

MÁRTA GUÓTH-GUMBERGER | ELIZABETH HORMANN

STILLEN

Einfühlsame Begleitung durch
alle Phasen der Stillzeit

RATGEBER KINDER

G|U

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

STILLEN – NAHRUNG UND BEZIEHUNG 7

Das Stillen verstehen und vorbereiten 8

Erfahrungen beim Stillen 9

Eltern-Kind-Beziehung 10

Wie funktioniert Stillen? 13

Einzigartige Muttermilch 17

Vorbereitung auf das Stillen 19

Unterstützende Fachkräfte 22

Bald ist es so weit 23



PRAXIS

DER STILLBEGINN 25

Die ersten Stunden und Tage 26

Das Baby ist geboren! 26

Das erste Stillen 27

Der Start in den ersten Tagen 31

Wann stillen: Hungerzeichen 32

Anlegen und Stillhaltungen 34

Der Rhythmus beim Stillen 42

Ihr Baby bei Ihnen 45

Zeichen für genügend Milch 46

Nach Hause kommen 47

Gefühle in der

Wochenbettzeit 47

Besondere Aufmerksamkeit in der Anfangszeit 48

Stillen nach Kaiserschnitt 48

Milch von Hand gewinnen 50

Die Brust wird groß und voll 51

Schwierigkeiten beim Saugen 52

Hohl- und Flachwarzen 55

Wenn Zufüttern notwendig ist 56

Das Baby wird gelb und müde 58

Abstillen im Wochenbett	58
Besondere Bedingungen	59

DER ALLTAG MIT DEM BABY **61**

Die ersten Wochen und Monate	62
Realistische Erwartungen	62
Stillpraxis zu Hause	63
Babys Schlaf	70
Rolle und Aufgabe der Eltern	72
Ihr Baby am Tag in Ihrer Nähe	77
Gefühle beim Stillen	80
Ernährung in der Stillzeit	82
Wichtige Menschen um Sie	83
Muttermilch sammeln	89
Stillen und Berufstätigkeit	93

Mit Schwierigkeiten umgehen	96
Erste Hilfe bei Problemen	96

WIE GEHT ES WEITER? **113**

Auf dem Weg zum Kleinkind	114
Der Weg zum Familientisch	114
Stillen später	117
Abstillen	120
Neue Entwicklungsschritte	123



SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	124
Adressen, die weiterhelfen	124
Sachregister	125
Impressum	127



DIE ERSTEN STUNDEN UND TAGE

Die erste Begegnung mit Ihrem Baby ist ein besonderer Moment. Ihr Kind, das Sie viele Monate erwartet haben, ist nun da – endlich können Sie es in den Arm nehmen, es genau anschauen, auf seine leisen Geräusche lauschen und es beschnuppern. Langsam lernen Sie sich gegenseitig kennen. Viele Frauen erleben die Stunden nach der Anstrengung der Geburt als große Erleichterung und empfinden eine tiefe Freude. Sie verlieben sich

spontan in ihr Kind. Andere empfinden keine besonderen Gefühle, es dauert mehrere Tage oder Wochen, bis die Gefühle nach und nach wachsen.

Das Baby ist geboren!

Vielleicht spüren Sie selbst den Impuls, Ihr Baby zu sich zu nehmen. Vielleicht brauchen Sie noch etwas Zeit, bis es so weit ist.

Oder Ihre Hebamme legt es Ihnen auf den Bauch, trocknet es ab und deckt Sie beide zu. Gedämpftes Licht, Ruhe und etwas Privatsphäre tun gut. Der Vater oder eine andere Begleitperson sind willkommen. Nun brauchen Sie einfach in Ruhe viel Zeit mit Ihrem Baby.

In der ersten Stunde ist das Neugeborene meist lange aufmerksam. Besonders faszinierend findet es Ihr Gesicht. Sie spüren sich gegenseitig, lernen sich kennen, mit großen Augen schaut Ihr Kind Sie an. Durch Ihre vertraute Stimme wird es ruhiger, genießt Ihren Geruch und fängt an, Sie zu erkunden.

Hautkontakt nach der Geburt

Die körperlichen Vorgänge bei Ihnen und Ihrem Baby machen Sie jetzt besonders offen füreinander. Der normale äußere Rahmen ist, dass das Personal den Hautkontakt ununterbrochen mindestens eine oder zwei Stunden lang oder bis Sie das erste Mal gestillt haben ermöglicht.

Wenn Ihr Baby direkt auf Ihrer Haut liegt, bleibt es warm. Hormone werden bei Mutter und Baby ausgeschüttet, die die Milchbildung anregen und den Bindungsaufbau stärken. Es hat zuerst nicht mit Fremd-, sondern mit Familienbakterien Kontakt, gegen die Sie Abwehrstoffe in Ihrer Milch bilden. Das stärkt sein Immunsystem.

Während Untersuchungen oder wenn bei Ihnen eine Geburtsverletzung genäht wird, kann Ihr Baby auf Ihrem Bauch liegen blei-

ben. Alle Routinemaßnahmen wie Wiegen, Messen und Anziehen sind später möglich. Falls der Kreißsaal bald frei werden muss, wird manchmal die Mutter mit ihrem Baby in Hautkontakt – beide zugedeckt – verlegt. Eine Ausnahme ist selbstverständlich, falls das Neugeborene dringend medizinische Versorgung braucht.

NACHHOLEN MÖGLICH

Nicht immer finden Eltern im Krankenhaus Bedingungen vor, die ausgiebigen Hautkontakt mit dem Baby nach der Geburt ermöglichen. Falls man Ihr Baby wegnehmen will, können Sie oder Ihr Partner ruhig sagen, dass Sie es bei sich behalten möchten. Es kann aber auch sein, dass Sie sich in diesem Moment nicht dazu in der Lage sehen. Erleben Sie die ersten Stunden nicht so, wie Sie es gerne hätten, ist es verständlich, wenn Sie traurig sind. Doch braucht diese Anfangssituation keine endgültige Auswirkung zu haben. Sie können jederzeit ausgiebig Zeit mit Ihrem nackten Baby direkt auf Ihrer Haut nachholen. Ihre Beziehung wird von Tag zu Tag wachsen, wenn Sie Ihr Baby behutsam berühren und aufmerksam auf seine Signale achten.

Das erste Stillen

Was erwartet Sie, wenn Ihr Baby das erste Mal an Ihrer Brust saugt? Für manche Frauen ist das erste Stillen ein überwältigend

ten Mütter und Babys genießen Hautkontakt. Das Baby mag es, wenn Sie vorab ankündigen: »Jetzt möchte ich dich zum Kuscheln zu mir nehmen« und ihm Zeit lassen. Dann kann es Ihnen seine Zustimmung zeigen oder selten auch mal, dass es gerade etwas anderes braucht.

Ganz selten stellt eine Mutter fest, dass sie sich mit Hautkontakt überhaupt nicht oder nur kurz wohlfühlt. Das hat dann einen Grund, den nur Sie kennen oder der Ihnen vielleicht noch nicht klar ist. Es ist sinnvoll, dass Sie die Nähe mit Ihrem angezogenen Baby so gestalten, dass Sie sich wohlfühlen.

HAUTKONTAKT PRAKTISCH GESTALTEN

Die Zeit mit Ihrem Baby auf Ihrer Haut tut Ihnen besonders gut, wenn Sie dabei mit Kissen gut abgestützt wirklich bequem zurückgelehnt sitzen oder liegen. Eine Bluse oder eine Jacke zum Aufknöpfen hält Ihre Schultern warm. Ein BH ist in den ersten Tagen nicht sinnvoll. Eine Decke wärmt Babys Rücken. Ihr Baby kann mit oder ohne Windel sein. Wenn Sie es kurz ablegen wollen, ist ein Schlafsack mit Ärmeln oder eine Decke praktischer, als Ihr Baby komplett anzuziehen.

Auch kleine oder zu früh geborene Babys bleiben zugedeckt im Hautkontakt mit ihrer Mutter warm. Sie kühlen nur dann aus, wenn sich zwischen der Haut von Mutter und Baby Stoff befindet oder wenn der Hautkontakt unterbrochen wird.

Warum so häufig stillen?

Auf den folgenden Seiten lesen Sie, was sich bei vielen Müttern bewährt hat – manche machen es anders und finden auch ins Stillen hinein. Warum sind diese Vorschläge für die meisten so effektiv?

Mit häufigem Stillen am Anfang üben Sie früh die Bewegungen, solange es das Baby leichter hat, weil die Brust noch weich und nicht so voll ist. Es bekommt sofort mehr Milch und kurbelt die Milchbildung früher und reichlicher an. Dies vermeidet wundete Brustwarzen, eine Neugeborenenengelbsucht und übervolle Brüste. Sie werden sehr wahrscheinlich erleben, dass Ihre Milchbildung sanft ansteigt, reichlich in Gang kommt und auch langfristig hoch bleibt. Dadurch nimmt Ihr Baby nach der Geburt weniger ab und schneller wieder zu. Wenn Sie Ihrem Baby jetzt häufiges Saugen an der Brust ermöglichen, werden Sie es später wesentlich leichter haben.

Außerdem: Wenn Ihr Baby in Ihrer Nähe ist und Sie sich von seinen Signalen leiten lassen, wird es einen günstigen Zeitpunkt wählen und die Chancen sind höher, dass sein Saugen wirkungsvoll und angenehm ist.

Wann stillen: Hungerzeichen

Ihr Neugeborenes zeigt Ihnen selbst, wann es gestillt werden möchte. Das können Sie nutzen, indem Sie ihm nicht nach einem festen Zeitplan, sondern bei seinen frühen

Hungerzeichen Gelegenheit zum Saugen an der Brust geben. Diese sind:

- schnelle Augenbewegungen, auch im Halbschlaf, Stirnrunzeln,
- Hin- und Herdrehen des Köpfchens,
- Körperbewegungen, leise Geräusche,
- Lecken an den Lippen, Saugbewegungen und Sauggeräusche,
- etwas herausgestreckte Zunge und
- die Hand ist am oder im Mund.

Wenn ein Baby nicht sofort saugen kann, folgen meist sehr bald Unmutsäußerungen – Minuten später bricht es in Weinen aus. Weinen ist ein spätes Hungerzeichen und ein weinendes Baby zu beruhigen und anzulegen ist viel schwieriger als ein Kind, das erstes Interesse am Saugen zeigt.

In den ersten 24 Stunden mag es manchmal nur ein kurzes Stillen sein. Ihr Baby erhält aber jedes Mal etwas Kolostrum (Neugeborenenmilch) – die Menge ist vielleicht ein halber Teelöffel. Indem Sie Ihrem Baby bei jedem Hungerzeichen die Brust anbieten oder es notfalls sanft aus dem Schlaf wecken, gelingt es Ihnen wahrscheinlich ab dem ersten Lebenstag, mindestens achtmal oder öfter anzulegen.

Es kann aber auch sein, dass Ihr Baby kaum zu wecken ist – etwa nach einer anstrengenden Entbindung oder als Folge von Medikamenten während der Geburt. Oder Sie sind selbst sehr erschöpft und können Ihrem Baby in den ersten 24 Stunden nur drei- bis viermal die Brust geben. Sie können dann ab



Stirnrunzeln, Lippenschlecken, Hand-zum-Mund sind Hungerzeichen. Sie bedeuten: Das Baby möchte saugen.



Beim Anlegen berühren Sie den Mund des Babys leicht mit der Brustwarze und warten ab, bis es den Mund weit öffnet. Dann ziehen Sie es an den Schultern nah zu sich.

- Das Baby spürt die Brust im Mund und beginnt zu saugen.
- Mit Unterarm und Handballen drücken Sie Brustkorb und Schultern fest an Ihren Körper. Nur so halten Sie es nah genug an Ihrem Körper und geben ihm Stabilität.
- Erst danach stopfen Sie das Kissen oder eine Handtuchrolle unter Ihren Arm, damit es für Sie bequem ist.

Falls nötig, wiederholen Sie diese Schritte. Das geduldige Warten und die Reaktion im günstigen Augenblick sind entscheidend.

GÜNSTIGE HANDHALTUNG: DER C-GRIFF

Frauen mit festen Brüsten und herausstehenden Brustwarzen brauchen beim Anlegen die Brust nicht zu halten. Andere kommen leichter zurecht, wenn sie die Brust halten und etwas formen.

Für alle Stillhaltungen geeignet ist der C-Griff. Ihr Zeigefinger ist eine Handbreit von der Brustwarzenspitze entfernt, Ringfinger und kleiner Finger sind am Brustkorb. Der Daumen liegt locker oberhalb, ebenfalls weit weg. Durch leichten Druck der Finger formen Sie die Brust. Eine kleine Brust greifen Sie so weit hinten wie möglich am Ansatz – Sie spüren Ihre Rippen; eine große Brust so, dass der Abstand zur Brustwarze groß genug ist. Günstig ist, die Brust insgesamt kaum anzuheben, sondern in ihrer natürlichen Position zu lassen. Das U, das Ihre Finger bilden, können Sie so drehen, dass

Ihre Finger mehr oder minder parallel zu Babys Mund sind.

DIE SEITENHALTUNG

Die Seitenhaltung (auch Rückenhaltung genannt) bietet gerade am Anfang und für Babys, die sich nicht ohne Weiteres leicht anlegen lassen, Vorteile. Sie können das Kind gezielter an die Brust ziehen als bei anderen Haltungen und sehen seinen Mund genau. Schritt für Schritt machen Sie es so: Ein Schemel unter den Füßen ist bequem. Durch ein Kissen hinter Ihrem Rücken haben Babys Beine noch vor der Rückenlehne Platz. Die Beine sind leicht angewinkelt und im Hüftbereich gebeugt. Der Körper des Kindes ruht auf Ihrem linken Unterarm und schmiegt sich leicht gerundet an Ihren

Rumpf. Das Baby liegt so, dass seine Nase etwa gegenüber der Brustwarze ist. Sie halten den Kopf ohne Druck an der Schädelbasis. Nun greifen Sie Ihre linke Brust mit der rechten Hand mit dem C-Griff und ziehen Ihr Baby auf der stabilen Stütze Ihres Unterarms zur Brust.

STILLEN IM LIEGEN

Sobald das Baby leicht andockt, ist flach liegend zu stillen besonders angenehm, wenn Sie sich ausruhen möchten oder Ihnen das Sitzen noch Schmerzen bereitet. Sie liegen auf einer flachen Unterlage bequem auf der Seite, die Beine etwas angewinkelt. Der Rücken ist mit einer Deckenrolle abgestützt, der Kopf ruht auf einem kleinen, festen Kissen. Bei einem Krankenhausbett stellen Sie



Seitenhaltung: Daumen und Zeigefinger von Ohr zu Ohr, Rücken auf Ihrem Unterarm.



Mama und Baby liegen Bauch an Bauch auf der Seite und sind beide im Rücken abgestützt.

das Kopfteil flach. Wichtig: Ihre Schulter liegt auf der Matratze, denn wenn Sie Ihren Ellbogen aufstützen, um Ihren Kopf zu halten, verspannen Sie sich bald. Nun legen Sie Ihr Baby ebenfalls in Seitenlage Ihnen zugewandt nah an Ihren Körper und stützen seinen Rücken mit einer Handtuchrolle bis zur Schulter ab. Sie halten es etwa in der Mitte seines Rückens. So kann es den Kopf etwas nach hinten neigen. Seine Nase ist etwa gegenüber der Brustwarze. Wenn Ihr Baby hochrutscht, so dass der Mund gegenüber der Brustwarze ist, ziehen Sie es wieder hinunter. Ihr rechter Unterarm liegt abgewinkelt auf dem Bett und zieht Ihr Baby im passenden Augenblick zu sich. Später brauchen Sie die Brust nicht mehr halten und können das Baby auch mit der oberen Hand anlegen. Um die Seite zu wechseln, drücken Sie Ihr Baby an Ihren Bauch und drehen sich über den Rücken auf die andere Seite.

DIE WIEGEHALTUNG

Die Wiegehaltung ist am häufigsten zu sehen, überall anwendbar und praktisch. So gehen Sie Schritt für Schritt vor: Nachdem Sie sich mit Ihrem Baby bequem hingesetzt haben, legen Sie es auf Ihren rechten Unterarm. Sein Kopf kommt fast in der Armbeuge oder etwas weiter unten zu liegen, sodass die Nase etwa gegenüber der Brustwarze ist. Ihr Baby liegt in Seitenlage, sein Bauch an Ihrem Bauch, eng an Sie geschmiegt, unterhalb der linken Brust oder noch schräger,

auf dem linken Oberschenkel ruhend. Nun fassen Sie seinen rechten Oberschenkel oder den Po mit Ihrer rechten Hand. Eventuell halten Sie mit der linken Hand Ihre rechte Brust im C-Griff. Dann legen Sie Ihr Baby an ► **Seite 35 ff.** Nachträglich schieben Sie ein Kissen zur Entlastung unter Ihren Arm. Während der ganzen Mahlzeit sorgt Ihr Unterarm dafür, dass Ihr Baby nah genug an Ihrem Körper bleibt, vor allem auch sein Po. Diese Haltung ist geeignet, wenn Ihr Baby bereits leicht an die Brust geht.

WIEGEHALTUNG – HÄNDE ANDERS

Zu den klassischen Stillhaltungen gibt es Alternativen. Bei der modifizierten Wiegehaltung liegt das Baby von Ihrem Unterarm gehalten vor Ihrem Körper, Ihr Handballen hält den Schultergürtel. In den ersten Tagen ist diese Haltung oft günstig ► **Seite 39 (Foto)**. Wenn nötig, fasst die linke Hand die linke Brust. Wenn das Baby saugt, können Sie vielleicht die Brust vorsichtig loslassen und Ihren Arm um Ihr Kind legen.

ANDOCKEN MIT UNTERLIPPE ZUERST

Wenn Ihr Baby den Mund nicht weit öffnet und / oder es nicht schafft, viel Brustgewebe in den Mund zu nehmen, können Sie folgende Alternative probieren: Sie sitzen aufrecht auf einem Stuhl, Ihr Rücken ist bequem angelehnt, Sie verwenden kein Kissen. Ihr Baby liegt – für Stillen links – Ihnen zugewandt vor Ihrem Bauch, unterhalb Ihrer

rechten Brust. Ihr rechter Unterarm hält seinen Rücken, der Handballen die Schultern. Daumen und Zeigefinger Ihrer rechten Hand gehen ohne Druck von Ohr zu Ohr, berühren aber nicht Wangen oder Hinterkopf. Das Gewicht des Kopfes liegt auf Ihrem Zeigefinger, der Kopf kann sich frei nach hinten bewegen. Sie halten Ihre Brust nicht und bieten Ihrem Baby die Unterseite der Brust an, sodass die Nase gegenüber der Brustwarze ist. Dann ziehen Sie es nahe, sodass Kinn und Unterlippe genügend weit weg (etwa zwei Fingerbreit) von der Brustwarze an die Brust gedrückt und dort »verankert« werden. Dann warten Sie, bis Ihr Baby den Mund aufmacht. Die Unterlippe bleibt dabei verankert. Die Oberlippe greift mit einer Schaufelbewegung über die Brustwarze. Diese rutscht von der Nase über die äußere Oberlippe in den Mund und darf dabei ruhig einknicken. Eventuell helfen Sie mit dem linken Daumen etwas mit.

ANLEGEN BEI SEHR GROSSEN BRÜSTEN

Bei sehr großen Brüsten modifizieren Sie die Vorschläge mit etwas Experimentierfreude. Beim zurückgelehnten Stillen ► Seite 35 kann es günstiger sein, wenn Ihr Baby eher quer zu Ihrem Körper liegt. Wenn Sie aufrecht sitzen, schauen Sie, wie Ihre Brust natürlich hängt, und bringen das Baby zur Brustwarze. Ihre Oberarme stabilisieren seitlich die Brust, möglichst so, dass das Gewicht der Brust nicht auf Babys Brustkorb drückt.



In der Wiegehaltung liegt das Baby mit der Mama Bauch an Bauch, sein Kopf ruht in ihrer Armbeuge. Bei der anderen Variante hält ihre Hand den Schultergürtel.

EIN GUTER START FÜR MUTTER UND KIND

Stillen verbindet auf natürliche Weise gesunde Ernährung und innige Nähe. Es schenkt Geborgenheit und unterstützt die Entwicklung Ihres Babys.



- Sie erfahren, wie Sie gut ins Stillen hineinfinden.
- **Zahlreiche Bilder** zeigen, welche Stillpositionen es gibt, wie das Baby angelegt werden kann und wie Ihr Kind Ihnen mitteilt, dass es hungrig ist.
- **Praktische Anleitungen** und wertvolle Tipps begleiten Sie durch die Stillzeit und informieren auch darüber, was Sie bei Schwierigkeiten tun können.

Aktualisierte Neuauflage

»Stillen fördert das Urvertrauen jedes Kindes.

Dieses Buch fördert das Vertrauen der Mütter in sich selbst.«

HEBAMME DANIELA ZAHL

WG 467 Säuglinge

ISBN 978-3-8338-4020-3



9 783833 1840203



€12,99 [D]
€13,40 [A]

www.gu.de

G|U