

Stillen

Für einen gesunden
Start ins Leben



Ein Mini-Heft von **Leben & erziehen** in Zusammenarbeit mit

Lansinoh.

Stillen ist das Beste

Warum, das erklären wir –
und nennen sieben
gute Gründe, dem Baby
die Brust zu geben



1

Stillen stärkt die Bindung

Muttermilch macht nicht nur satt, sondern schenkt auch Geborgenheit und Liebe. Der innige Haut-an-Haut-Kontakt schafft eine tiefe emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind. Frauen, die stillen, nehmen die Bedürfnisse ihres Babys besonders aufmerksam wahr.



2

Stillen hält gesund

Das Risiko, später an Osteoporose, Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken, sinkt bei stillenden Müttern. Die Babys haben seltener Übergewicht, Diabetes und Darmerkrankungen.



3

Stillen schützt vor Allergien

Wird ein Baby mindestens vier Monate lang voll gestillt, sinkt das Risiko, an Neurodermitis, Heuschnupfen oder Asthma zu erkranken. Experten erklären das vor allem mit dem hochwertigen Eiweiß in der Muttermilch. Sie fördert zudem den Aufbau einer gesunden Darmflora.



4

Stillen macht schlau

Muttermilch enthält die wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die wichtig für Nerven, Augen und Gehirn sind. Wissenschaftler aus Brasilien

haben nachgewiesen:

Gestillte Kinder haben im Schnitt einen um vier Punkte höheren IQ - und verdienen als Erwachsene mehr Geld.



5

Stillen ist praktisch

Kein Anrühren, kein Abkühlen, kein Einkaufen:

Muttermilch kommt in genau der richtigen Zusammensetzung fix und fertig aus der Brust.

Das ist komfortabel und spart rund 80 Euro im Monat.



6

Stillen macht gelassen und fit

Während das Baby an der Brust saugt, produziert der Körper Unmengen an Oxytocin. Dieses Glückshormon sorgt dafür, dass Mütter schlaflose Nächte besser wegstecken. Zugleich fördert es die Rückbildung der Gebärmutter.



7

Stillen schafft kleine Gourmets

Weil die Milch aus der Brust jeden Tag ein bisschen anders schmeckt (mal hat Mama Spargelsuppe gegessen, mal Schokolade), sind Stillbabys besser auf den Start in die Breizeit vorbereitet.





Der weiße Zaubertrank



Muttermilch ist für Forscher ein Wunderwerk der Natur. Wie Babys von ihr profitieren

Die Zutaten von Muttermilch sind überschaubar: Wasser, Kohlenhydrate (zum Beispiel Milchzucker), Fette und Eiweiße. Die Zusammensetzung dagegen ist so komplex wie raffiniert: Sie ändert sich

über die gesamte Stilldauer hinweg, weil sie sich an die Bedürfnisse des heranwachsenden Säuglings anpasst.

Babys erste Milch ist eine Art Vormilch, die ab der 20. Schwangerschaftswoche in der

Brust produziert wird. Dieses sogenannte Kolostrum ist dank zahlreicher Antikörper besonders wertvoll: Der goldgelbe Powerdrink beugt einer Neugeborenen-Gelbsucht vor, fördert die Reifung des

WUSSTEN SIE, DASS ...

- ☉ ein Neugeborenes seine Mutter am Duft der Muttermilch erkennt?
- ☉ die ersten Tropfen Muttermilch ähnlich schmecken wie Fruchtwasser?
- ☉ jede Milch so unverwechselbar ist wie Mutter und Kind selbst?
- ☉ Muttermilch für Jungs 25 Prozent mehr Kalorien enthält als die für Mädchen?

Darms und hilft, den ersten Stuhlgang (Mekonium) auszuscheiden.

Etwa zwei bis fünf Tage nach der Geburt entsteht mit Beginn des Milcheinschusses die cremig-weiße Übergangsmilch – sie ist etwas fett- und kohlenhydratreicher als das Kolostrum. Ungefähr ab dem achten Lebenstag bekommt der Säugling die kalorienhaltige reife Muttermilch serviert – als durststillende Vor-, nahrhafte Haupt- und sättigende Nachspeise. So liefert sie dem Kind in den ersten vier bis sechs Monaten alle notwendigen Nährstoffe in der richtigen Menge.

Ebenso einzigartig: Muttermilch versorgt das Baby mit Antikörpern,

die es gegen Keime in seinem Umfeld schützen. Ist es dennoch mal krank, stärkt Stillen die Abwehr mit passenden Immunstoffen.

Damit die Milch aus der Brust fließt, muss der Säugling bei seiner Mama zwei Hormone aktivieren: Prolaktin, das die Milchbildung unterstützt, und Oxytocin, das den Milchspendereflex auslöst. Vorgänge, die ganz automatisch starten, wenn das Baby an Brustwarze und Brustwarzenhof saugt. Die Nachfrage regelt dabei das Angebot – je häufiger das Kind trinkt, desto mehr Milch fließt.



Die Bestandteile der Muttermilch

Milchzucker

und andere Kohlenhydrate sind schnelle Energielieferanten.

Fette

unterstützen die Entwicklung von Babys Gehirn und Körper.




Eiweiße

fördern die Bildung von Muskelzellen. Spezielle Immuneiweiße sind wichtig fürs Immunsystem.



Auf die Plätze,

Gut, wenn Frauen sich schon in der Schwangerschaft mit dem Stillen beschäftigen. Denn wer vorbereitet ist, startet besser



Etwa ab dem vierten Schwangerschaftsmonat bereitet sich das Baby aufs Trinken an der Brust vor – es beginnt, am Daumen zu nuckeln. Gut, wenn sich auch die Mama bereits einstimmt, sagt die Berliner Still- und Laktationsberaterin Katja van Steenkiste. Das gehört für sie dazu:

fertig, stillen!

MIT DEM PARTNER SPRECHEN

Damit das Stillen gelingt, ist es wichtig, dass der werdende Vater dahintersteht. Wie fühlt es sich für ihn an, dass er beim Stillen außen vor ist? Welche Aufgaben könnte er übernehmen, um von Anfang an eine innige Beziehung zu seinem Kind aufzubauen (zum Beispiel Wickeln, Baden)? „Wenn die Frau weiß, dass ihr Mann sie unterstützt, hilft ihr das ungemein“, sagt Hebamme Katja van Steenkiste. Sie rät zudem: „Kommunizieren Sie in der Familie, dass Sie stillen wollen.“



Eine positive Einstellung von allen Seiten erleichtert die Stillzeit.“

INFORMATIONEN SAMMELN

Die Schwägerin stillt? Schauen Sie zu! Freundinnen erzählen von wunden Brustwarzen und Milchstau? Hören Sie sich die Geschichten an! Aber bitte immer daran denken: Was denen passiert ist, muss Ihnen nicht passieren. „Entscheidend ist das richtige Grundwissen“,

betont Katja van Steenkiste. „Schwangere können ihre Hebamme mit Fragen löffeln, einen Kurs zur Stillvorbereitung besuchen oder eine Stillberaterin kontaktieren.“ Bloß eines sollten werdende Mütter nicht tun: sich verunsichern lassen. „Jede Frau kann stillen“, betont die Expertin.

DIE BRUST VERWÖHNEN

Auf die Milchbildung bereiten sich die Brüste in der Schwangerschaft ganz von allein vor. Wer will, kann das unterstützen, etwa durch Handmassagen



mit unparfümiertem Schwangerschaftspflege-, Milchbildungs- oder Stillöl: Verteilen Sie das Öl mit kleinen kreisenden Bewegungen vom Brustansatz zur vorderen Brust hin – die Brustwarze dabei ausparen.



ES GEHT LOS – DER STILLBEGINN

Gute Kliniken achten auf das erste Anlegen an die Brust. „Ideal ist, wenn das Baby innerhalb von zwei Stunden nach der Geburt gestillt wird“, sagt Katja van Steenkiste. Der Saugreflex ist dann besonders stark. Das frühe erste Anlegen ist wichtig, weil es die Milchbildung und Babys Stillverhalten fördert. Häufiges Trinken hat denselben Effekt:

Optimal ist, wenn Neugeborene innerhalb von 24 Stunden acht bis zwölf Mal an Mamas Brust saugen. Was aber, wenn die Kleinen ihren Hunger verschlafen? „Wecken!“, sagt die Expertin. „In den ersten drei Tagen spätestens nach drei Stunden, auch nachts.“ Auch beidseitiges Stillen ist anfangs wichtig. Denn nur im regelmäßigen Wechsel zwischen linker und rechter Seite wird das Brustgewebe gleichmäßig angeregt. Zu Hause spielt sich das Stillen meist schnell ein. „Ruhe und Geduld sind die wichtigsten Zutaten“, weiß Katja van Steenkiste aus eigener Erfahrung: „Bei mir hat

das Stillen auch nicht auf Anhieb geklappt.“

Was Eltern am Anfang nicht erwarten dürfen: einen festen Stillrhythmus. Der ist auch gar nicht nötig. In den ersten acht Wochen wird das Baby vermutlich sehr unregelmäßig trinken, bis zu zwölf Mal am Tag oder sogar häufiger. Dauert eine Mahlzeit 45 Minuten oder länger, was völlig normal ist, haben Frauen zu Recht den Eindruck: Stillen ist ein Vollzeitjob. Genießen Sie diese innigen Momente! Machen Sie es sich bequem, besonders am Abend, wenn sich das Kleine möglicherweise im Halbstundentakt meldet. Das sogenannte „Clusterfeeding“ hilft dem Baby, Energie für die Nacht zu tanken.



Praktische Helfer für die Stillzeit

Frauen sind fürs Stillen von Natur aus optimal ausgestattet. Trotzdem: Ein paar Sachen sollten Sie sich jetzt gönnen



STILL-BH

... stützen die Brust, wodurch das Gewebe weniger strapaziert wird. Die bügellosen Körbchen lassen sich auf beiden Seiten mit einer Hand öffnen. Ein Still-BH muss die Brust gut umschließen, darf aber nicht einengen! Am besten im letzten Schwangerschaftsmonat ein Exemplar kaufen und noch mal etwa 14 Tage nach der Geburt losziehen – durch den Milcheinschuss verändert sich die Brust.



STILLEINLAGEN

... saugen die Milch auf, die gerade anfangs und in Wachstumsphasen aus der Brust tropft. Sie verhindern ein feuchtes Milieu rund um die Brustwarzen, das Hautreizungen begünstigt. Stilleinlagen mit Polymer-Kügelchen sind besonders saugstark und fühlen sich – wie Babys Windel am Po – immer angenehm trocken an.



BRUSTWARZEN-SALBE

Ein Muss für Frauen, die stillen. Die Salbe aus hoch gereinigtem Wollfett (Lanolin) ist sowohl vorbeugend zur Pflege als auch zur Behandlung wunder Brustwarzen (siehe S. 16) geeignet. Lanolin ist geschmacks- und geruchsneutral. Das Baby stört es nicht, wenn beim Andocken noch Reste davon auf der Brust sind.



Prima, wenn Sie diese Produkte schon in der Schwangerschaft kaufen und in die Kliniktasche packen.



STILKKISSEN

Es stützt das Baby beim Trinken an der Brust, ermöglicht der Mutter eine entspannte Körperhaltung während des Stillens und ist schon in der Schwangerschaft ein angenehmer Bettgefährte. Beim Kauf darauf achten, dass sich der Bezug leicht abziehen und waschen lässt!



THERMOPERLEN-KISSEN

... sind Wärme- und Kühlkissen in einem: Erwärmt auf die Brust gelegt, lassen sie die Milch besser fließen; gekühlt lindern sie den Schmerz spannender Brüste. Manche Pads eignen sich auch gut fürs Abpumpen: Erwärmt am Pumpen-trichter befestigt, regen sie den Milchspendereflex an.



MILCHPUMPE

Ihr Ticket zur Freiheit! Übertrieben? Ein bisschen. Trotzdem: Es wird Momente geben, in denen Sie froh sind, abpumpen zu können, damit mal jemand anders das Baby füttert. Besonders effektiv sind elektrische Doppelmilchpumpen: Sie pumpen an beiden Brüsten zeitgleich ab und stimulieren hormonell stärker.

Die 2in1
Elektrische
Milchpumpe
von Lansinoh
mit 8 Saug-
stärke-
stufen
eignet sich
besonders
fürs tägliche
Abpumpen;
159,99 Euro



Eine Frage der Haltung

Stillen hat viel mit Herz zu tun. Damit es für alle entspannt läuft, kommt es aber auch auf die richtige Technik an

Schuheschnüren funktioniert bei uns Erwachsenen blind. Weil wir es irgendwann mal gelernt haben und seitdem Tag für Tag tun. Und trotzdem: Schlüpfen wir besonders hektisch in die Schuhe, weil wir zu spät dran sind, rutschen meist genau dann die Schnürsenkel durch die Finger oder die Schleife hält nicht. Was das mit Stillen zu tun hat? Viel.

Stillen ist Übungssache. Wie beim Schuhebinden gibt es auch hier einen genauen Ablauf, der dabei hilft, dass am Ende die Milch fließt. Und auch fürs Trinken an der Brust gilt: Ohne

Hektik klappt's besser. Deshalb ist es gut, wenn Mütter ihr Kleines anlegen, bevor es völlig aufgelöst weint. Erste Hungerzeichen zeigt das Baby, indem es zum Beispiel schmatzt, sich die Lippen leckt, an der Hand saugt oder sein Köpfchen suchend zur Seite dreht.





Damit es die Brustwarze richtig zu fassen bekommt, bieten Mütter ihre Brust am besten mit dem **C-GRIF** an: Dabei ruht der Daumen einer Hand oberhalb der Brustwarze, die restlichen Finger liegen unter der Brust und stützen sie leicht. Auf diese Weise wird die Brust sanft vorgeformt. Berühren Sie die Lippen Ihres Babys oder den Bereich unterhalb seiner Nase mit der Brustwarze – es wird dadurch seinen Mund weit öffnen. Ziehen Sie Ihr Kleines dann eng zu sich heran, sodass es die Brustwarze tief in den Mund nehmen

kann. Das ist wichtig, denn in der weichen Mundhöhle ist sie geschützt und die Kauleisten des Kindes drücken genau dort aufs Brustgewebe, wo es fürs Trinken am effektivsten ist. Sie haben Ihr Baby richtig angelegt, wenn seine nach außen gestülpten Lippen einen großen Teil vom Brustwarzenhof umschließen und es weder den Kopf drehen noch seinen Hals überstrecken muss – Kopf und Körper des Säuglings bilden eine gerade Linie, sein Gesicht zeigt zur Brustwarze. Im Wochenbett und für die Zeit danach schwört Hebamme Katja van Steenkiste auf diese Stillpositionen:



Besonders beliebt:
DER WIEGEGRIFF

Sitzen Sie bequem? Haben Sie für Ihren Arm ein Stillkissen oder ein anderes festes Kissen parat? Dann geht's los: Wenn Sie Ihr Baby an die rechte Brust anlegen, ruht sein Köpfchen auf Ihrem rechten Unterarm,



Leichter stillen

den Sie entspannt aufs Kissen ablegen. Ihr Bauch und der Ihres Babys sind möglichst nah beieinander, Mund und Nase des Säuglings sind auf Höhe Ihrer Brustwarze. Achten Sie darauf, dass Babys Köpfchen nicht tiefer liegt als sein Po.



Sehr entspannend:

STILLEN IM LIEGEN

Besonders nach einem Kaiserschnitt oder nachts ist diese Stillposition super: Machen

Sie es sich in Seitenlage bequem. Wenn es für Sie angenehm ist, legen Sie ein Kissen hinter Ihren Rücken oder zwischen die Beine. Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt ebenfalls auf der Seite, Bauch an Bauch. Die Brustwarze der unteren Brust sollte auf Höhe von Babys Mund sein. Wenn es gut saugt, können Sie Ihren freien Arm um Ihr Kleines legen. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby ausreichend Abstand zur Bett- oder Sofakante hat – es rollt sich von selbst auf den Rücken, wenn es satt ist, und könnte dabei herunterfallen.



Links oder rechts außen:

FUSSBALLERGRIFF

Da in dieser Position das Baby nicht direkt auf den Bauch drückt, ist der Fußballergriff ideal nach einem Kaiserschnitt. Gut ist er auch für Säuglinge, die Probleme beim Andocken haben, etwa weil die Brüste sehr groß sind. Außerdem beugt diese Haltung einem Milchstau vor, denn die Brust wird auch mal von der Außenseite her abgetrunken. So geht's, wenn das Baby zum Beispiel an der rechten Brust trinken soll:

Legen Sie im Sitzen ein Stillkissen um Ihre Taille und das Baby so darauf, dass seine Beine unter Ihrem rechten Arm in Richtung Ihres Rückens zeigen. Sein Köpfchen können Sie mit Ihrer rechten Hand stützen, während Sie mit der linken die Brust halten.



Aufrecht:

HOPPE-REITER-GRIFF

Ihr Baby hat Schwierigkeiten, die Brust richtig zu erfassen?
Ihr Kind ist noch etwas saugschwach oder ver-

schluckt sich während des Trinkens oft? Sie haben einen Milchstau im unteren Bereich der Brust? In all diesen Fällen eignet sich der Hoppe-Reiter-Griff sehr gut. Dabei sitzt Ihr Zwerg auf Ihrem Oberschenkel, das Gesicht direkt vor der Brust. Achten Sie darauf, dass Sie besonders Neugeborene in dieser Position sehr gut im Kopf- und Schulterbereich mit Ihrem Arm stützen.

Generell rät Hebamme Katja van Steenkiste Müttern zum intuitiven Stillen, das heißt: Sie zwingen weder sich selbst noch das Baby in eine Position. Optimal ist, wenn der Säugling beim Andocken die Führung übernehmen kann, das beugt vielen Stillproblemen vor. Besonders gut gelingt dies in der zurückgelehnten Position: Bauch an Bauch mit Mama, die weit zurückgelehnt sitzt oder liegt. Wichtig ist auch, dass Mütter immer wieder zwischen den Positionen wechseln. „Dadurch wird das Brustgewebe gleichmäßig angeregt und alle Milchgänge vollständig entleert“, erklärt die Stillberaterin.

Kleine Krisen meistern



Wunde Brustwarzen, Milchstau & Co. sind unangenehm. Gut, wenn sich junge Mütter gleich von Hebamme oder Stillberaterin helfen lassen

Das Wichtigste vorweg: Die meisten Mütter haben anfangs Probleme – einer australischen Studie zufolge fast jede dritte. Deshalb müssen Frauen aber nicht mit dem Stillen aufhören. „Es lohnt sich, auch bei Problemen durchzuhalten“, ermutigt Katja van Steenkiste. „Gerade wenn es mal nicht so gut läuft, sind wir Hebammen und Stillberaterinnen für die

Mütter da.“ Statt an sich zu zweifeln oder darauf zu hoffen, dass die Schmerzen mit der Zeit nachlassen, greifen Frauen besser sofort zum Telefon. Wie junge Mütter die Signale ihres Körpers deuten können und wann sie unbedingt Hilfe holen sollten, erklärt die Berliner Still- und Laktationsberaterin.

WUNDE BRUSTWARZEN

Symptome: Die Haut an der Brustwarze ist





gerötet, vielleicht schon aufgeschürft oder gar rissig und blutet.

Ursachen: Vermutlich stillen Sie in einer Position, in der das Baby die Brust nicht optimal fassen kann. Wenn es dennoch zu saugen beginnt, verletzt es die Brustwarze. Stellen Sie nach dem Stillen fest, dass sie verformt, also zum Beispiel gequetscht, ist, deutet das darauf hin, dass die Brustwarze beim Trinken nicht tief genug im Mund liegt.

Erste-Hilfe-Maßnahme:

Zeigen Sie Hebamme oder Stillberaterin, wie Sie stillen. Üben Sie unter ihrer Anleitung das korrekte Anlegen.

Das tut gut:

1. Aufs Stillen konzentrieren. Ja, okay, das ist leichter gesagt als getan, schließlich spüren Sie genau dabei diese fiesen Schmerzen. Versprochen: Wenn Sie mal einen Tag mit Ihrem Zwerg nur im Bett verbringen und ihm ganz ungestört die Brust geben, tut's schon nicht mehr so weh. Wichtig: Legen Sie ihn bei den ersten Hungerzeichen an, und zwar an der weniger schmerzhaften Seite. Der Riss oder die wunde Stelle sollte dabei im Mundwinkel des Babys →

Leichter stillen



liegen. Gut, wenn Sie lange Stillpausen vermeiden – sie führen zu prallen Brüsten, die das Baby nicht gut fassen kann.

2. Lanolin auf die Brustwarze geben. Erbsengroß aufgetragen und über Risse und Krusten verteilt, lässt das hochaufgereinigte Wollfett die Wundflüssigkeit austreten und hindert Keime am Eindringen. Die Salbe sorgt zudem dafür, dass die Nervenenden in der offenen Haut nicht austrocknen. In ganz

schlimmen Fällen noch einen Klecks Lanolin auf die Stilleinlage drücken!

3. In den Stillpausen den Schmerz lindern.

Zum Beispiel mit kühlenden Pads mit Hydrogel oder Thermoperlen, die Sie auf die Brust legen.

4. Auf Hygiene achten. Verwenden Sie gut saugende Stilleinlagen und wechseln Sie diese nach jedem Stillen. Und waschen Sie unbedingt die Hände, bevor Sie Ihr Kleines anlegen. Gut zu wissen: In den ersten Tagen können Sie ein leichtes Ziehen beim Stillen spüren, das

innerhalb weniger Minuten nachlässt. Wird es nicht weniger, ertragen Sie den Schmerz bitte nicht in der irrtümlichen Annahme, dass Brustwarzen abhärten. Sie bleiben über die gesamte Stillzeit zart und empfindlich. Deshalb: Hilfe holen, sobald das Stillen unangenehm ist!

MILCHSTAU

Symptome: Erst spüren Sie ein schmerzhaftes Spannen in der Brust, dann wird sie heiß und ist stellenweise gerötet. Auch nach dem Stillen sind noch Knubbel zu ertasten – die blockierten Milchgänge. Möglicherweise haben Sie Fieber. Ursachen: Wenn das Baby einen oder mehrere Milchgänge nicht



richtig austrinkt, kann sich Milch darin stauen.

Ursache kann aber ebenso Stress oder ein zu enger BH sein.

Erste-Hilfe-Maßnahme:

Bettruhe, das Kind anlegen und die Brust kühlen, kühlen, kühlen.

Das tut gut:

1. In Ruhe stillen.

Schalten Sie einen Gang zurück – keine Termine, keine Besucher! Legen Sie Ihr Baby beim Trinken zuerst an die schmerzhafteste Brust an, und zwar so, dass es mit dem Kinn auf die verhärtete Stelle gerichtet ist. Wechseln Sie die Stillpositionen – das hilft beim Entleeren der Milchgänge. Ist die Brust sehr prall, etwas Milch von Hand ausstreichen.



2. Wärme vor dem Stillen. Die Milch fließt besser, wenn Sie die Brust mit Thermoperlen-Kissen oder Waschlappen wärmen.

3. Kälte nach dem Stillen. Kältekompressen, Kohlblätter aus dem Kühlschrank oder Quarkwickel helfen

bei einer Entzündung und kühlen. Beim Wickel Brustwarze und Warzenhof aussparen. Gut zu wissen: Nehmen Sie einen Milchstau nicht auf die leichte Schulter; daraus kann sich eine Brustentzündung entwickeln.



Leichter stillen

BRUST- ENTZÜNDUNG

Symptome: Die Brust ist gerötet, heiß und sehr druckempfindlich. Sie fühlen sich wie bei einer Grippe, haben Fieber, Schüttelfrost und Gliederschmerzen.

Ursachen: Bei wunden Brustwarzen können

durch offene Stellen Keime eingedrungen sein. Eine Entzündung kann aber auch durch Milchstau, Stress und Übermüdung entstehen.

Erste-Hilfe-Maßnahme: Absolute Bettruhe, bis Sie wieder gesund sind!



Das tut gut:

1. Unterstützung. Sie sind richtig krank. Bitten Sie jemanden aus dem Familien- oder Freundeskreis, sich um Ihr Baby zu kümmern. Lassen auch Sie sich umsorgen, zum Beispiel mit einer stärkenden Hühnersuppe.
 2. Wie beim Milchstau tun jetzt Wärme bzw. Kälte sowie häufiges Anlegen (mindestens alle zwei Stunden) gut.
- Gut zu wissen: Bessern sich die Symptome nicht innerhalb von 24 Stunden, ab zum Arzt! Er wird Ihnen eventuell ein stillverträgliches Antibiotikum verschreiben. Eine Stillpause ist nicht nötig.





ZU WENIG MILCH

Symptome: Ist Ihr Baby häufig unruhig und möchte plötzlich deutlich öfter an der Brust trinken, liegt der Verdacht nahe, dass es möglicherweise zu wenig Milch bekommt.

Manchmal entsteht der Eindruck aber auch, weil das Kind nur noch fünf Minuten trinkt oder sich die Brüste weich bzw. wie leer anfühlen.

Ursachen: Kinder haben Wachstumsschübe. In diesen Phasen brauchen sie tatsächlich mehr Milch. Sind Babys etwas größer, saugen viele von ihnen effektiver und deshalb deutlich kürzer. Auch dass die Brüste sich mit der Zeit nicht mehr so prall anfühlen, ist normal.

Erste-Hilfe-Maßnahme: Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme. Hat Ihr Baby vier bis sechs nasse Windeln am Tag und eine rosige Haut, bekommt es sicher genug Milch.

Das tut gut:

1. Wissen. Unruhe bedeutet nicht unbedingt Hunger. Gerade abends müssen Babys die Eindrücke vom Tag verarbeiten, sie sind müde oder wollen einfach nur Mamas Nähe.

2. Aufmerksamkeit. Hören Sie beim Stillen, wie das Kind schluckt,

ist das ein gutes Indiz dafür, dass aus der Brust Milch kommt.

3. Häufigeres Anlegen. Stillen Sie in Wachstumsphasen Ihr Kleines häufiger, so produziert die Brust nach ein bis zwei Tagen mehr Milch.

4. Kuschneln. Bei zusätzlichen Schmuseinheiten wird das Hormon ausgeschüttet, das die Milchbildung reguliert.
Gut zu wissen: Nur zwei Prozent der Frauen haben zu wenig Milch, bei allen anderen ist sie ausreichend vorhanden!



Unsere Expertin: **Katja van Steenkiste** ist Still- und Laktationsberaterin in Berlin





Zurück in den Job

Das Baby möglichst lange mit Muttermilch ernähren, aber gleichzeitig wieder im Job einsteigen? So gelingt's

Kehren Frauen in den Beruf zurück, obwohl sie ihrem Kind noch die Brust geben, zeigen sie, wie gut organisiert sie sind. Mit folgenden Tipps bereiten Sie Ihren Wiedereinstieg selbstbewusst vor:

STILLEN ODER ABPUMPEN?

Beides geht. Wenn Sie nicht im Schichtdienst arbeiten, können Sie Ihrem Kleinen morgens, abends und nachts die Brust geben. Tagsüber brauchen Sie – falls Ihr Baby noch keinen Brei isst – eine Alternative. Arbeiten Sie in der Nähe, können Sie zum Stillen

nach Hause gehen. Oder Sie besorgen sich eine elektrische Doppelmilchpumpe.

RECHT AUF STILLPAUSEN

Zum Stillen oder Abpumpen stehen Ihnen laut Mutterschutzgesetz zusätzliche Pausen zu: bei einer Arbeitszeit von acht Stunden mindestens zweimal täglich



30 Minuten. Diese müssen Sie weder vor- oder nacharbeiten noch mit anderen Pausen verrechnen.

BABY, BRUST UND FLASCHE

Pumpen Sie ein bis zwei Wochen vor dem Wiedereinstieg immer dann ab, wenn Sie außer Haus sein werden. Diese Milch kann die künftige Betreuungsperson dann gleich dem Baby geben.

MILCH AUF PUMP: SO LÄUFT'S BESSER

Ein warmes Getränk und ein Foto von Ihrem Baby bringen die Milch zum Fließen. Auch ein



Kissen mit Thermoperlen, das in den Trichter der Milchpumpe gelegt wird, kann die Milchbildung unterstützen. Praktisch sind Stilloberteile oder -kleider.

MUTTERMILCH: SO HÄLT SIE SICH

Im Kühlschrank hält Muttermilch etwa drei Tage, im Gefrierschrank bei minus 18 Grad sogar ein halbes Jahr. Pumpen Sie am Arbeitsplatz ab, dürfen Sie die Kühlkette nicht unterbrechen. Die in Muttermilchbeutel, -becher oder -flaschen abgefüllte Milch zunächst

im Büro-Kühlschrank lagern und in der Kühltasche nach Hause transportieren.

DEN CHEF ÜBERZEUGEN

Wenn Ihr Kind weiterhin Muttermilch bekommt, hat auch der Arbeitgeber Vorteile. Zum einen sind Stillkinder weniger oft krank, wodurch Sie seltener ausfallen. Zum anderen kann die Abteilung durch Ihren frühen Wiedereinstieg auf Ihr Wissen bauen und sich möglicherweise die zeitaufwendige Einarbeitung eines neuen Mitarbeiters sparen.



Impressum Das Mini-Heft ist eine Beilage von Leben & erziehen 7/2017

Konzept und Texte: Beate Spindler; Layout: Isabel König, Robert Erker; Titelfoto: Shutterstock.com;

Fotos: iStockphoto.com, Lansinoh (2), Shutterstock.com (6); Illustrationen: Lansinoh (4), Shutterstock.com (2);

Anschrift der Redaktion: Bayard Media GmbH & Co. KG, Redaktion Leben & erziehen, Böheimstraße 8, 86153 Augsburg; Fachliche Beratung: Still- und Laktationsberaterin Katja van Steenkiste

Lansinoh.

Liebe werdende Mami,



etwa vier Wochen vor dem Entbindungstermin sollte Ihre Kliniktasche fertig gepackt sein.

Neben den wichtigsten persönlichen Dingen und Ihrer Kleidung sollte auch die Grundausstattung für den Stillbeginn eingepackt werden.

Wir empfehlen Ihnen:

Lansinoh® Stilleinlagen

Damit austretende Milch schnell aufgesaugt wird und die Brustwarzen zwischen den Stillmahlzeiten trocken bleiben.

Lansinoh® HPA® Lanolin

Damit die Brustwarzen in der neuen Beanspruchungssituation optimal und sicher gepflegt sind.



Lansinoh® Latch Assist™

Ein sanfter Brustwarzenformer, der das Anlegen während des Milcheinschusses erleichtert.

Und noch ein Tipp für die ersten Tage zu Hause:

Lansinoh® 3-in-1 ThermoPerlen schon vor der Geburt im Kühlschrank aufbewahren, damit sie zum Milcheinschuss einsatzbereit sind. Wohltuend als Wärmekissen oder Kältekompressen auf der Brust, stimulierend beim Stillen oder Abpumpen.

www.lansinoh.de