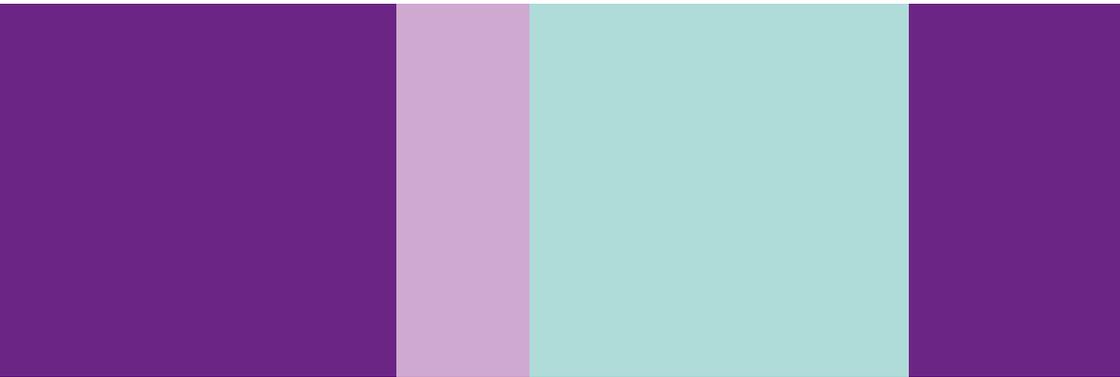


# Stillen



*Die NUK Fibel rund um  
Muttermilch, Stilltechniken  
und den Stillalltag zu Hause  
in Zusammenarbeit mit  
Kinder- und Jugendärztin  
Dr. Suzanne Knauer-Schiefer*



# Editorial

## Liebe werdende Mütter,

ich gratuliere Ihnen ganz herzlich zu Ihrer Schwangerschaft und wünsche Ihnen einen tollen Start mit Ihrem Baby. Freuen Sie sich auf einmalige und einfach unbeschreiblich schöne Erlebnisse in Ihrer neuen Rolle als Mutter. Und genießen Sie eine Zeit voller Nähe, Zärtlichkeit und Liebe.

Bestimmt steht für Sie und Ihren Partner die herannahende Geburt im Mittelpunkt Ihrer Gedanken. Vielleicht haben Sie sich auch schon überlegt, wie Sie Ihr Baby nach der Geburt ernähren möchten?

Wenn Sie Ihr Baby stillen wollen, werden Sie bald erleben, wie perfekt die Natur Sie mit allem ausgestattet hat, was Ihr Baby braucht. Vielleicht läuft aber am Anfang noch nicht gleich alles rund. Und auch in gut eingespielten Stillteams können immer wieder Schwierigkeiten auftreten, die Sie und Ihr Baby gemeinsam meistern müssen.

In unserer Klinik erlebe ich jeden Tag, dass das Stillen am besten klappt, wenn Sie gut informiert sind. Mit unserer Fibel möchten wir Ihnen helfen, sich so gut wie möglich auf das Stillen vorzubereiten. Denn wenn Sie wissen, was beim Stillen bei Ihnen und Ihrem Baby vor sich geht, wird es Ihnen viel leichter fallen, die richtigen Entscheidungen zu treffen und eine glückliche Stillzeit zu erleben. Bei Fragen oder falls Sie Probleme beim Stillen haben, finden Sie in unserer Fibel viele



hilfreiche Antworten und praktische Tipps für Ihren Stillalltag.

Ein Rat liegt mir aus meiner langjährigen Erfahrung mit Müttern und Neugeborenen ganz besonders am Herzen: Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, dem sprichwörtlichen Mutterinstinkt und Ihren phänomenalen Fähigkeiten als Mutter. Sie werden staunen, was Sie und Ihr Baby alles schaffen können. Aber scheuen Sie sich nicht, schon bei geringsten Problemen sofort nach Hilfe zu fragen. Mit der Erfahrung Ihrer Ärzte, Hebammen und Stillberaterinnen lassen sich in der Regel schnell Lösungen finden.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Stillzeit.  
Ihre

Dr. Suzanne Knauer-Schiefer

Chefärztin der Kinder- und Jugendklinik im Sana Ohre-Klinikum in Haldensleben



## Teil 1

### **Gut vorbereitet in die Stillzeit**

Ihr Kopf- und Bauchgefühl entscheidet	9
Einmalige Vorteile für Ihr Baby	9
Pluspunkte für Ihren Körper und Ihre Seele	11

## Teil 2

### **Beste Voraussetzungen für das Stillen**

So perfekt arbeitet Ihre Brust	15
Die Wahl des Geburtsortes	16

# Inhalt



## Teil 3

### Die Zeit im Krankenhaus

Verliebt in Ihr Baby	19
Auf der Suche nach Ihrer Brust	19
Das richtige Anlegen	20
Die ideale Stillposition finden	22
Über Vormilch und reife Muttermilch	24
Stillen unter besonderen Voraussetzungen	25



## Teil 4

### Mit Ihrem Baby zu Hause

Fragen und Antworten aus dem Stillalltag	29
Stillprobleme und ihre Lösungen	32
Welche Stillhilfen gibt es?	36

### Gesund durch die Stillzeit – die wichtigsten Fragen

Gesunde Muttermilch für Ihr Baby	38
Zurück zur alten Form	40
Stillen und Beruf	41

### Abstillen

Ab wann sollte ich abstillen?	43
-------------------------------	----

# Inhalt



<b>Hier finden Sie Unterstützung</b>	_____	47
<b>Register</b>	_____	48
<b>Impressum</b>	_____	50



Teil I

# Gut vorbereitet in die Stillzeit

*Hebammen, Stillberaterinnen und Ärzte sind sich einig: Stillen ist das Beste, was Sie für Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten tun können. Biologisch gesehen können wir sagen: Fast jede Frau kann stillen, wenn sie es möchte, wenn sie über das Stillen richtig informiert ist und wenn sie bei Problemen von einer Hebamme oder Stillberaterin unterstützt wird.*

## Ihr Kopf- und Bauchgefühl entscheidet

Alle körperlichen Voraussetzungen für das Stillen sind Ihnen und Ihrem Baby in aller Regel angeboren. Ob Sie stillen möchten oder nicht, ist also vor allem eine Entscheidung, die Ihr Kopf und Ihr Gefühl treffen. Dabei hat sich gezeigt: Wenn Sie auf das Stillen gut vorbereitet sind und wissen, was beim Stillen geschieht, können Sie nach der Geburt Ihrem Baby optimal beim Saugen helfen.

### Tipp

Vergessen Sie den Vater Ihres Babys nicht. Auch wenn Sie und Ihr Baby beim Stillen eine Einheit bilden, kann Ihr Partner viel zu einer schönen Stillbeziehung beitragen. Beziehen Sie ihn am besten schon bei der Vorbereitung auf das Stillen mit ein. Ein gut informierter Vater kann seiner Partnerin bei allen Entscheidungen, oder auch wenn es Probleme beim Stillen gibt, entlastend zur Seite stehen.

Natürlich können Sie sich aus ganz individuellen Gründen gegen das Stillen entscheiden. Wichtig ist, dass Sie zu dieser Entscheidung stehen und sich von niemandem ein schlechtes Gewissen einreden lassen. Denn ganz gleich ob Sie stillen oder nicht: Wenn Sie sicher und zufrieden sind, wird sich Ihr Baby geborgen fühlen, und Sie beide erleben eine Zeit intensiver Nähe.

## Einmalige Vorteile für Ihr Baby

Nie wieder können Sie so viel Gutes für die Gesundheit Ihres Kindes tun wie in seinen ersten Lebenstagen und -wochen. Stillen ist die perfekte Nahrung für Körper und Seele Ihres Babys. Und Stillen bedeutet Sicherheit, Geborgenheit und ganz viel Schutz für Ihr Kleines.

## Muttermilch – alles Gute für Ihr Baby

Muttermilch ist in der Regel die beste Säuglingsnahrung für Ihr Baby. Sie enthält einfach alles, was Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten zum Wachsen und Gedeihen braucht. Besonders praktisch: Sowohl die Zusammensetzung als auch die Menge

### Wichtig

Anerkannte Organisationen wie die UNICEF oder die Weltgesundheitsbehörde WHO empfehlen das ausschließliche Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten Ihres Babys.



der Muttermilch passen sich immer genau den Bedürfnissen Ihres Kindes an. Muttermilch bietet Ihrem Kind außerdem Schutz vor Infektionen und Krankheiten und sie kann das Risiko von Allergien, Übergewicht oder Diabetes reduzieren.

### Von Anfang an gut geschützt

Keine andere Babynahrung bietet Ihrem Baby so viel Schutz wie Muttermilch. Schon mit den ersten Tropfen Muttermilch nimmt Ihr Baby wichtige Abwehrstoffe auf. Sie wirken ähnlich wie eine Impfung und sorgen dafür, dass Ihr Kleines vor vielen Krankheiten geschützt wird. Zahlreiche Studien zeigen, dass bei Babys, die mit Muttermilch ernährt werden, wesentlich seltener Mittelohrentzündungen, Durchfallerkrankungen oder

Luft- und Harnwegsinfektionen auftreten als bei nicht gestillten Kindern.

### Gesunde Langzeitwirkung für Ihr Kleines

Langzeitstudien belegen, dass gestillte Babys sogar im Erwachsenenalter noch von der Muttermilch profitieren. Bei ihnen sind beispielsweise Infektions-, bestimmte Darmerkrankungen und Altersdiabetes weniger häufig zu beobachten als bei Erwachsenen, die als Baby nicht gestillt wurden.

### Sprachförderung an der Brust

Ein weiterer Vorteil des Stillens für Ihr Baby: Das Saugen an der Brust fördert auf ideale Weise die Mundmuskulatur und die Ausbildung des Kiefers. Ihr Baby schiebt beim Stillen seinen Unterkiefer vor und zurück und die Zunge bewegt sich mit wellenförmigen Bewegungen, um die Milch aus der Brust herauszustreichen. Derart gut trainierte Kinder haben später Vorteile bei der Aufnahme fester Nahrung und der Lautbildung. Das Stillen legt damit bereits einen wichtigen Grundstein zur Sprachentwicklung Ihres Babys.

### Durch Stillen Allergien vorbeugen

20 bis 30 Prozent aller Babys erkranken im Laufe ihrer Kindheit an einer Allergie. Wenn Sie Ihr Baby in den ersten sechs Mo-

#### Wichtig

Auch einige sehr praktische Gründe sprechen für das Stillen: Muttermilch ist immer keimfrei, jederzeit verfügbar, genau richtig temperiert und entlastet Ihre Haushaltskasse.

## Tipp

Wenn Sie oder Ihre Familie an Neurodermitis, allergischem Asthma, Heuschnupfen oder einer anderen Allergie leiden, sollten Sie bereits vor der Geburt mit einem Arzt sprechen. Am besten lassen Sie sich von einem Kinderarzt beraten, ob bei der eigenen Ernährung und in der häuslichen Umgebung zusätzliche Veränderungen nötig sind.

naten ausschließlich stillen, kann dieses Allergierisiko um bis zu 50 Prozent reduziert werden.

Entscheidend für das Auftreten von Allergien sind Fremdeiweiße, wie sie zum Beispiel in Kuhmilch und daraus hergestellter Nahrung vorkommen. Durch den kindlichen Darm werden die Fremdeiweiße aufgenommen und können eine Allergie auslösen. Den besten Schutz bie-

tet Ihre Muttermilch, denn sie enthält keine Fremdeiweiße.

Besonders allergiegefährdet sind Kinder, bei denen zwei Verwandte ersten Grades (also Vater und Mutter oder zum Beispiel Vater und ein Geschwisterkind) von allergischen Erkrankungen betroffen sind. Hier ist das kindliche Risiko, eine allergische Erkrankung zu entwickeln, mit ca. 60–70 Prozent stark erhöht.

## Pluspunkte für Ihren Körper und Ihre Seele

Stillen ist das Beste für Ihr Baby – und für Sie. Stillen ist Balsam für Ihre Seele und hilft Ihnen, sich in Ihrer neuen Mutterrolle zurechtzufinden. Bereits beim ersten Anlegen Ihres Babys werden kräftig Hormone ausgeschüttet, die Ihre mütterlichen Gefühle noch verstärken. Das unbeschreibliche Erlebnis, ein hungriges und unruhiges Baby an Ihrer Brust zufrieden-







gestellt zu haben, wird Ihnen viel Selbstvertrauen und Energie für die kommenden Herausforderungen geben.

### Die Rückbildung unterstützen

Auch für Ihre Gesundheit bringt das Stillen viele Pluspunkte. Durch das Saugen des Babys an Ihrer Brust zieht sich die Gebärmuttermuskulatur kräftig zusammen und Ihre Gebärmutter bildet sich schneller wieder auf die ursprüngliche Größe zurück. Frühes und regelmäßiges Anlegen ist zudem die beste Möglichkeit, Infektionen im Wochenbett vorzubeugen und Blutungen nach der Geburt zu vermindern.

Neueste Forschungen belegen, dass das Brustkrebsrisiko bei Stillmüttern geringer ist als bei nicht stillenden Müttern. So hat beispielsweise das Deutsche Krebsforschungszentrum nachgewiesen, dass das Risiko einer Brustkrebserkrankung bei Müttern, die sechs und mehr Monate gestillt haben, um 14 Prozent geringer ist als bei Frauen, die nicht gestillt haben.

Stillen hilft Ihnen auch dabei, nach der Geburt wieder in Form zu kommen. Durch das Stillen verbrauchen Sie mehr Kalorien und können so langsam und sanft abnehmen. Bitte denken Sie daran, dass Ihr Baby viele Monate lang in Ihrem Körper gewachsen ist, und seien Sie geduldig, wenn auch die Rückbildung einige Monate braucht.

### Tip

Einige Frauen sind in Sorge um ihre gute Figur. Aus meiner Klinikerfahrung kann ich Ihnen versichern: Stillen verursacht keine „Hängebrüste“. Bereits kurz nach dem Abstillen lässt sich anhand der Brustform häufig nicht mehr feststellen, ob eine Frau jemals gestillt hat. Nicht das Stillen, sondern Ihre Schwangerschaft verändert die Brust. Durch die Schwangerschaft wird das Gewebe insgesamt weicher und die Brust kann sich abhängig von der genetisch bedingten Stärke Ihres Bindegewebes auf Dauer verändern.



# Teil 2

# Beste Voraussetzungen für das Stillen

*Während Ihrer Schwangerschaft werden Sie täglich Zeuge vieler kleiner Wunder. Auch die Entstehung der Muttermilch ist eine einzigartige Einrichtung der Natur.*

## So perfekt arbeitet Ihre Brust

Schon in den ersten Schwangerschaftswochen beginnt Ihre Brust, sich auf die Stillzeit vorzubereiten. Das Brustgewebe vermehrt sich und die Milchbläschen bilden die Vormilch.

Saugt Ihr Baby an Ihrer Brust, bekommt Ihr Gehirn eindeutige Signale, Hormone auszuschütten. Die zwei Hormone, die für die Milchproduktion und Milchabgabe sorgen, heißen Prolaktin und Oxytozin.

Das Hormon Prolaktin regt die Bildung der reifen Muttermilch an. Je häufiger Ihr Baby an der Brust trinkt, desto mehr Milch wird produziert.

Das sogenannte Milchspendehormon Oxytozin bewirkt ein kräftiges Zusammenziehen der Milchbläschen und Muskelzellen der Brust: Der Milchspendereflex wird ausgelöst, wobei die Milch dem Baby beim Saugen regelrecht entgegengepresst wird. Sie spüren den Milchspendereflex übrigens als Ziehen oder Kribbeln in Ihren Brüsten. Da der Reflex

immer an beiden Brüsten gleichzeitig ausgelöst wird, können Sie beobachten, wie auch Milch aus der Brust tropft, an der Ihr Baby gerade nicht saugt. Bei jedem Stillen wird der Milchspendereflex bis zu sechsmal ausgelöst.

## Die ideale Mutterbrust

Gut zu wissen: Es gibt keine für das Stillen ideale Brustform. Ganz gleich, ob Sie eine große oder eher kleine Brust haben, Ihre Brust kann Ihr Baby ernähren. Die Brust ist nämlich kein Vorratsbehälter, den das Baby nur leer zu trinken braucht. Die größte Menge Milch wird erst während des Stillens gebildet. Eine kleine oder eine sich vor dem Stillen leicht und weich anfühlende Brust gibt Ihrem Kind

### Wichtig

Frauen mit Hohlwarzen oder flachen Warzen können Schwierigkeiten beim Stillen haben, wenn das Baby die Brustwarze nicht fassen kann. Häufig hilft hier eine Milchpumpe, die Warze in eine für das Baby bessere Position zu bringen. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Stillberaterin, damit sie Ihnen mit Rat und Tat beim Anlegen helfen kann.

2.

genauso ausreichend Milch wie eine große oder bereits vor dem Anlegen prall gefüllte Brust.

Entscheidend für Ihre Milchbildung ist allein das regelmäßige Saugen Ihres Babys. Nur so werden die zum Fließen der Milch benötigten Hormone ausgeschüttet und die Milchproduktion wird aufrechterhalten.

### **Stillen nach Brustoperationen**

In einigen Fällen kann es sein, dass ein Stillen zum Beispiel aufgrund einer vorangegangenen Brustoperation nicht möglich ist. Wenn Sie unsicher sind, ob das Stillen für Sie machbar ist, holen Sie sich schon vor der Geburt den Rat Ihres Arztes ein. So vermeiden Sie eine mögliche Enttäuschung nach der Geburt und können sich schon frühzeitig mit der alternativen Ernährung Ihres Babys befassen.

### **Die Wahl des Geburtsortes**

Vom ersten Hautkontakt zwischen Mutter und Kind über das erste Anlegen – oftmals werden bereits kurz nach der Geburt die Weichen für eine harmonische Stillbeziehung gestellt. Eine ruhige Umgebung nach der Geburt und erfahrene Klinikmitarbeiter, Hebammen oder Stillberaterinnen sind deshalb besonders wichtig für den Start Ihrer Stillzeit.

Häufig bieten die Kliniken Informationsveranstaltungen mit Besichtigung der Geburtsräume an. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich in aller Ruhe vor der Geburt mit einem Ihnen angenehmen Geburtsort vertraut zu machen. Fragen Sie nach stillfreundlichen Angeboten, wie zum Beispiel Stillräumen und dem bewährten Rooming-in. Erkundigen Sie sich auch nach den genauen Abläufen auf der Wochenstation und nach Möglichkeiten, in besonderen Situationen, wie zum Beispiel nach einem Kaiserschnitt, Hilfe und Unterstützung beim Stillen zu bekommen. Natürlich haben Sie auch die Möglichkeit, Ihr Baby in einem Geburtshaus oder unter bestimmten Voraussetzungen zu Hause zu gebären.





Teil 3

# Die Zeit im Krankenhaus

*Es ist so weit. Ihr Baby ist geboren und Sie erleben die ersten überwältigenden Momente mit Ihrem kleinen Schatz.*

## Verliebt in Ihr Baby

Heute weiß man, wie wichtig die Zeit direkt nach der Geburt für eine intensive Mutter-Kind-Beziehung ist. Ob Sie eine normal verlaufene Geburt oder einen Kaiserschnitt hatten, Ihre Hebamme und Ihre Ärzte werden alles daransetzen, Ihnen Ihr Baby gleich nach der Geburt auf den Bauch zu legen. Das Baby fühlt sich sicher in der vertrauten Nähe der Mutter und Sie beide können sich zum ersten Mal mit allen Sinnen erleben. Dieser erste intensive Kontakt außerhalb des Mutterleibs ist für Ihr Baby ein echter Meilenstein für den Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung. Für Sie sind es nach den An-

### Wichtig

Nicht immer ist der Hautkontakt mit Ihrem Baby direkt nach der Geburt möglich. Bleiben Sie zuversichtlich, denn Sie können diese intensive Zeit und damit das sogenannte Bonding jederzeit nachholen. Beziehen Sie am besten Ihren Partner in den Bonding-Prozess, also den Aufbau des Urvertrauens Ihres Kindes, ein. Auch Väter können ihrem Baby den ersten wichtigen Hautkontakt geben.

### Das erste Stillen bewirkt Großartiges

- Ihr Baby erhält die wertvolle Vormilch
- Die Rückbildung wird angeregt und nachhaltig unterstützt
- Der Grundstein für den Beginn einer guten Stillbeziehung wird durch diesen ersten engen Kontakt gelegt

strengungen der Geburt Momente größten Glücks. Momente, in denen Sie sich in Ihr Baby verlieben.

## Auf der Suche nach Ihrer Brust

In dieser ersten Zeit nach der Geburt ist der Saugreflex eines Neugeborenen am stärksten ausgeprägt. Eine wichtige Einrichtung der Natur, denn Ihr Baby hat einen angeborenen Überlebensinstinkt: Es will saugen und sucht mit all seinen Möglichkeiten den Weg zur Brust. Bereits wenige Stunden später hat der Saugreflex nachgelassen und das erste Stillen kann sich schwieriger gestalten.

## Das richtige Anlegen

Stillen ist zwar die natürlichste Sache der Welt, aber trotzdem nicht immer ganz einfach. Richtiges Anlegen hilft Ihnen, wunde Brustwarzen und Brustentzündungen zu vermeiden.

### Tipp

Die besten Vorbereitungen zum Stillen trifft Ihr Körper selbst. Ein „Abhärten“ Ihrer Brustwarzen durch Abreiben mit einem rauen Handtuch oder gar einer Zahnbürste belastet die empfindliche Haut unnötig.



### Der C-Griff

Und so legen Sie Ihr Baby richtig an: Am besten bieten Sie Ihrem Kleinen die Brust mit dem sogenannten C-Griff an. Dabei liegen die Finger flach unter der Brust, der Daumen liegt oberhalb der Brustwarze. So stützen Sie Ihre Brust mit der ganzen Hand, ohne dass Ihre Finger den Warzenhof berühren.



### Das Anlegen

Damit Ihr Kind den Mund weit öffnet, um Brustwarze und einen Großteil des Warzenhofes zu erfassen, gibt es einen Trick: Halten Sie Ihre Brustwarze an den Mund Ihres Babys. Öffnet das Kind den Mund weit und liegt seine Zunge am Boden der Mundhöhle, führen Sie es mit einer zügigen Bewegung an Ihre Brust.



### Das Ablösen

Wenn Ihr Baby, statt zu trinken, nur noch nuckelt, sollten Sie es zum Schutz Ihrer Brustwarzen behutsam von der Brust lösen. Schieben Sie hierzu Ihren kleinen Finger vorsichtig in den Mundwinkel Ihres Kindes. So lösen Sie das Vakuum im Mund Ihres Babys auf und können Ihr Baby von der Brust nehmen.

## Die ideale Stillposition finden

Die Stillhaltung ist entscheidend dafür, dass Ihr Baby gut saugen kann, Sie sich während des Stillens entspannen können und Ihre Brustwarzen geschont werden.

Wichtig bei allen Stillpositionen: Stützen Sie Ihren Körper und den Ihres Babys gut ab. Nutzen Sie zum Beispiel einen bequemen Stuhl mit Armlehnen, ein Stillkissen und eine Erhöhung für die Füße. In welcher Position Sie auch stillen: Achten Sie darauf, dass das Baby zu Ihren Brustwarzen gebracht wird und nicht die Brust zum Baby.

### Tipp

Nehmen Sie sich die Zeit und Ruhe, verschiedene Stillpositionen kennenzulernen und auszuprobieren. Je vertrauter Sie mit den einzelnen Positionen sind, desto leichter fällt Ihnen das Stillen. Der Aufwand lohnt sich, denn Sie beide werden täglich einige Stunden in dieser Haltung verbringen.



### Stillen im Liegen (seitlich)

Für viele Frauen ist das Stillen im seitlichen Liegen direkt nach der Geburt und in den Tagen danach die angenehmste Stillposition. Auch beim nächtlichen Stillen können Sie in dieser Position im Bett liegen bleiben und sich weiter ausruhen. Legen Sie sich und Ihr Kind Bauch an

Bauch auf die Seite. Der kindliche Mund sollte auf Höhe Ihrer Brustwarze sein. Ihren Kopf und den Schulterbereich stützen Sie durch ein Kissen. Die seitliche Lage des Babys kann mit einem Stillkissen oder einem zusammengerollten Tuch stabilisiert werden.



### Stillen im Sitzen (Wiegenhaltung)

In dieser wohl bekanntesten Position liegt das Baby Bauch an Bauch quer vor Ihnen. Das Köpfchen liegt in Ihrer Armbeuge. Der Körper liegt auf einem Still- oder sonstigen Kissen, sodass das Gewicht vom Kissen getragen wird. Damit Sie bequem sitzen, stellen Sie Ihre Füße auf eine Erhöhung, zum Beispiel einen Fußtritt, und stützen Sie Ihren Rücken durch ein Kissen. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade und entspannt ist und Sie sich nicht nach vorn zum Baby beugen. Ihr Baby sollte dabei möglichst waagrecht liegen. Variieren Sie diese Position ein wenig, indem Sie seinen Kopf in Richtung Ihrer Hand schieben. Manchmal sind es kleine Korrekturen, die den größten Erfolg bringen.



### Rückengriff (Seiten- oder Footballhaltung)

Wie der Name „Footballhaltung“ nahelegt, wird das Kind in dieser Position wie ein Football unter den Arm „geklemmt“, und zwar auf der Seite, auf der Sie stillen wollen. Legen Sie dabei Ihr Baby auf ein Stillkissen oder anderes Kissen. Ihr Baby sollte Sie anschauen, seine Nase ist auf Höhe Ihrer Brustwarze und seine Füße zeigen in Richtung Ihres Rückens. Wichtig ist, dass Ihr Baby ganz auf der Seite liegt und Sie sein Gewicht auf einem Kissen ablegen.

#### Wichtig

Diese Position ist besonders für das gleichzeitige Stillen von Zwillingen geeignet.



### Stillen in der Rückenlage

Wenn Sie sich von einem Kaiserschnitt oder einer schweren Geburt erholen müssen, ist das Stillen in der Rückenlage zu empfehlen. Ihr Oberkörper wird hierbei mit Kissen so gestützt, dass Sie leicht aufgerichtet liegen. Damit Ihr Bauch nicht belastet wird, liegt das Baby seitlich auf einem Kissen neben Ihnen. Die Seitenlage wird durch Ihren Arm im Rücken des Kindes unterstützt.

### Über Vormilch und reife Muttermilch

Von wenigen sättigenden Tropfen bis zur ausgiebigen Stillmahlzeit mit reifer Muttermilch – Ihre Brust hält genau die Nahrung bereit, die Ihr Baby gerade braucht.

### Die Vormilch – wenn wenig viel ist

Die erste Milch, die Ihr Baby an Ihrer Brust trinkt, ist etwas ganz Besonderes. Die dickflüssige, gelbliche Vormilch, Kolostrum genannt, enthält alles, was Ihr Baby braucht. Wahrscheinlich wundern Sie sich über die geringe Menge und vielleicht zweifeln Sie sogar, ob Ihr Baby satt wird. Aber – bei der Vormilch zählt „Klasse statt Masse“. Vertrauen Sie auf die perfekte Zusammensetzung, denn nur wenige Tropfen der kostbaren ersten Muttermilch liefern Ihrem Baby genau die richtige Menge Nährstoffe, Vitamine und Abwehrstoffe.

Die Vormilch ist für Ihr Baby leichter zu verdauen als reife Muttermilch oder Flaschennahrung und wirkt abführend. So wird das Verdauungssystem von Anfang an perfekt eingestellt.

### Wenn die Milch einschießt

Ungefähr bis zum fünften Tag nach der Geburt produziert Ihr Körper die Vormilch. Die Umstellung der Milchproduktion auf die reife Muttermilch spüren Sie mit dem sogenannten Milcheinschuss.

#### Tipp

Für die meisten Babys ist die nährhafte Vormilch so sättigend, dass sie in den nächsten 24 Stunden nur noch ein- oder zweimal trinken möchten. Für Sie und Ihr Baby ist das eine gute Gelegenheit, um durchzuatmen und sich im Schlaf von den Anstrengungen der Geburt zu erholen.

Dabei schwellen Ihre Brüste in der Regel stark an, sie werden wärmer, schwerer und empfindlicher. Die Haut ist gespannt und die Venen zeichnen sich deutlich unter der leicht geröteten Haut ab. Mit dem Milcheinschuss kommt die Milchproduktion jetzt richtig in Gang und passt sich in Menge und Zusammensetzung den Bedürfnissen Ihres Babys in der Stillzeit an.

### Für Hunger und Durst – die reife Muttermilch

Ihr Baby wächst und gedeiht und mit seiner Weiterentwicklung ändert sich auch die Zusammensetzung Ihrer Milch. Die reife Muttermilch enthält nicht mehr ganz so viele Eiweiße, dafür aber viele Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

Damit Ihr Baby erst seinen Durst löschen und dann in Ruhe seinen Hunger stillen kann, ändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch sogar während des Stillvorgangs. Beginnt Ihr Baby mit dem Saugen, so ist die Milch zunächst noch sehr dünnflüssig. Erst nach etwa fünf Minuten wird die Konsistenz dicker, denn der Fettgehalt steigt auf das Dreifache an. Diese sogenannte Hintermilch ist besonders nahrhaft und stillt den Hunger Ihres Babys.

### Das Bäuerchen – Entlastung für Ihr Baby

Wenn Ihr Baby trinkt, schluckt es zusammen mit der Milch etwas Luft. Die Luft sammelt sich im Magen und drückt unangenehm. Das Bäuerchen, also das Auf-

### Tipp

Wenn Sie beim Stillen von einer Brust zur anderen wechseln, sollten Sie Ihrem Baby vorher die Gelegenheit geben, sich mit einem Bäuerchen Erleichterung zu verschaffen.

stoßen nach der Mahlzeit, bringt Ihrem Baby die nötige Erleichterung. Um Ihrem Kind das Aufstoßen zu erleichtern, legen Sie es am besten an Ihre Schulter und klopfen ihm ganz leicht auf den Rücken. Lässt das Bäuerchen auf sich warten, legen Sie Ihr Baby unter Aufsicht auf die Seite und probieren Sie es eine Weile später noch einmal.

Vielleicht trinkt Ihr Baby sehr langsam und genüsslich und schluckt dabei kaum Luft. Dann kann es sein, dass Ihr Kind gar nicht aufstoßen muss. Oder Ihr Baby macht das Bäuerchen schon während des Stillens. Auch hier zeigt sich wieder, jedes Kind ist anders. Sie werden schnell merken, welcher Bäuerchen-Typ Ihr Kleines ist.

### Stillen unter besonderen Voraussetzungen

Möglicherweise sind bei der Geburt Komplikationen aufgetreten oder Sie sind Mutter von Zwillingen geworden. Auch unter diesen besonderen Voraussetzungen möchte ich Ihnen Mut zum Stillen machen.

### Stillen nach Kaiserschnitt

Wie nach einer spontanen Geburt bildet Ihr Körper auch nach einem Kaiser-

schnitt Milch, sodass Sie Ihr Baby stillen können. Für die ersten Tage, in denen Sie noch nicht vollkommen fit und mobil sind, brauchen Sie beim Stillen Unterstützung. Lassen Sie sich von Ihrem Partner helfen und fragen Sie im Krankenhaus nach Hilfe. Sie werden schnell spüren, dass der intensive Hautkontakt Ihrem Baby und Ihnen guttut. Übrigens ist Stillen gerade bei Kaiserschnittgeburten auch für die Mütter besonders wichtig, da sich die Gebärmutter schneller zurückbildet und die Heilung gut abläuft. Bei starken Schmerzen können Sie stillverträgliche Schmerzmittel einnehmen, die Ihnen ein normales Weiterstillen ermöglichen.

### Stillen von Frühgeborenen

Wenn Sie Ihr früh geborenes Baby stillen möchten, stehen Ihnen die Ärzte, Hebammen und Stillberaterinnen Ihrer Klinik zur Seite. Gerade für „Frühchen“ bietet Muttermilch unschätzbare Vorteile. Und der enge Kontakt beim Stillen hilft Ihnen und Ihrem Kind, die außergewöhnliche Situation zu verarbeiten. Wenn es möglich ist, legen Sie Ihr Baby gleich nach der Geburt an, um die Milchproduktion anzuregen. Kann Ihr Baby noch nicht aus eigener Kraft an der Brust trinken, pumpen Sie die erste Milch für eine Fütterung am besten ebenfalls gleich nach der Geburt ab. Ein Rhythmus von sechs- bis achtmal abpumpen pro Tag sowie ein weiteres Mal in der Nacht sorgt dafür, dass die Milchbildung in Gang gehalten wird.

### Stillen von Zwillingen

Auch das Stillen von mehr als einem Baby ist möglich, denn die meisten Frauen können genug Milch für Zwillinge bilden. Bitte bedenken Sie, dass die Versorgung von Zwillingen vor allem in der ersten Zeit eine besondere Herausforderung ist. Organisieren Sie frühzeitig Unterstützung für Ihren Alltag, damit Sie ausreichend Ruhe finden, um wieder neue Kraft und Energie zu sammeln.

Oft kommen Zwillinge mit einem Kaiserschnitt auf die Welt. Sind sie stabil und gesund, sollten Zwillinge genau wie alle anderen Neugeborenen möglichst bald nach der Geburt angelegt werden. Gerade nach einem Kaiserschnitt ist der Rückengriff eine gut geeignete Stillposition. Für das gleichzeitige Stillen Ihrer Zwillinge gibt es eine Vielzahl weiterer Stillpositionen. Ob Sie Ihre Babys am besten einzeln oder zur gleichen Zeit stillen, werden Sie nach einer kurzen Zeit des Ausprobierens bald herausfinden.





Teil 4

# Mit Ihrem Baby zu Hause

## Fragen und Antworten aus dem Stillalltag

Nach der Zeit in der Klinik heißt es für Sie und Ihr Baby, zu Hause anzukommen. Vielleicht sind Sie froh, dass Sie die Zeit mit Ihrem Baby endlich ungestört und in aller Ruhe im vertrauten Umfeld genießen können. Möglicherweise haben Sie aber auch ein wenig Sorge, ob wirklich alles klappt und Sie Ihr Baby richtig versorgen. Vertrauen Sie auf Ihr Wissen, Ihre Fähigkeiten und Ihr untrügliches Bauchgefühl. Bitte zögern Sie nicht, bei Fragen und Problemen sofort Kontakt mit Ihrer Hebamme oder Stillberaterin aufzunehmen.

## In der Ruhe liegt Ihre Kraft

Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe für das Stillen, damit sich zu Hause alles gut einspielen kann. Ziehen Sie sich gegebenenfalls an einen ruhigen Ort zurück, damit Sie und Ihr Kleines ungestört sind. Jeder wird Verständnis haben, wenn Ihr Anrufbeantworter die Glückwünsche entgegennimmt. Rücksichtsvolle Besucher werden sich ohnehin von allein zurückziehen, wenn Sie Ihr Baby stillen möchten.

### Tipp

Machen Sie es sich zum Stillen bequem. Stellen Sie schon vor dem Anlegen Ihres Babys ein Getränk in Ihre Nähe, denn Stillen macht durstig.

## Denken Sie auch an sich

Das Leben mit einem Säugling fordert viel Kraft und Energie. Denken Sie in dieser Zeit bewusst auch an sich und versuchen Sie so oft wie möglich für Ihre eigene Entlastung zu sorgen. Nutzen Sie dazu, wann immer es geht, die Unterstützung Ihres Partners und Ihrer Familie. Wenn Sie merken, dass Sie mit Ihrer Kraft und Geduld an die Grenze Ihrer Belastbarkeit kommen, holen Sie sich sofort Unterstützung. Ein wenig Ruhe oder einfach ein paar Stunden nur für sich wirken Wunder und Sie können wieder gelassener mit Ihrem Kind umgehen.

*Die am häufigsten gestellten Fragen aus dem Stillalltag zu Hause möchte ich Ihnen hier beantworten.*

## Wie oft soll ich mein Baby stillen?

Stillen Sie Ihr Baby nach beiderseitigem Bedarf. In den ersten Lebenswochen möchte Ihr Baby in der Regel alle zwei bis drei Stunden gestillt werden, also etwa acht Mahlzeiten am Tag bekommen. Dabei ist jedes Baby anders und es kann sein, dass Ihr Baby ein oder zwei Mahlzeiten weglässt oder zusätzlich fordert. Wann Ihr Baby Hunger hat, zeigt es Ihnen ziemlich deutlich an.



#### Ihr Kleines

- bewegt den Kopf hin und her
- sucht mit dem Mund Ihre Brust
- macht Saugbewegungen
- steckt die Fingerchen in den Mund
- rollt mit den Augen
- ballt die Händchen zu Fäusten

#### Tipp

Bitte achten Sie beim Stillen auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Wenn Ihre Brust zum Beispiel nach dem Milcheinschuss spannt und Sie Erleichterung brauchen, legen Sie Ihr Baby an. Auch Langschläfer dürfen dann mit gutem Gewissen geweckt werden. Schläft Ihr Baby tief und fest, können Sie es durch komplettes oder teilweises Ausziehen sanft wecken.

Schon nach kurzer Zeit werden Sie die Signale Ihres Babys genau kennen und Ihr Baby stillen, bevor das Unbehagen Ihres Kindes so groß ist, dass es zu weinen beginnt.

#### Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?

In den ersten zwei bis vier Tagen nach der Geburt empfehle ich Ihnen, Ihr Baby oft, aber nicht zu lange anzulegen. Sie regen so die Milchproduktion optimal an und schonen trotzdem Ihre Brustwarzen. Spätestens ein paar Tage nach dem Milcheinschuss pendelt sich Ihr ganz persönlicher Stillrhythmus ein. Stillen Sie so lange, wie es Ihnen und Ihrem Baby gefällt. Nehmen Sie sich viel Zeit, denn je nach Sauggewohnheit Ihres Babys kann eine Mahlzeit an beiden Brüsten zwischen 20 und 45 Minuten dauern. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby an jeder Brust mindestens fünf bis zehn Minuten trinkt, damit es im Laufe des Stillens auch die fettreiche und sättigende Hintermilch erhält.

#### Merke ich, wenn mein Baby richtig trinkt?

Ja. Wenn Ihr Baby die richtige Saugtechnik gefunden hat, können Sie es hören und spüren. Ihr Baby umschließt mit dem Mund einen Großteil des Warzenhofes und die Spannungsgefühle in Ihrer Brust lassen nach. Vielleicht spüren Sie es auch kribbeln, wenn der Milchspendereflex ausgelöst wird. Wenn Ihr Baby richtig trinkt, hören Sie Schluckgeräusche und kurze Zeit später die einsetzende Verdauung. Ihr Baby wird ruhig, entspannt sich und die zu Fäusten geballten Händchen öffnen sich.

### Bekommt mein Baby genug Milch?

Bevor Ihr Baby zunimmt, nimmt es erst einmal ab. Obwohl Ihr Baby genug trinkt, um satt zu werden, darf es in den ersten vier bis sechs Tagen bis zu zehn Prozent seines Geburtsgewichtes verlieren. Das ist völlig normal und bei fast allen Kindern der Fall, denn nach der Geburt stellt sich der Stoffwechsel des Babys komplett um. Spätestens nach einer Woche nimmt Ihr Baby dann schnell zu, sodass es rund zwei Wochen nach der Geburt wieder sein ursprüngliches Gewicht erreicht hat.

Sie können sicher sein, dass Ihr Baby genug Milch zu sich nimmt, wenn Ihr Kleines:

- regelmäßig alle zwei bis vier Stunden trinkt
- eine rosige Gesichtsfarbe hat
- in den Wachphasen munter und zufrieden ist
- täglich sechs bis acht nasse Windeln hat
- stetig an Gewicht zunimmt
- regelmäßig Stuhlgang hat

Wundern Sie sich nicht: Ihr Baby kann ein- bis fünfmal am Tag Stuhlgang haben, aber auch bis zu eine Woche lang ohne Stuhlgang sein. Das ist bei gestillten Säuglingen völlig normal. Ist der Stuhlgang gelblich und riecht säuerlich, können Sie davon ausgehen, dass mit der Ernährung Ihres Babys alles in Ordnung ist.

### Zu wenig Milch

Immer wieder sorgen sich Mütter, dass ihre Milch nicht reicht. Bitte denken Sie daran, dass Ihr Baby in den ersten Tagen

nur wenige Tropfen Milch braucht, um satt zu werden. Regelmäßiges und häufiges Anlegen regt die Milchproduktion an und ein Zufüttern ist in aller Regel nicht nötig. Auch im weiteren Verlauf der Stillzeit passt sich Ihre Milchproduktion immer wieder auf fantastische Art und Weise dem Bedarf Ihres Kindes an. Geben Sie Ihrem Körper etwas Zeit, um auf die Wachstumsschübe und den damit verbundenen größeren Hunger reagieren zu können.

### Zu viel Milch

Wenn sich Ihr Baby immer wieder an der Brust verschluckt, weil einfach zu viel Milch fließt, kann es die Lust am Trinken verlieren. Am besten lehnen Sie sich nach dem Anlegen weit zurück, sodass Ihr Baby entgegen der Schwerkraft saugen kann und nicht von der großen Milchmenge überrascht wird. Lassen Sie die Brust nicht ganz leer trinken, damit die Milchproduktion etwas gedrosselt wird und sich Nachfrage und Angebot wieder einspielen können.

### Wie viel muss mein Baby zunehmen?

Jedes Baby wächst und gedeiht nach seinem eigenen Rhythmus. Ihre Beobachtung, dass Ihr Kind genug trinkt, können Sie zu Hause durch gelegentliche Gewichtskontrollen absichern. Gestillte Babys nehmen in den ersten Monaten viel schneller zu als am Ende des ersten Lebensjahres. Während die meisten Stillbabys in den ersten zwei Lebensmonaten zwischen 130 und 210 Gramm wöchentlich zunehmen, sind es bei gestillten

Babys zwischen neun und zwölf Monaten nur noch rund 60 bis 110 Gramm pro Woche.

### Was ist eine Stillkrise?

Von einer Stillkrise wird häufig gesprochen, wenn das Prinzip von Nachfrage und Angebot aus dem Gleichgewicht geraten ist. Nach etwa 14 Tagen, nach rund sechs Wochen und nach ungefähr zwölf Wochen macht Ihr Baby deutliche Entwicklungssprünge in seiner gesamten körperlichen und geistigen Reifung durch. In diesen Zeiten braucht Ihr Baby deutlich mehr Milch. Es kann nun bis zu zwölfmal und häufiger am Tag nach der Brust verlangen. Diese durch viel Unruhe geprägten Phasen irritieren Mütter oft sehr und werden deshalb auch als Stillkrisen bezeichnet.

#### Tipp

Durch häufiges Anlegen steigern Sie die Milchproduktion und gleichzeitig wird Ihr Baby durch das häufigere Trinken weiterhin satt. Nach etwa ein bis zwei Tagen hat sich Ihre Brust auf die neuen Anforderungen eingestellt und Ihrem Baby reichen wieder weniger Mahlzeiten aus.

Auch wenn die Tage etwas unruhiger verlaufen, haben Sie Geduld und vermeiden Sie das Zufüttern. Freuen Sie sich über den gemeinsamen Erfolg, wenn Angebot und Nachfrage wieder perfekt aufeinander abgestimmt sind.

### Wer hilft mir, wenn es mit dem Stillen nicht klappt?

Wenn Sie Zweifel oder Probleme beim Stillen haben, ist eine kompetente und liebevolle Unterstützung wichtig. Am besten lassen Sie sich vom ersten Stillen an durch eine Hebamme oder Stillberaterin unterstützen. Bis zu zehnmal nach der Entbindung steht Ihnen die Betreuung durch eine Nachsorge-Hebamme zu. Und auch nach dieser Zeit tragen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Leistungen durch Ihre Hebamme. Bitte fragen Sie hierzu Ihre Krankenkasse. Anschriften von Hebammen und Stillberaterinnen bekommen Sie zum Beispiel über die Geburtsklinik, Ihren Frauenarzt, aus dem lokalen (Branchen-)Telefonbuch und aus dem Internet.

### Stillprobleme und ihre Lösungen

Die ersten Tage mit Ihrem Baby sind aufregend. Alles ist neu und einiges muss noch gelernt werden. Von Ihnen und von Ihrem Baby. Dabei kann es zu Missverständnissen oder Fehlern kommen, die zu Stillproblemen führen.

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Niemand ist perfekt und für fast alle Stillprobleme gibt es eine Lösung. Aus meiner Erfahrung kann ich Ihnen versichern, dass Sie nach dem Meistern der oft zu Beginn auftretenden Schwierigkeiten in der Regel eine glückliche und problemlose Stillzeit erleben werden.

### Beschwerden beim Milcheinschuss

Linderung bei einer geschwollenen, heißen und vielleicht sogar schmerzenden

## Tipp

Mitunter trinkt Ihr Baby einfach weniger, weil es beispielsweise besonders intensiv schläft oder das Saugen aufgrund eines Schnupfens erschwert wird. Lassen Sie sich ruhig von Ihrem Baby helfen, und wecken Sie es auf, damit es durch Trinken die Spannungen abbauen kann. Sie können die überschüssige Milch auch vorsichtig austreichen. Oder Sie pumpen mit einer Milchpumpe ab und geben Ihrem Baby die Milch später.

Brust verschaffen kühlende Auflagen, zum Beispiel mit Quark oder Weißkohl. Legen Sie Ihr Baby unbedingt häufig an. Hat Ihr Kind Schwierigkeiten, die prallen Brüste zu fassen, streichen Sie vor dem Anlegen etwas Milch aus, um die Brust weicher zu machen (siehe auch Brustmassage und Austreichen auf Seite 34).

## Milchstau

Bei einem Milchstau ist die Milch in einem Gang Ihrer Brust gestaut und kann nicht zur Brustwarze fließen. Diese Stelle Ihrer Brust wird hart und schmerzt. Die häufigste Ursache ist, dass das Baby nicht oft genug angelegt wird, sodass die Brust nicht vollständig geleert wird. Häufigeres Anlegen kann schnelle Abhilfe schaffen.

Manchmal liegen die Gründe für einen Milchstau in Ihrer körperlichen und seelischen Überlastung. Versuchen Sie noch mehr Ruhe für sich und Ihr Kleines zu organisieren, damit sich auch Ihre Brust wieder „entspannen“ kann.

Auch eine falsche Anlegetechnik kann zu einem Milchstau führen. Prüfen Sie noch einmal genau, ob Ihr Baby die Brustwarze und einen Großteil des Warzenhofes mit dem Mund umschließt, denn nur so kann die Brust richtig entleert werden.

## Erste Hilfe bei einem Milchstau

Wenn ein Milchstau auftritt, sollten Sie sofort mit Ihrer Hebamme Kontakt aufnehmen. Sie kann am besten die Ursachen feststellen und Ihnen rasch helfen. Gegen die Schmerzen können Sie selbst einiges tun: Streichen Sie unter einer warmen Dusche die harte Stelle vorsich-

4.



tig aus. Kühlen Sie danach Ihre Brust zum Beispiel mit Quark aus dem Kühlschrank. Achten Sie darauf, die Brustwarzen auszusparen, und legen Sie keinesfalls Eis auf die schmerzende Brust.

Besonders wichtig bei einem Milchstau ist das häufige Anlegen Ihres Babys. Für die optimale Leerung der Brust wechseln Sie die Stillposition. Oftmals ist der Rückengriff bei einem Milchstau besonders gut geeignet, die Brust bestmöglich zu entleeren. Vielleicht schaffen Sie es, Ihr Baby so anzulegen, dass der Unterkiefer beim Saugen in die Richtung der schmerzenden Stelle zeigt, sodass die Brust genau dort gut entleert wird.



Massieren Sie das Brustdrüsengewebe mit kreisenden Bewegungen Ihrer Fingerkuppen. Beginnen Sie am Brustansatz und massieren Sie spiralförmig zur Brustwarze hin.

### Brustmassage und Ausstreichen

Um den Milchspendereflex auszulösen, ist es grundsätzlich hilfreich, vor dem Stillen, Ausstreichen oder Abpumpen einen warmen Brustumschlag und eine Brustmassage zu machen. Brustmassagen sind zudem geeignet, einem Milchstau vorzubeugen, und sollten von jeder stillenden Frau erlernt werden. Auch wenn Ihre Brust stark spannt und Ihr Baby Schwierigkeiten hat, die pralle Brust zu fassen, kann es helfen, die Brust zu massieren und dann etwas Milch auszustreichen.

### Brustentzündung

Ein starker Milchstau oder auch Bakterien an wunden oder blutigen Brustwarzen



Beugen Sie sich vor und streichen Sie die Brüste mit der flachen Hand Richtung Brustwarze von allen Seiten aus.

## Tipp

Wenn Sie wunde, rissige oder blutige Brustwarzen haben, sollten Sie auf besondere Hygiene achten. Sie können so der Bakterienbesiedlung an der Brustwarze vorbeugen. Wechseln Sie nach jedem Stillen die Stilleinlage und waschen Sie sich vor jeder Brustberührung die Hände.

können zu einer Brustentzündung führen. Ähnlich wie bei einer Grippeerkrankung kann Ihr Körper mit Kopf- und Gliederschmerzen und leichtem Fieber auf den Beginn einer Brustentzündung reagieren. Im Verlauf bekommen Sie hohes Fieber und der betroffene Brustteil ist heiß, ge-

rötet und schmerzt. Eine Brustentzündung ist eine Krankheit und Sie sollten sich umgehend in ärztliche Behandlung begeben. Mit stillgeeigneten Medikamenten und konsequenter Bettruhe kann die Brustentzündung erfolgreich behandelt werden.

## Wunde Brustwarzen

Wunde Brustwarzen entstehen durch falsches oder auch zu häufiges Anlegen. Hat das Baby nur die Brustwarze, aber nicht einen Großteil des Warzenhofes im Mund, ist die Brustwarze zu sehr beansprucht und sie wird wund. Die Brustwarze sollte nach dem Stillen nicht verformt sein, sonst stimmt die Anlegetechnik oder Saugposition nicht.



Legen Sie Daumen und Zeigefinger an den Rand des Brustwarzenhofes und streichen Sie die Milch mit rhythmischen, rollenden Bewegungen aus.



Wechseln Sie die Position von Daumen und Zeigefinger rund um den Brustwarzenhof. Seien Sie behutsam und vermeiden Sie ein Kneifen, Ziehen oder Quetschen der Brustwarze.

## Wichtig

Die Brustwarze ist für das Baby wirklich nur zur Nahrungsaufnahme bestimmt. Sie sollte kein Schnullerersatz sein.

Manche Frauen haben besonders empfindliche Brustwarzen. Bei schmerzenden, wunden, rissigen oder blutigen Brustwarzen sollten Sie unbedingt Ihre Hebamme um Rat fragen. Wunde Brustwarzen können Ihnen das Stillen verleiden, denn die Schmerzen sind besonders groß, wenn Ihr Baby saugt.

Um die Heilung zu unterstützen, empfehle ich:

- Lassen Sie viel Luft an die Brust
- Streichen Sie nach dem Stillen ein paar Milchtropfen aus und lassen Sie sie auf der Brustwarze trocknen. Muttermilch ist ein ideales Heilmittel
- Schonen Sie die Brustwarze, die besonders schmerzt, indem Sie Ihr Baby an dieser Brust nur kurz saugen lassen. Streichen Sie die restliche Milch aus
- Benutzen Sie Brusthütchen, wenn die Schmerzen zu stark sind
- Bei starken Schmerzen kann der Einsatz einer Milchpumpe Erleichterung verschaffen. Durch die Regulierung der Saugkraft wird ein sanftes Abpumpen ermöglicht und der Heilungsprozess kann unterstützt werden

## Welche Stillhilfen gibt es?

Heute gibt es viele praktische Produkte für Mütter, die bei Stillproblemen helfen und für eine komfortable Stillzeit sorgen:

## Milchpumpe

Vielleicht ist es erforderlich, dass Sie und Ihr Baby zeitweise getrennt sind. In diesem Fall empfehle ich den Einsatz einer elektrischen oder Handmilchpumpe. Sie können so gesunde Muttermilch für Ihr Baby abpumpen und halten gleichzeitig die Milchproduktion für das weitere Stillen aufrecht. Achten Sie darauf, regelmäßig abzupumpen, damit Ihr Körper nicht ungewollte Signale für ein Abstillen erhält und die Milchproduktion verringert.

Möglicherweise möchten Sie im Laufe Ihrer Stillzeit einfach ein bisschen mehr Unabhängigkeit. Bitte lassen Sie Ihrem



## Tipp

Lassen Sie nach dem Stillen oder Abpumpen die letzten Milchtröpfchen auf Ihren Brustwarzen trocknen. Die stark fetthaltige Hintermilch pflegt und schützt gesunde Brustwarzen und ist ein wirkungsvolles Heilmittel bei strapazierten, wunden oder rissigen Brustwarzen.

Baby ausreichend Zeit, das Trinken an der Brust zu erlernen. Einem routinierter Stillkind wird es in der Regel keine Probleme bereiten, wenn es die Muttermilch auch einmal mit dem Fläschchen bekommt. Ob zu Hause oder unterwegs und ob von Ihrem Partner oder einer anderen Ihr Baby betreuenden Person. Eine tolle Möglichkeit ist das Abpumpen auch für Mütter, die früh in den Beruf zurückkehren möchten, ohne dass die Stillzeit beendet werden muss. Mit einer Milchpumpe können Sie problemlos einen Muttermilchvorrat für den Tag anlegen.

Jede stillende Mutter hat andere Ansprüche und Bedürfnisse. Deshalb gibt es elektrische oder Handmilchpumpen. Die elektrische Milchpumpe e-Motion von NUK bietet mit dem 2-Phasen-System die optimale Lösung, wenn regelmäßig große Milchmengen abgepumpt werden. Die Milchpumpe zeichnet sich durch eine individuell regulierbare Saugstärke aus. Empfindliche oder wunde Brustwarzen werden durch das sehr sanfte und rhythmische Abpumpen geschont.

Auch bei der NUK Handmilchpumpe Sensitive kann die Saugstärke indivi-

duell eingestellt werden. Sie ist komfortabel, effizient und besonders praktisch, da sie mit einer Hand bedient werden kann. Und für ein angenehm weiches Gefühl auf der Haut hat die Absaughaube einen Silikoneinsatz.

## Brusthütchen

Wird das Stillen durch wunde oder empfindliche Brustwarzen erschwert, haben sich Brusthütchen aus Naturlatex oder Silikon, beispielsweise von NUK, bewährt.

## Kühlkompressen

Sie lindern Schmerzen bei Milchstau und Brustentzündungen. Lagern Sie die Kühlkomresse im Kühlschrank, nicht im Eisfach. Kühlkompressen unbedingt erst nach dem Stillen verwenden, denn vorher ist Wärme für einen optimalen Milchfluss wichtig. Das Brustgelkissen von NUK bietet einen doppelten Nutzen: Es kann sowohl als Kühlkomresse wie auch als wärmende Auflage zur Anregung des Milchflusses eingesetzt werden.

## Stilleinlagen

In der Stillzeit verliert die Brust immer wieder etwas Flüssigkeit. Stilleinlagen fangen die auslaufende Milch auf und verhindern ein Durchfeuchten der Kleidung. Von NUK finden Sie komfortable Stilleinlagen für verschiedene Anforderungen. Um wunden Brustwarzen vorzubeugen, sollten Sie auf eine Stilleinlage achten, die Flüssigkeit sicher in ihrem Inneren speichert. Wenn Sie die Stilleinlagen nach jeder Stillmahlzeit wechseln, können Sie Brustentzündungen effektiv vorbeugen.

# Gesund durch die Stillzeit – die wichtigsten Fragen

## Gesunde Muttermilch für Ihr Baby

Damit Ihr Baby nur das Beste bekommt, können Sie einiges tun.

## Rauchen und Alkohol in der Stillzeit?

Wenn Sie es geschafft haben, während der Schwangerschaft nicht zu rauchen, sollten Sie das unbedingt auch für die Stillzeit beibehalten. Jede Zigarette, die Sie rauchen, raucht Ihr Baby gewissermaßen doppelt, denn die Tabakinhaltsstoffe gelangen direkt in die Muttermilch und sind dort höher konzentriert als im mütterlichen Blut. Für Ihr Baby kann das schwerwiegende Folgen haben. Studien belegen, dass bei Kindern von Raucherinnen das Allergierisiko wesentlich höher ist als bei Kindern von Nichtraucherinnen. Ein erhöhtes Krebsrisiko im späteren Leben muss vermutet werden.

Alkohol sollten Sie ebenfalls nur in sehr geringen Maßen zu sich nehmen, wenn Sie stillen. Ein Glas Wein, Bier oder Sekt ist vertretbar, wenn es nach dem Stillen getrunken wird. So hat Ihr Körper die maximale Zeit bis zum nächsten Anlegen, um so viel Alkohol wie möglich abzubauen, bevor das Baby das nächste Mal trinkt.

## Ernährung in der Stillzeit

Stillen verbraucht viel Energie. Ihre Energie. Ernähren Sie sich – wie in der Schwangerschaft – ausgewogen und ausreichend, damit Sie sich wohlfühlen und das Stillen Sie nicht auszehrt. Besonders während des Stillens werden Sie spüren, wie Ihr Körper nach Flüssigkeit verlangt. Am besten stellen Sie beim Stillen ein großes Glas mit Wasser in Griffweite, das Sie nach und nach austrinken können. Sie trinken ausreichend, wenn Ihr Urin klar bis leicht gelblich ist.

Essen können Sie eigentlich alles, worauf Sie Appetit haben. Milch und Milchprodukte liefern wichtiges Calcium. Seefisch und Jodsalz sind für den Jodhaushalt nach

### Tipp

Stillen braucht viel Zeit. Damit es auch in der besonders zeitintensiven Anfangszeit mit einer regelmäßigen und abwechslungsreichen Ernährung klappt, lassen Sie sich beim Kochen von der Familie und von Freunden unterstützen. Als kleine Zwischenmahlzeiten sind Obst- und Gemüsestückchen oder Joghurt und Quarkspeisen gut geeignet.



der Geburt besonders wichtig. Besteht für Ihr Kind ein erhöhtes Allergierisiko, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen, was bei der Ernährung zu beachten ist. Ärztlichen Rat sollten auch Frauen mit Untergewicht oder einer speziellen Ernährungsform, also zum Beispiel Vegetarierinnen oder Veganerinnen, einholen.

### Ihr Baby isst mit

Alles, was Sie essen oder trinken, gelangt über die Muttermilch zu Ihrem Baby. Es ist also möglich, dass Ihr Baby auf bestimmte Nahrungsmittel reagiert. Zitrusfrüchte können zu einem wunden Po führen oder größere Mengen Hülsenfrüchte Blähungen bei Ihrem Baby auslösen. Vielleicht gefällt Ihrem Baby zum Beispiel der Geschmack von Knoblauch in der Milch nicht und es trinkt weniger begeistert an der Brust. Um herauszufinden, was Ihr Baby verträgt und was nicht, steigern Sie über mehrere Tage vorsichtig die Menge eines Nahrungsmittels. Vergewissern Sie sich dabei, dass der Verzehr ohne Auswirkungen auf Ihr Baby bleibt. Sie werden schnell feststellen, was Ihr Baby gut verträgt und was nicht.

Blähende Nahrungsmittel könnten beispielsweise Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Knoblauch oder Vollkornprodukte sein. Auch Schokolade, Nüsse und kohlenensäurehaltige Getränke könnten Blähungen auslösen. Als Auslöser für einen wunden Po können Zitrusfrüchte, Kiwis, Erdbeeren, Tomaten, Paprika sowie Vitamin-, Obst- und Gemüsesäfte infrage kommen. Natürlich können Sie auch während der Stillzeit Ihre tägliche Tasse Kaffee oder

schwarzen Tee genießen. Achtung: Salbei- und Pfefferminztee können die Milchproduktion reduzieren. Mit größeren Mengen an koffeinhaltigen Getränken empfehle ich Ihnen jedoch zurückhaltend zu sein.

### Medikamente in der Stillzeit?

Wenn Sie ein Medikament einnehmen müssen, informieren Sie bitte unbedingt Ihren behandelnden Arzt darüber, dass Sie stillen. Fast jedes Medikament geht in die Muttermilch über und kann gegebenenfalls schädlich für das Kind sein. Aber für nahezu jedes Medikament gibt es eine stillverträgliche Alternative, sodass Sie ohne Einschränkungen weiterstillen können. Nur in ganz seltenen Fällen gibt es kein unbedenkliches Präparat. Sollte bei Ihnen die Einnahme eines Medikamentes erforderlich sein, das dem Kind schadet, pumpen Sie die Milch einfach während der Behandlungszeit ab. Der Milchfluss wird so aufrechterhalten und Sie können später problemlos weiterstillen.

### Zurück zur alten Form

Manche Frauen möchten sich so schnell wie möglich wieder in Form bringen. Bitte beachten Sie, dass Ihr Körper einfach eine Weile braucht, um zu früherer Fitness zurückzufinden.

### Diät während des Stillens?

Das Stillen Ihres Babys braucht viel Energie und Sie sollten sich gesund und ausreichend ernähren. Bei einer strengen Diät kann es zu einem Mangel an für Sie wichtigen Nährstoffen kommen. Durch den Abbau Ihrer Fettdepots können zudem Schadstoffe freigesetzt werden, die

in die Muttermilch gelangen. Wenn Sie starkes Übergewicht haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über einen speziellen Ernährungsplan während der Stillzeit.

### Sport in der Stillzeit?

Aus medizinischer Sicht möchte ich Ihnen empfehlen, es mit dem Sport langsam angehen zu lassen. Ihr Körper hat mit der Geburt Großartiges geleistet und braucht einfach ein wenig Zeit, um wieder ganz der alte zu werden. Wenn Sie sich schnell wieder körperlich bewegen möchten, können Sie nach dem Ende des Wochenflusses starten. Beginnen Sie behutsam und mit nicht zu viel Sport. Sind Ihre Brustwarzen weder rissig noch wund, ist das Schwimmen gut geeignet, etwas für die Fitness zu tun. Achten Sie auf eine gründliche Dusche, um Chlorreste vollständig abzuspülen. Sollte Ihr Baby nach dem Sport nicht wie gewohnt trinken, kann das an einem bestimmten chemischen Vorgang in Ihrem Körper

### Weitere Informationen

Bundesministerium für Familie,  
Senioren, Frauen und Jugend  
Glinkastraße 24  
10118 Berlin  
Tel. +49 (0) 30/20655-0  
info@bmfsfjservice.bund.de

liegen: Durch körperliche Anstrengung kann sich der Laktatwert in Ihrem Blut erhöhen und die Muttermilch so einen bitteren Geschmack bekommen. In diesem Fall kann es helfen, einige Zeit bis zum nächsten Stillen zu warten, da das Laktat auch wieder abgebaut wird.

### Stillen und Beruf

Aus eigener Erfahrung kann ich bestätigen: Stillen und Berufstätigkeit lassen sich mit Organisation und Unterstützung prima miteinander vereinbaren. Wenn Sie gern frühzeitig zurück in Ihren Beruf möchten, brauchen Sie darauf nicht bis zum Abstillen zu warten. Oder anders herum, egal wann Sie wieder anfangen zu arbeiten, den





Zeitpunkt für das Abstillen sollten Sie und nicht Ihre Arbeit bestimmen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber. Ob Teilzeit, gleitende Arbeitszeit oder Telearbeit: Sie haben viele Rechte, wie zum Beispiel mindestens zweimal eine halbe Stunde oder einmal eine Stunde täglich für die Stillpause. Durch die Stillpausen dürfen Ihnen weder Verdienstaufschläge entstehen noch muss die Stillzeit vor- oder nachgearbeitet werden. Stillende Mütter dürfen zudem keine schwere körperliche Arbeit verrichten und die Arbeitszeit darf bestimmte Grenzen nicht überschreiten.

Damit Sie die wertvolle Muttermilch nach dem Abpumpen auf der Arbeitsstelle

richtig lagern können, empfehlen wir, eine kleine Kühlbox mitzunehmen. Zum Anregen des Milchflusses kann es hilfreich sein, Ihr Baby vor Augen zu haben. Denken Sie deshalb daran, ein Foto Ihres Babys einzustecken.

### Anlegen eines Muttermilchvorrats

Wenn Sie es wollen, können Sie Muttermilch komplett ausstreichen. Oder Sie pumpen Muttermilch mit einer Milchpumpe ab. Damit der Milchfluss in Gang kommt, muss der Milchspendereflex ausgelöst werden. Die Brustmassage, ein warmer Umschlag und der Blick auf Ihr Baby sind gut geeignet, die Milch zum Fließen zu bringen. Am besten beginnen Sie vier bis fünf Tage vor Ihrem Termin mit dem Anlegen des Muttermilchvorrats, um Stress zu vermeiden. Wenn Sie innerhalb von 24 Stunden mehrmals abpumpen, können Sie die frisch abgepumpte Muttermilch zu der schon gekühlten Muttermilch hinzugeben. Achten Sie darauf, die neue Milch vor dem Hinzugeben auf die gleiche Temperatur zu kühlen. Ohne Kühlung sollte Muttermilch nur höchstens sechs bis acht Stunden aufbewahrt werden. Im Kühlschrank kann die Milch bei 4 °C bis zu drei Tage gelagert werden. Tiefgekühlte Muttermilch (-18 °C) können Sie bis zu sechs Monate aufbewahren.

Zur Aufbewahrung eignen sich Muttermilchbehälter (zum Beispiel von NUK) oder spezielle Muttermilcheinfrierbeutel. Die Behältnisse sollten mit Datum und Uhrzeit des Abpumpens beschriftet werden, damit die Muttermilch in der Reihenfolge verfüttert wird, wie sie abgepumpt wurde.

# Abstillen

## Ab wann sollte ich abstillen?

Einen allgemeingültigen „richtigen“ Zeitpunkt zum Abstillen gibt es nicht. Er ist individuell verschieden und muss von jeder Mutter und ihrem Kind selbst bestimmt werden. Wichtiger als der Zeitpunkt des Abstillens ist es, dass das Abstillen behutsam und mit ganz viel Liebe gestaltet wird. Geben Sie Ihrem Kind die Sicherheit, dass es weiterhin Nähe und Geborgenheit bei Ihnen findet. Auch wenn die Stillmahlzeiten langsam weniger werden.

Besteht bei Ihrem Baby ein Allergierisiko, sollten Sie versuchen, ein halbes Jahr zu stillen. Über diese 6 Monate hinaus voll zu stillen, um andere Nahrungsmittel zu vermeiden, bringt jedoch keine Vorteile bei der Allergieprävention. Nach den neusten wissenschaftlichen

## Tipp

Damit sich die Brust langsam darauf einstellen kann, weniger Milch zu produzieren, ist ein sanftes Abstillen zu empfehlen. Hierbei ersetzen Sie nach und nach (ca. alle vier Wochen) eine Muttermilchmahlzeit durch eine Breimahlzeit.

Erkenntnissen müssen im 1. Lebensjahr keine Nahrungsmittel zum Schutz von Allergien vermieden werden. Das heißt: Auch Lebensmittel wie Kuhmilch, Fisch und Nüsse, die Allergien auslösen können, können dem Baby im ersten Jahr parallel zum Weiterstillen verabreicht werden.

4.



In dieser frühen Lebensphase scheint das Risiko einer allergischen Reaktion auf diese Lebensmittel am geringsten zu sein. Generell sollen daher keine Lebensmittel von vornherein vermieden werden.

Biologisch gesehen ist der Organismus Ihres Babys mit sechs Monaten so weit entwickelt, dass es auch festere Nahrung zu sich nehmen kann. Das Zufüttern mit Beikost ist ab dem siebten Monat aber auch aus gesundheitlichen Gründen wichtig, da das Nährstoffangebot aus der Muttermilch den Bedarf des wachsenden Säuglings nicht mehr vollständig befriedigen kann. Eisen, beispielsweise aus Fleisch, Zink, Ballaststoffe und viele weitere Nährstoffe müssen durch Beikost zugeführt werden.

Starten Sie das Füttern der Beikost mit einigen Löffeln Brei am Tag. Gut geeignet für den Beginn der festen Nahrung sind einfache Gemüsebreie oder ein Reisbrei. Bleiben Sie ruhig mehrere Tage oder Wochen bei einer Sorte Brei, die Ihr Baby gut verträgt. Wenn Ihr Kind schon gut vom Löffel essen kann, ersetzt beispielsweise ein Gemüse-Kartoffel-Brei mit Fleisch schon bald eine ganze Milchmahlzeit. Die nächste Milchmahlzeit ersetzen Sie zum Beispiel durch einen Getreide-Milch-Brei, der mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung sowie glutenfreiem Getreide zubereitet werden sollte. Als dritte feste Mahlzeit folgt ein Getreide-Obst-Brei. Über die ideale Zusammensetzung informiert Sie Ihr Kinderarzt bei den Vorsorgeuntersuchungen.

Bis zum Ende der ersten zwölf Monate sollte Ihr Baby drei Brei- und zwei Milchmahlzeiten bekommen. Mit Eintritt ins zweite Lebensjahr kann die Stillzeit langsam vollständig beendet werden.

Vielleicht möchten oder müssen Sie aus ganz individuellen Gründen Ihr Baby frühzeitig abstillen. Versuchen Sie, wenn es möglich ist, sanft abzustillen und nach und nach eine Stillmahlzeit zu ersetzen. Ihre Brust kann sich so optimal auf eine geringere Milchproduktion einstellen.

#### Tip

Falls die Brust spannt, streichen Sie etwas Milch aus, bis die Spannung nachlässt. Das Kühlen der Brust sowie das Trinken von Salbei- oder Pfefferminztee helfen, die Milchbildung ganz zum Stillstand zu bringen.



4.



# Hier finden Sie Unterstützung

Zu guter Letzt möchte ich Ihnen noch einmal ausdrücklich versichern, dass Ihnen und Ihrem Baby viele kompetente Helfer zur Seite stehen. Zögern Sie nicht, sich bei Fragen und Unsicherheiten an Ihre Hebamme, Stillberaterin oder Arzt/Ärztin zu wenden.

Auch der Austausch mit anderen Müttern in einer Stillgruppe kann Ihnen in vielen Situationen eine Hilfe sein. Diese Treffen werden von Hebammen oder Stillberaterinnen geleitet. Oft finden sie in den Stillcafés der Krankenhäuser, in Hebammenzentren oder anderen öffentlichen Einrichtungen wie zum Beispiel Elternschulen statt. Darüber hinaus werden Stillgruppen von der La Leche Liga und der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen angeboten. Informationen hierzu finden Sie beispielsweise im Internet.

## **Deutscher Hebammenverband e.V.**

Gartenstraße 26  
76133 Karlsruhe  
Tel. +49 (0) 721 / 98189-0  
[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

## **Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V. (BfHD)**

Kasseler Straße 1a  
60486 Frankfurt am Main  
Tel. +49 (0) 69 / 79534971  
[www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)

## **La Leche Liga Deutschland e.V.**

Louis-Mannstaedt-Straße 19  
53840 Troisdorf  
Tel. +49 (0) 2241 / 1453996  
[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

## **Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V. (AFS)**

Geschäftsstelle Bundesverband  
Bornheimer Straße 100  
53119 Bonn  
Tel. +49 (0) 228 / 3503871  
[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

## **Berufsverband Deutscher Stillberaterinnen IBCLC e.V. (BDL)**

Hildesheimer Straße 124E  
30880 Laatzen  
Tel. +49 (0) 511 / 87649860  
[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

# Register

<b>Abnehmen (Mutter)</b>	13, 40 f.	<b>Flachwarzen</b>	15
<b>Abpumpen</b>	26, 33 f., 36 f., 40, 42	<b>Footballhaltung (Stillen)</b>	23
<b>Abstillen</b>	13, 36, 42 ff.	<b>Frühgeburt</b>	26
<b>Alkohol</b>	38	<b>Füttern mit Flasche</b>	26, 36 f., 42
<b>Allergien</b>	10 f., 38, 40, 43	<b>Geburt</b>	9, 13, 16, 19, 22, 24 ff., 30 f.
<b>Anlegen</b>	11, 13, 15 f., 20 f., 29 ff.	<b>Geburtsort</b>	16
<b>Ausscheidungen</b>	31	<b>Genussmittel</b>	38
<b>Ausstreichen (Muttermilch)</b>	33, 34 f., 42	<b>Gewichtszunahme (Baby)</b>	31 f.
<b>Bäuerchen</b>	25	<b>Handmilchpumpe</b>	36 f.
<b>Beikost</b>	44	<b>Hautkontakt</b>	16, 19, 26
<b>Berufstätigkeit</b>	37, 41 f.	<b>Hebamme</b>	9, 15 f., 19, 26, 29, 32 f., 36, 47
<b>Bonding</b>	19	<b>Hilfe (Adressen)</b>	41, 47
<b>Blähungen</b>	40	<b>Hintermilch</b>	25, 30, 37
<b>Brustentzündung</b>	20, 34 f., 37	<b>Hohlwarzen</b>	15
<b>Brustform</b>	13, 15	<b>Hormone</b>	11, 15 f.
<b>Brusthütchen</b>	36 f.	<b>Hunger (Baby)</b>	25, 29 ff.
<b>Brustkompressen</b>	37	<b>Hungersignale</b>	29 f.
<b>Brustkrebs</b>	13	<b>Kaffee</b>	40
<b>Brustmassage</b>	34 f., 42	<b>Kaiserschnitt</b>	16, 19, 24 ff.
<b>Brustoperation</b>	16	<b>Kolostrum</b>	24
<b>Brustschmerzen</b>	32 ff.	<b>Krankenhaus</b>	19 ff.
<b>Brustwarzen (wunde, rissige)</b>	20, 34 ff., 41	<b>Krankheiten (Baby)</b>	10
<b>Brustwarzenschutz</b>	21, 37	<b>Krankheiten (Mutter)</b>	13, 35, 40
<b>C-Griff</b>	20	<b>Kühlkompressen</b>	37
<b>Diät</b>	40 f.	<b>La Leche Liga</b>	47
<b>Durchschlafen</b>	30, 33	<b>Laktat</b>	41
<b>Durst (Baby)</b>	25	<b>Medikamente (stillverträglich)</b>	35, 40
<b>Entspannung (Mutter)</b>	22, 29, 33	<b>Milchbildung</b>	15 f., 26, 44
<b>Entwicklung (Baby)</b>	10, 25, 32	<b>Milcheinschuss</b>	24 f., 30, 32
<b>Erfassen der Brust</b>	21	<b>Milchfluss</b>	37, 40, 42
<b>Ernährung (Mutter)</b>	11, 38 ff.		

Milchmenge	31	Stillberaterinnen	9, 15 f., 26, 29, 32, 47
Milchpumpen	15, 33, 36 f., 42	Stilldauer	30
Milchspendereflex	15, 30, 34, 42	Stilleinlagen	35, 37
Milchstau	33 f., 37	Stillen im Liegen (seitlich)	22
Muttermilch	9 ff., 15, 24 ff., 36 ff., 40 ff.	Stillgruppen	47
– aufbewahren	42	Stillhaltungen	22 ff.
– sammeln	42	Stillhäufigkeit	29 f.
– zu viel	31	Stillkissen	22 ff.
– zu wenig	31	Stillkrise	32
<b>Nahrung (fest)</b>	43 f.	Stillmahlzeiten	29 f., 43 f.
Neurodermitis	11	Stillrhythmus	29 f.
<b>Oxytozin</b>	15	Stillvorbereitung	9, 15, 20 ff.
<b>Po (wund)</b>	40	<b>Trennung</b>	19, 36
Prolaktin	15	Trinken (Mutter)	29, 38, 40, 44
<b>Rauchen</b>	38	<b>Übergewicht (Baby)</b>	10
Rooming-in	16	Unterstützung	9, 16, 26, 29, 32, 38, 41, 47
Rückbildung	13, 19, 26	Urvertrauen	19
Rückengriff	23, 26, 34	<b>Vater</b>	9, 11, 19
Rückenlage (Stillen)	24	Vegetarier	40
<b>Saugen</b>	9 f., 13, 15 f., 19, 22, 25, 31, 33 f., 36	Vormilch	15, 19, 24
Saugprobleme	31, 33	<b>Wecken des Babys</b>	30, 33
Saugreflex	19	Weinen	30
Saugschluss lösen	21	WHO Weltgesundheitsorganisation	9
Schlafen	24, 30, 33	Wiegenhaltung	23
Schwimmen	41	Windeln	31
Seitenhaltung (Stillen)	23	Wochenbett	13
Spannungsgefühle (Brust)	25, 30, 33, 44	<b>Zeichen für ausreichend Milch</b>	31
Speicherkapazität der Brust	15 f.	Zufüttern	31 f., 44
Sport	41	Zwillinge	23, 25 f.
Sprachentwicklung	10		



## Impressum

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit Dr. Suzanne Knauer-Schiefer, Chefärztin in der Kinder- und Jugendklinik im Sana Ohre-Klinikum, Haldensleben.

Der Herausgeber hat alle Informationen und Ratschläge in dieser Fibel nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Die Umsetzung und Anwendung der Ratschläge obliegt der Verantwortung der Leser. Bei Unsicherheit wenden Sie sich an Ihren Arzt, Ihre Hebamme oder Stillberaterin.

### Herausgeber

MAPA GmbH/NUK Babyartikel  
Industriestraße 21–25  
27404 Zeven  
Tel. +49(0) 4281/73-0

### Konzeption, Gestaltung, Text

UMPR GmbH  
Mittelweg III a  
20149 Hamburg  
Tel. +49(0) 40/480637-0  
[www.umpr.de](http://www.umpr.de)

### Fotografie

Kristin Schnell, Berlin

### Illustrationen

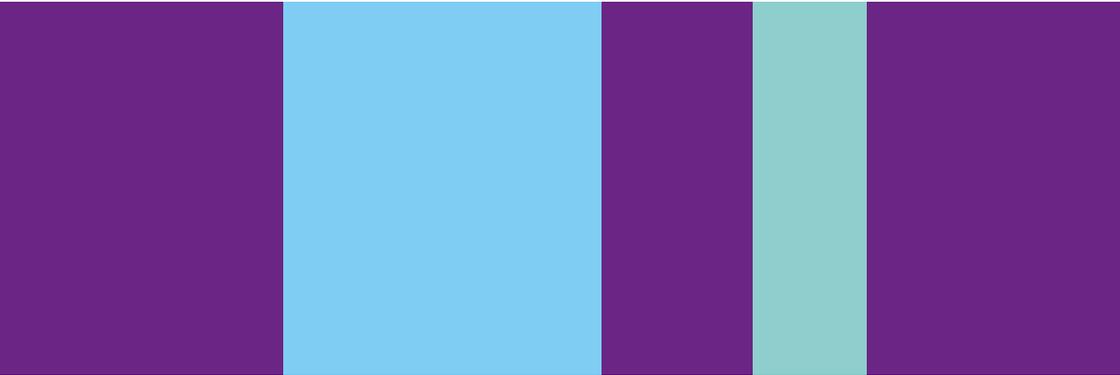
Anne Lück, Berlin

In der NUK Bibliothek sind weitere Titel erhältlich:

- Schwangerschaft
- Ernährung
- Mund & Zähne

Alle Fibeln finden Sie als pdf-Datei zum kostenlosen Download im Internet unter [www.nuk.de](http://www.nuk.de)

Bei weiteren Fragen zu NUK Produkten wenden Sie sich gern an unseren NUK Eltern-Service, Tel. +49(0) 1801/627246 (0,04 Euro/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk maximal 0,42 Euro/Min.), oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.nuk.de](http://www.nuk.de)



Überreicht durch:

A large, empty rectangular box with rounded corners and a thin purple border, intended for a signature or name.



Die NUK Stillfibel entstand in  
Zusammenarbeit mit  
Dr. Suzanne Knauer-Schiefer,  
Chefärztin der Kinder- und Jugendklinik  
des Sana Ohre-Klinikums  
in Haldensleben.

**Diese Broschüre ist die Neuauflage der  
ersten Schrift in der NUK Bibliotheksreihe.  
Sie enthält wertvolle Informationen zu  
den Themen:**

- **Muttermilch**
- **Stilltechniken**
- **Stillen in der Klinik**
- **Stillalltag zu Hause**
- **Stillen und Beruf**
- **Abstillen**

**NUK**<sup>®</sup>