



Stillen

Stillen ist das Beste fuer Baby und meist auch das Angenehmste fuer die Mutter. In den ersten Wochen stillen nahezu alle Frauen. Doch danach nimmt die Stillhaeufigkeit ab: Nur zehn Prozent aller Kinder erhalten in den ersten fuef bis sechs Lebensmonaten nichts anderes als Muttermilch.

Zu Beginn

Wenn Sie Ihr Baby stillen wollen, informieren Sie sich schon vor der Geburt. Befragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Hebamme oder - besser noch - Freundinnen oder Frauen aus Ihrem Bekanntenkreis, die schon Kinder gestillt haben. Sie koennen auch Buecher oder Zeitschriften lesen oder Informationen aus dem Internet holen. Als Lektuere eignet sich besonders gut "Das Stillbuch" von Lothrop. Manche Frauen muessen in der Schwangerschaft ihre Brustwarzen vorbereiten, sodass das Stillen dann besser oder ueberhaupt klappen kann. Besonders Flach-oder Hohlwarzen benoetigen dies; aber auch sonst ist eine Vorbereitung der Brustwarzen sinnvoll, damit sie nicht das Stillen aufgrund schmerzender Brustwarzen aufgeben muessen.

Das Stillen beginnt unmittelbar nach der Geburt. Es ist mittlerweile ueblich, das Neugeborene gleich nach der Geburt der Mutter auf den Bauch zu legen. Dies ist der erste Nahkontakt und fuer das Stillen sehr wichtig. Im Anschluss an die Geburt ist das Kind meist wach und sucht eifrig nach der Brustwarze, um zu saugen. Hilft man dem Neugeborenen, indem man es sanft unter den Fuszsohlen unterstuetzt, kann es vom Bauch der Mutter an die Brust robben. Hier sucht es eifrig nach der Brustwarze und saugt, sobald es sie findet.

Es ist wichtig, die Brust bald zu stimulieren, da die Milchmenge davon abhaengt, wie oft das Baby saugt.

Die Zusammensetzung der Muttermilch

Nach der Geburt, wenn Sie Ihr Baby anlegen, erhaelt es eine gelbe, dickfluessige Muttermilch, das Kolostrum (Vormilch). Es enthaelt im Vergleich zur reifen Muttermilch mehr Proteine und Mineralien, weniger Fett, jedoch mehr fettloesliche Vitamine und IgA. Das IgA kleidet die Darmwand aus und schuetzt so, gemeinsam mit anderen Immunfaktoren, Ihr Neugeborenes.

Wenn Sie in den ersten Tagen Ihr Baby oefters anlegen, umso schneller bildet sich die so genannte Uebergangsmilch. Die Uebergangsmilch entsteht waehrend des 7. bis 14. Lebenstages Ihres Babys. In dieser Zeit aendert sich auch schon die Zusammensetzung der Muttermilch zum ersten Mal. Der Gehalt an Proteinen und der Immunglobulinen sinkt, der Fett- und der Milchzuckergehalt (Laktose) in der Muttermilch steigt an.

Die reife Muttermilch (so genannte Frauenmilch) wird im Anschluss gebildet. Der Hauptbestandteil dieser Muttermilch ist Wasser. Zu Beginn der Stillmahlzeit ist die Muttermilch durstloeschend, der nachfolgende Anteil ist kalorienhaltig und saetigend. Ihr Baby sollte also so lange an einer Brustseite trinken, bis es ausreichend Kalorien zu sich genommen hat. Trinkt es nur kurz, dann ist der Hunger auch noch nicht gestillt. Waehrend eines heissen Sommertages wird es oefters fuer kurze Zeit bei Ihnen trinken, um den Durst zu stillen. Sie brauchen dann keine zusaetzliche Fluessigkeit (Tee oder Wasser) zu geben. Die Muttermilch fuer Fruehgeborene enthaelt mehr Eiweisz als die Muttermilch von voll ausgetragenen Saeuglingen. In der Zeit des

eigentlichen Geburtstermins passt sich der Eiweißgehalt des Frühgeborenen der "reifen Muttermilch" an.

Wie legt man das Baby an?

Es ist wichtig, gut und entspannt zu sitzen. Ihr Rücken und Ihre Arme sollten gut unterstützt sein. Das Baby sollte mit seinem Bauch an Ihrem Bauch anliegen und sein Kopf sollte ein wenig nach hinten gebeugt sein. So bleibt seine Nase frei. Die meisten Säuglinge saugen eifrig, sobald sie die Brustwarze an ihrer Wange spüren.

Reagiert Ihr Kind nicht oder ist es schläfrig, kann man den Saugreflex stimulieren, indem man dem Baby sanft mit der Fingerspitze über die eine Wange und die Lippen streicht. Das Baby dreht daraufhin den Kopf zur gestreichelten Seite und sucht mit offenem Mund die Brust. Es ist sehr wichtig, nicht über beide Wangen zu streichen, da dies das Baby verwirrt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Kind langsam trinkt oder beim Stillen einschläft, können Sie es so stimulieren. Das Baby sollte so lange wie möglich an der ersten Brust saugen, bevor man zur anderen wechselt.

Nimmt das Baby die Brust richtig an?

Um richtig saugen zu können, muss das Baby die Brustwarze richtig im Mund haben, und zwar die ganze Brustwarze und den dunklen Ring, der sie umgibt. Ist dies nicht der Fall, kann das Baby kein Vakuum zwischen seiner Zunge und dem weichen, hinteren Teil des Gaumens erzeugen.

Saugt das Baby nur am äußersten Teil der Brustwarze, kann es die Brust nicht vollends entleeren und die Brustwarze wird wund. Um das Baby erneut anzulegen, stimulieren Sie es leicht mit dem kleinen Finger am Mundwinkel, hierdurch lässt es von der Brust ab. Lassen Sie es seinen Mund weit öffnen (streichen Sie ihm leicht über die Wange) und legen Sie es erneut an.

Wie kriegt man das Baby dazu, von der Brust abzulassen?

Es ist eine gute Idee, zu üben, wie man Pausen beim Stillen einlegt. Zieht man das Baby einfach weg, während es saugt, werden die Brustwarzen schnell sehr wund. Stattdessen kann man sanft den kleinen Finger in Babys Mundwinkel einführen. Hierdurch hebt man das Vakuum im Mund des Kindes auf und es öffnet reflektorisch den Mund.

Wie funktioniert die Milchproduktion?

Die Menge der produzierten Milch hängt davon ab, wie häufig das Baby gestillt wird. Das Stillen bewirkt, dass Hormone von der Hirnanhangdrüse der Mutter freigesetzt werden. Sie heißen Oxytozin und Prolaktin. Oxytozin bewirkt, dass die Milchdrüsen sich zusammenziehen und die Milch so durch die Milchgänge in Babys Mund fließt. Viele Frauen spüren hierbei ein Prickeln oder Drücken in der Brust, meist zu Beginn des Stillens. Prolaktin ist für die Menge der produzierten Milch verantwortlich. Je öfter das Baby saugt, desto mehr Prolaktin wird freigesetzt und dadurch mehr Milch produziert. Es ist also durchaus steuerbar, wie viel Milch man hat, je nachdem wie oft man stillt. Es dauert allerdings einige Tage bis Wochen, bis sich die Hormonbalance eingestellt hat.

Wie sehe ich, ob mein Baby genügend Milch bekommt?

Einige gute Richtlinien hierzu sind folgende:

- Das Baby nass täglich sechs bis acht Windeln gut durch.
- Das Baby nimmt gut zu.

- Das Baby trinkt in zwei- bis dreistündigen Intervallen oder mehr.
- Das Baby sieht gut aus, hat eine gesunde Farbe und ist kräftig.
- Die Milchproduktion hat nichts mit der Größe der Brüste zu tun, da sowohl kleine als auch große Brüste so gut wie gleich viele Milchdrüsen enthalten. Es ist die Menge des Fettgewebes, die den Größenunterschied ausmacht.

Schadstoffe in der Muttermilch

Es herrscht eine gewisse Verunsicherung darüber, in welchem Ausmaß Schadstoffe aus der Umwelt über die Ernährung der Mutter in die Muttermilch gelangen. Muttermilch ist "trotz einer gewissen vorhandenen Schadstoffbelastung" noch immer die beste Ernährung eines Säuglings. Viele wichtige Bestandteile der Muttermilch sind künstlich nicht herstellbar. Dennoch ist sicherlich eine Belastung gegeben, durch Umweltschadstoffe ebenso wie durch Genussmittel (Kaffee oder Rauchen der Mutter).

Versuchen Sie, sich vollwertig zu ernähren und während der Stillzeit möglichst nicht zu rauchen sowie übermäßigen Genuss von Alkohol oder Koffein zu vermeiden. Es besteht für stillende Frauen die Möglichkeit, ihre Muttermilch auf mögliche Schadstoffe hin untersuchen zu lassen. Auskünfte hierzu erteilt in Österreich der Milchwirtschaftsfonds.

Wie kriege ich mehr Milch?

Der beste Rat ist häufiges Stillen. Das Baby sollte so lange trinken, wie es will. Auch Ausruhen und Entspannen ist wichtig, vor allen Dingen, wenn Sie meinen, Ihre Milchproduktion nimmt ab. Es ist günstig, etwa alle zehn Minuten die Brust zu wechseln, um das Baby zu stimulieren. Ist es schläfrig, sollte es beim Stillen wach gehalten werden. Geben Sie bei jedem Stillen beide Brüste, hierdurch gehen Sie sicher, dass Ihr Baby alle Milch bekommt, die zur Verfügung steht und gleichzeitig regen Sie so Ihre Milchproduktion an. Stillen ist und bleibt das Beste für Ihr Kind.

Gibt man Saft, Brei oder Flaschenmilch zu, wird das Baby schneller satt und verliert die Lust zu saugen. Darüber hinaus kann die Flasche das Baby verwirren, da die Saugtechnik bei Brust und Flasche nicht die gleiche ist. Braucht Ihr Baby extra Flüssigkeit, geben Sie ihm abgekochtes Wasser oder Fencheltee. Denken Sie auch an sich selbst. Sie sind es, die die Milch produziert, ernähren Sie sich daher gesund und trinken Sie reichlich, z.B. Wasser oder Saft. Trinken Sie etwas, während Sie stillen. Entspannen Sie sich und gönnen Sie sich Pausen. Ihre Milchproduktion funktioniert besser, wenn Sie entspannt und ausgeruht sind. Schläft Ihr Baby, sollten auch Sie sich ausruhen.

Muss ich stillen?

Nicht alle Mütter haben den Wunsch ihr Baby zu stillen. Sie sind deshalb keine schlechteren Mütter! Stillen ist ein so intimer und enger Vorgang, dass sich keine Mutter gegen ihren Willen dazu zwingen sollte. Ein so inniger und gleichzeitig erzwungener und unglücklicher Vorgang ist weder für Mutter noch für Kind gut. Viel wichtiger ist, trotz vieler Vorteile des Stillens, dass das Füttern für beide Beteiligten in einer angenehmen Atmosphäre stattfindet und nicht mit Krampf.

Das Abstillen

Viele Babys können problemlos abgestillt werden. Manchen Müttern und Babys fällt dies aber auch sehr schwer. Als Richtwert gilt, dass spätestens mit 6 Monaten zugefüttert und spätestens um den 1. Geburtstag abgestillt sein sollte. Ein Kind, das zu laufen beginnt und in der Lage ist, das Familiessen mit zu essen, hat keinerlei Notwendigkeit mehr, gestillt zu werden. Im Gegenteil, sie blockieren ihr Kind eher in seinen

voranschreitenden Entwicklungstendenzen. Zudem ist haeufig damit eine Schlafproblematik gekoppelt, die viele Muetter schon sehr erschoeft. Wird ein Baby aber bis zu einem Jahr gestillt, faellt die nun anstehende Trennung von dieser sehr intimen Beziehung oft beiden schwer. Viele Muetter argumentieren, dass das Kleinkind sich gegen das Abstillen wehrt und sie es folglich nicht abstillen koennen. Hier ist zu fragen, was die Mutter daran hindert, ihrem Kind diese durchaus oft nicht leichte Trennung zuzumuten. Oft koennen die Vaeter hier zur Unterstuetzung sehr wichtig und hilfreich sein. Gelingt dies nicht, reichen auch einige wenige klaerenden Gespraechе mit Psychologen/Psychotherapeuten mit diesem Schwerpunkt aus, um die Problematik zu entschaeufen. Leider sind Stillgruppen, die beim Stillen meist eine ausgezeichnete Unterstuetzung bieten, beim Abstillen manchmal eher wenig hilfreich, da sie oft den Standpunkt vertreten, dass Kinder auch weit ueber das 2. Lebensjahr hinaus gestillt werden koennen. Entwicklungspsychologisch ist davon eindeutig abzuraten.

Storchenbiss und Blutschwamm
(Haemangiom)

Beinahe jedes zweite Neugeborene weist in den ersten Lebensmonaten einen roten, scharf begrenzten Hautfleck meist im Bereich des Kopfes auf. Dabei handelt es sich in der Regel um ein so genanntes Feuermal (Naevus flammeus), das im Volksmund auch "Storchenbiss" genannt wird. Meistens vergeht diese Hautroetung von selbst im ersten Lebensjahr. Nicht verwechselt werden sollte er mit dem Haemangiom (Blutschwamm), einem gutartigen Gewaechs der Blutgefuesse, das nicht flach ist, sondern meist etwas ueber das Hautniveau herausragt.

© DDr. Peter Voitl



Inhalt erstellt: 13. Januar 2007. Letzte Aenderung: 26. Juli 2011.