sie seine Signale am schnellsten kennen.
- Ihr Kind sollte gestillt werden, so oft es dies wünscht.
- Beim Anlegen gilt: berühren, warten, heranziehen.
- Halten Sie Ihr Kind beim Stillen nahe an Ihrem Körper und achten Sie darauf, dass es die Brust gut erfasst hat.
- Wechseln Sie die Seiten beim Stillen, aber erst nach mindestens 15 bis 20 Minuten Saugen und Schlucken an einer Brust.
- Machen Sie sich mit verschiedenen Stillpositionen vertraut.
- Geben Sie Ihrem Kind nur die Brust und vermeiden Sie Nuggi, Schoppen und Brusthütchen; so verhindern Sie, dass Ihr Kind in seinem Saugverhalten an der Brust gestört wird.
- Durch viel Körperkontakt können Sie das Stillen und die Bindung unterstützen.
- Lassen Sie viel Luft an Ihre Brustwarzen.
- Sie können Ihr Kind in den ersten Tagen einmal täglich wiegen, später reicht es einmal wöchentlich.

Typische erste Hungerzeichen in den ersten Tagen können sein:

- saugende und suchende Bewegungen
- Saugeräusche
- die Hand, die zum Mund geführt wird
- leise gurrende oder stöhnende Geräusche



Stillen nach Bedarf

Nach der allerersten Stillmahlzeit können Sie und Ihr Neugeborenes sich erholen. Spätestens nach sechs Stunden sollten Sie Ihr Kind erneut an die Brust nehmen, um die **Milchbildung anzuregen**. Vielleicht müssen Sie es diesmal sogar wecken. Von nun an gibt Ihr Kind in der Regel seine Bedürfnisse bekannt und wird nach Bedarf gestillt. Es regt die Milchproduktion an und bestimmt durch seine Sauglust die Milchmenge. In den ersten Tagen und vermutlich auch später will es **acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden** gestillt werden. Sie können die Zeit, wenn es schläft, für sich nutzen und sich ausruhen, damit auch Sie sich erholen können. Neugeborene haben noch einen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Wenn Sie in der Nacht bei gedämpftem Licht stillen, nur sehr wenig und leise reden, lernt auch Ihr Kind, Tag und Nacht besser zu unterscheiden.

Jedes Kind hat sein eigenes Temperament und damit seine eigene Art zu saugen. Einige können es kaum erwarten und verschlingen die Milch. Die Geniesser hingegen erwecken den Eindruck, jeden Schluck bewusst wahrzunehmen. Und die Träumer scheinen zwischendurch sogar zu vergessen, dass sie ja eigentlich saugen sollten.

Milchbildung

In den letzten Monaten der Schwangerschaft bildet Ihre Brust **Vormilch**. Die erste Milch nach der Geburt wird **Kolostrum** genannt; sie ist reich an Proteinen, Mineralien und Abwehrstoffen. Ihre Menge nimmt von Tag zu Tag zu. Am dritten bis vierten Tag wird aus der Neugeborenenmilch die sogenannte **Übergangsmilch**. Dies wird mit dem Begriff «Milcheinschuss» umschrieben.

Dieser Vorgang wird oft durch ein Anschwellen der Brüste begleitet, was von der Mutter als unangenehm und schmerzvoll empfunden werden kann. Frühes, **häufiges und ausreichend langes Stillen** von Geburt an ist die beste Massnahme, diesem Schmerz vorzubeugen.

Erste Hilfe bei starker Brustdrüsenanschwellung:

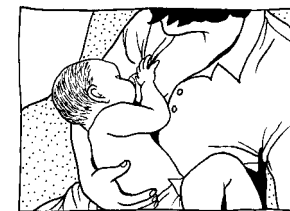
- Vor dem Anlegen sind warme Kompressen hilfreich.
- Stillen Sie so oft wie möglich.
- Sie können Ihre Brüste vor dem Stillen sanft massieren.
- Wenn Ihr Neugeborenes durch das Schwellen Ihrer Brust Mühe hat, die Brustwarze zu fassen, massieren Sie etwas Milch aus, bis der Bereich, den das Kind fassen soll, weich geworden ist.
- Nach dem Stillen bringen kalte Wickel Linderung.

Welche Stillpositionen gibt es?

Damit Sie und Ihr Kind ein erfolgreiches Stillpaar werden, ist es wichtig, dass Sie es von Anfang an korrekt an die Brust nehmen. Hebamme und Pflegende werden Ihnen dabei helfen.

Sobald Sie bei Ihrem Kind die ersten Hungerzeichen erkennen, setzen Sie sich bequem hin. Stützen Sie Ihren Rücken eventuell mit Kissen. Am Anfang kann es hilfreich sein, mit freiem Oberkörper zu stillen. Legen Sie sich ein Tuch über die Schultern, damit Sie nicht frieren. Nun nehmen Sie Ihr Neugeborenes zu sich und reden mit ihm. Dann bringen Sie es in die gewünschte Stillposition. Sein Bauch liegt nah bei Ihrem Bauch. Das Ohr, die Schultern und die Hüfte des Kindes liegen in einer Linie. Heben Sie mit Ihrer freien Hand die Brust etwas an, die Brustwarze sollte gegenüber der Nase Ihres Kindes sein. Dreht es den Kopf weg, berühren Sie es mit der Brustwarze an der Wange und warten etwas. Dies löst den **Suchreflex** aus, und Ihr Kind dreht den Kopf in Richtung der Berührung. Dann berühren Sie mit Ihrer Brustwarze sanft seine Lippe. Dies löst den Reflex zum Öffnen des Mundes aus. Sobald sein Mund weit geöffnet ist, ziehen Sie Ihr Kind schnell zu sich, sodass die Brustwarze und ein grosser Teil des Warzenhofes in die Mitte seines Mundes zu liegen kommen – und schon beginnt es zu saugen. Die Lippen sind sichtbar nach aussen gestülpt.

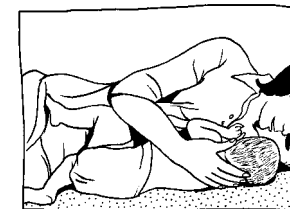
Für den Anfang sollten Sie mit den folgenden drei Stillpositionen vertraut sein:



Die **Wiegehaltung** ist die gebräuchlichste Stillposition. Sie ist unkompliziert und kann fast überall angewendet werden. Wenn Sie Ihren Arm mit einem Kissen unterstützen, können Sie entspannt stillen.



Die **Seiten- oder Rückenhaltung** eignet sich vor allem am Anfang bei Kindern, die unruhig sind. Mit der Hand lässt sich der Kopf des Kindes leicht und gezielt in jenem kurzen Moment an die Brust ziehen, in dem es den Mund weit aufsperrt. Diese Position hilft, die Milchgänge in Richtung Achsel gut zu entleeren.



Das **Stillen im Liegen** ist besonders vorteilhaft nach einem Kaiserschnitt, wenn Sie sich ausruhen möchten oder in der Nacht. Vielleicht schläft Ihr Kind dabei ein. Sie müssen keine Angst haben, dass es von Ihnen erdrückt wird. Sofern es nicht zu nahe am Bettrand liegt oder dieser gut gesichert ist, kann Ihr Neugeborenes nicht herausfallen.