

1

Die Vorteile des Stillens und von Muttermilch

Muttermilch ist die optimale Ernährung für Babys. Von Kolostrum – der Milch in den ersten Tagen – profitieren alle Neugeborenen. Auch wenn sie später nicht gestillt werden sollen. Für kranke oder frühgeborene Babys ist Muttermilch Medizin.

Die Effekte des Stillens auf das Kind

- Stillen beruhigt und hat eine schmerzstillende Wirkung.
- Die Häufigkeit und Dauer vieler Krankheiten werden durch Muttermilch reduziert. Hierzu gehören zum Beispiel Durchfall, Mittelohrentzündung, Asthma, Diabetes, Übergewicht und Leukämie im Kindesalter.
- Stillen reduziert das Auftreten von Zahnfehlstellungen und senkt das Risiko für Karies im ersten Lebensjahr.
- Stillen senkt die Kindersterblichkeit beispielsweise durch den plötzlichen Kindstod oder eine entzündliche Darmerkrankung (NEC).

Die Effekte des Stillens auf die Mutter

- Das Stillhormon Oxytocin löst Nachwehen aus und unterstützt die Gebärmutterkontraktion und –rückbildung. Daher verringert sich der Blutverlust nach der Geburt, es schützt die Mutter vor einer Anämie und vor Problemen beim Aufbau der Milchbildung.

- Stillen reduziert das Risiko an Brust- oder Eierstockkrebs zu erkranken.
- Stillen reduziert das Risiko an einem Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck zu erkranken.

Die Bedeutung des Stillens für die Bindung zwischen Mutter und Kind

- Das Stillhormon Oxytocin fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind, da es gleichzeitig das Bindungs- und Liebeshormon ist. Außerdem fördert es die Ausbildung mütterlichen Verhaltens.

Die wirtschaftliche Bedeutung des Stillens

- Die medizinischen Gesamtkosten zur Behandlung von kindlichen und mütterlichen Erkrankungen infolge suboptimalem Stillens wurden 2014 in den USA auf 3,0 Milliarden US\$ geschätzt (Bartick et al.). Diese Krankheiten umfassten bei den Kindern Leukämie, Mittelohrentzündung, chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Magen-Darm-Infektionen, stationär behandelte Infekte der unteren Atemwege, Übergewicht, plötzlicher Kindstod. Bei den Müttern handelte es sich um Brust- und Eierstockkrebs, Diabetes, Bluthochdruck und Herzinfarkt.

Die ökologischen Kosten des Nichtstillens

- Muttermilch ist ein natürliches und erneuerbares Produkt. Es ist ökologisch sicher und erreicht seinen Konsumenten ohne Umweltverschmutzung.
- Für die Herstellung von Säuglingsnahrung benötigt man Energie, Verpackungsmaterial, für die Auslieferung Treibstoff, Wasser, Energie und Reinigungsmittel für die Anwendung zu Hause.



2 Kolostrum – die besonders wertvolle Muttermilch in den ersten Tagen

Kolostrum wird die Muttermilch in den ersten Tagen nach der Geburt genannt. Sie kann aber bereits in der Spätschwangerschaft von Hand gewonnen werden. Die kleinen Mengen an Kolostrum sind genau richtig, um dem Neugeborenen einen guten Start zu bereiten. Kolostrum bietet einzigartige Eigenschaften, von den auch die Babys profitieren, die später nicht gestillt werden sollen:

- In kleinsten Mengen Kolostrum sind alle notwendigen Inhaltsstoffe, um das Neugeborene in den ersten Tagen optimal zu versorgen
- Der Verdauungstrakt eines Neugeborenen verträgt in den ersten Tagen nur kleine Portionen und deswegen sind häufige kleine Mahlzeiten sinnvoll
- Kolostrum enthält zahlreiche Antikörper, welche wie eine erste Immunisierung das Neugeborenen vor Infektionen schützen
- Kolostrum ist reich an Wachstumsfaktoren. Diese fördern die Ausreifung des Darmes und kleiden ihn mit gesunden Bifidus Bazillen aus, wodurch die Entwicklung einer gesunden Darmflora unterstützt wird.
- Kolostrum hat eine stabilisierende Wirkung auf den Blutzucker. Dies ist besonders wichtig für Neugeborene diabetischer Mütter oder Neugeborene mit einem geringen Geburtsgewicht.

- Kolostrum beschleunigt die Ausscheidung des ersten Stuhles (Mekonium, Kindspech). Dadurch wird auch das Bilirubin besser ausgeschieden und einer Neugeborenenengelbsucht vorgebeugt.

Neugeborene können Kolostrum auch ohne Stillen erhalten. Fast immer kann man es bereits in der Spätschwangerschaft oder nach der Geburt per Hand gewinnen und dem Neugeborenen füttern. Dies kann den weiteren Stillverlauf positiv unterstützen. Wir unterstützen sie bei der Kolostrumgewinnung.

Wann ist eine Kolostrumgewinnung per Hand sinnvoll?

- Wenn das Baby schwer zu wecken ist
- Wenn das Baby (noch) nicht korrekt saugt
- Wenn sie nicht sicher sind, ob Kolostrum vorhanden ist
- Wenn sie abstillen möchten
- Wenn sie unter einem Diabetes oder Schwangerschaftsdiabetes leiden, um den Blutzucker durch eine Frühfütterung direkt nach der Geburt zu stabilisieren
- Wenn sie in einer früheren Stillzeit Probleme mit der Milchbildung und ihrer Milchmenge hatten
- Wenn sie eine Brustoperation hatten
- Wenn sie durch ihre Hormonlage Schwierigkeiten hatten, schwanger zu werden



3 Stillpositionen und korrektes Anlegen

Korrektes Anlegen und ein guter Milchfluss durch häufiges und ausreichend langes Stillen ist entscheidend für den Stillerfolg und die Etablierung der Milchbildung.

Eine gute Stillposition und korrekte Anlegetechnik zeichnet sich dadurch aus, dass Mutter und Kind eine bequeme und sichere Position für eine längere Zeit gefunden haben. Dem Baby wird ermöglicht, die Brustwarze und das umliegende Gewebe korrekt zu erfassen und effektiv zu saugen. Schmerzen sind hinderlich und sollten schnell abgeklärt und behandelt werden.

Das intuitive Stillen

- Dabei befindet sich die Mutter in einer zurückgelehnten Position mit gut gestützten Schultern und Kopf. Das Baby liegt auf ihrem Bauch mit der Wange an der Brust der Mutter. Die gesamte Bauchseite des Babys ist mit dem Bauch der Mutter in Berührung. Diese aufrechte Stillposition aktiviert die kindlichen Reflexe und unterstützt die Mund-, Kiefer- und Zungenbewegungen.

Die Wiegenhaltung

- Das Baby liegt Bauch an Bauch mit der Mutter ihrem Körper zugewandt. Die Mutter kann den Kopf des Babys im Nacken stützen und mit der anderen Hand die Brust mit Hilfe des C-Griffes formen.

Die Rückenhaltung

- Das Baby liegt Bauch an Bauch mit der Mutter ihrem Körper zugewandt und seine Füße zeigen nach hinten. Dabei ist sein Körper leicht gebeugt um den Körper der Mutter.

Das Stillen im Liegen

- Die Mutter liegt in Seitenlage mit dem Kopf (und nicht den Schultern) auf einem Kissen. Das Baby liegt ebenfalls seitlich nah am Körper der Mutter Bauch an Bauch zugewandt.



4 Stillen in den ersten Tagen der Geburt

Stillen ist eine Kombination aus erlernten Fähigkeiten und intuitivem Verhalten. Bei der Mutter genauso wie beim Baby. Erste positive Stillfahrten fördern das mütterliche Selbstbewusstsein und den Beginn einer erfolgreichen Stillbeziehung.

Folgende Faktoren fördern einen guten Stillbeginn:

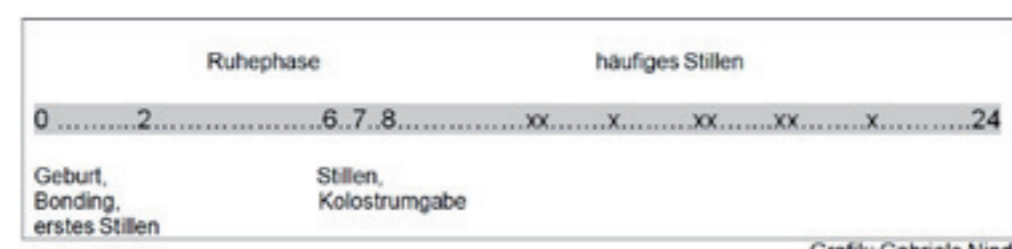
Geburt – Bonding – Hautkontakt

Die ersten Stunden nach der Geburt sind für die Bindung und das ineinander Verlieben eine sensible und einmalige Phase. Durch die Wehen und die anschließende Bondingphase werden Mutter und Baby von bindungsfördernden Hormonen wie Oxytocin und Endorphinen regelrecht überschwemmt. Sie sind also biologisch gesehen bestens ausgerüstet, den Bindungsprozess der Schwangerschaft weiter fortzusetzen und zu intensivieren. Stillen unterstützt diesen Prozess, da Oxytocin nicht nur Liebes- und Wehenhormon ist, sondern auch Stillhormon. Im Hautkontakt mit der Mutter kann sich das Neugeborene mit seiner Atmung, seinem Blutzucker, seiner Körpertemperatur und vielem mehr besser den neuen Bedingungen anpassen. Auch später vertieft Hautkontakt in ruhiger Umgebung und ohne Störungen den Kontakt.

Häufiges und uneingeschränktes Stillen von Anfang an

Zur Etablierung einer ausreichenden Milchbildung soll ein Neugeborenes 8-12 Mal in 24 Stunden gestillt werden. Dafür ist es notwendig, dass eine Mutter weiß, wie sie ihr schläfriges Kind wecken kann. Jedes Neugeborene ist individuell und somit auch sein Schlaf-Wach-Rhythmus und sein Verhalten beim Stillen.

Oftmals zeigt sich jedoch folgendes Muster in den ersten 24 Stunden nach der Geburt:



Ist ein Baby noch nicht bereit oder fähig effektiv zu trinken, dann sollte Kolostrum mindestens 8 Mal in 24 Stunden per Hand gewonnen und dem Baby gefüttert werden.

Korrektes Anlegen

Zur Etablierung der Milchbildung und für das Gelingen der Stillbeziehung ist dieser Punkt von großer Bedeutung. Eine gute Stillposition und korrekte Anlegetechnik zeichnen sich dadurch aus, dass Mutter und Kind eine bequeme und sichere Position für eine längere Zeit gefunden haben. Dem Baby wird ermöglicht, die Brustwarze und das umliegende Gewebe korrekt zu erfassen und effektiv zu saugen. Schmerzen sind hinderlich und sollten schnell abgeklärt und behandelt werden.

Brustmassage und Muttermilchgewinnung per Hand

Sie sind ein hilfreiches Mittel, um beispielsweise schläfrige Babys durch regelmäßige Kolostrumgabe einen guten Stillstart zu ermöglichen, indem dem Neugeborenen das per Hand gewonnene Kolostrum zum Beispiel über eine Spritze oder einen Löffel gefüttert wird. Es enthält somit wertvolle Energie und Immunstoffe und die Milchbildung wird gleichzeitig angeregt.

Brustmassage zur Behandlung der initialen Brustdrüsenanschwellung

In den ersten Tagen nach der Geburt zirkuliert vermehrt Blut und Lympflüssigkeit in der Brust, wodurch sie sich voller, schwerer und berührungsempfindlicher anfühlt. In dieser Phase lindern Brustmassagen die Beschwerden und sorgen dafür, dass das Neugeborene sie wieder besser fassen kann.

Stillzeichen

Frühe Stillzeichen des Babys zu Erkennen erleichtert das Anlegen:

- Lecken an den Lippen und Herausstrecken der Zunge
- Saugbewegung, die Hand am Mund
- Bewegungen des Kopfes und Körpers
- Unruhe
- Weinen ist ein spätes Stillzeichen und macht das Anlegen meist schwieriger

Stilldauer

Die Milchbildung wird durch das Saugen des Babys an der Brustwarze und die Entleerung der Brust gefördert.

- Das Baby sollte anfangs 15-20 Minuten an der ersten Seite gestillt werden, bevor die zweite Seite angeboten wird, da der Fettgehalt mit der Dauer der Brustentleerung steigt und ein gutes Entleeren der Brust die Milchbildung anregt
- Anfangs ist es sinnvoll, bei jedem Stillen beide Seiten anzubieten, damit sich die Milchmenge schneller aufbaut
- Trinkpausen mit leichtem Saugen sind natürlich
- Später entwickeln Babys ein individuelles Stillverhalten

Rooming-in

Rooming-in bedeutet, dass Mutter und Neugeborenes während des gesamten Aufenthaltes in der Klinik nicht getrennt werden und 24 Stunden am Tag zusammen bleiben. Dies hat viele positive Auswirkungen:

- Neugeborene weinen weniger und verlieren dadurch weniger Energie
- Es wird häufiger gestillt und dadurch weniger zugefüttert
- Neugeborene haben eine stabilere Körpertemperatur, Blutzuckerspiegel, Puls und Atmung
- Es fördert das Bonding und das Selbstvertrauen der Mutter

- Es erhöht den Schutz des Kindes vor Krankenhauskeimen
- Eine Rhythmus von Mutter und Kind spielt sich schneller ein
- Es ermöglicht Stillen nach Bedarf und vermeidet übervolle Brüste
- Es vermeidet Stress, weil die Mutter die Signale ihres Babys schneller erkennt

Beruhigungssauger

Auf Beruhigungssauger sollte verzichtet werden, da diese das Saugverlangen des Neugeborenen reduzieren. Saugt das Neugeborene weniger häufig an der Brust, kann diese geringere Stillfrequenz sich negativ auf die Etablierung der Milchbildung auswirken.

Stillen nach einem Kaiserschnitt

Ein Kaiserschnitt in einer babyfreundlichen Geburtsklinik soll auch durch die Narkose zu keinen Beeinträchtigungen des Stillens führen.

- Der erste Hautkontakt und die Intensivierung des Bondings erfolgt unmittelbar im OP und wird anschließend im Kreißsaal und auf der Wochenstation weiter gefördert
- Es gelten alle hier genannten Punkte für das Stillen in den ersten Tagen nach Kaiserschnitt genauso wie nach einer Spontangeburt
- Die Mutter erhält eine angemessene Schmerztherapie und besondere Unterstützung für sich und ihr Baby durch das Pflegepersonal

Gewichtsentwicklung bei einem gesunden, reifen und gestilltem Neugeborenen

- Neugeborene verlieren nicht mehr als 7-10% ihres Geburtsgewichtes und erreichen diese im Alter von 10 Tagen wieder
- Ab dem zweiten Lebenstag mindestens drei Darmentleerungen in 24 Stunden
- Ab dem vierten Lebenstag mindestens sechs nasse Windeln in 24 Stunden
- Neugeborenen werden ohne zeitliche Begrenzung 8-12 Mal in 24 Stunden gestillt
- Neugeborene entwickeln ihr Gewicht entlang ihrer Perzentile



5 Clusterfeeding: häufiges Stillen in kurzer Zeit – normal und sinnvoll

Häufiges, ausgiebiges Stillen mit nur kurzen Pausen besonders in den Abendstunden in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt ist ein normales Phänomen in der Stillzeit mit nachhaltigem Effekt:

- Viele kurze Stillepisoden regen das für die Milchbildung wichtige Hormon Prolaktin an. Das bedeutet, dass das häufige abendliche Stillen die Milchbildung für den nächsten Tag ankurbelt. Je mehr sie dem Bedürfnis ihres Babys nach diesen häufigen Stillmahlzeiten nachkommen, desto besser und schneller etabliert sich ihre Milchbildung.
- Der Magen des Neugeborenen ist noch klein, da es in der Schwangerschaft ständig mit Nahrung versorgt wurde. Deswegen sind anfangs viele kleine Mahlzeiten normal.
- Das Neugeborene benötigt in den ersten Tagen zum Saugen und Stillen viel Kraft und Energie. Deshalb benötigen sie während einer Mahlzeit auch immer

wieder Ruhe- und Schlafphasen.

- Während dieser langen Phase des Stillens kann das Baby wahrscheinlich seinen gesamten Verdauungstrakt füllen und anschließend eine längere Zeit schlafen.

Clusterfeeding ist ein normales und gesundes Verhalten. Trotzdem sollten sie auf folgendes achten:

- Zwischen den Clusterfeeding- Zeiten sollen normalerweise Schlaf- und Ruhezeiten für ihr Baby und sie vorkommen
- Nach anfänglichem Gewichtsverlust wächst ihr Baby entlang seiner Gewichtsperzentile
- Ein gut gestilltes Baby hat vom fünften Lebenstag bis zur 4.-6. Lebenswoche mehrmals täglich Muttermilchstuhl
- Wenn ihr Kind den ganzen Tag über schläfrig oder sehr unzufrieden ist, sie häufig Milchstaus oder wundere Brustwarzen haben, sollte die Stillbeziehung von einer Fachperson genauer betrachtet werden



6 Mythen und Ammenmärchen zum Stillen

Es halten sich hartnäckig Mythen, die Stillen und Kindererziehung beeinflussen. Sie verunsichern Mütter und ihre Familien und wir möchten einige von ihnen ausräumen...

Mythos: Stillen ist Instinkt. Stillen klappt, wenn man es möchte.

Nein! Stillen ist eine sozial erlernte Fähigkeit, da wir in unserer Gesellschaft kaum Vorbilder haben. Vergleicht man es mit Tanzen benötigen die meisten Unterstützung während nur wenige einfach los tanzen.

Mythos: Babys schlafen besser, wenn sie abends richtig satt sind.

Nein! Die Schlafreife eines Babys und seine Fähigkeit durchzuschlafen, kann nicht durch die Ernährung beeinflusst werden. Die Industrie nutzt diesen Mythos, damit der „Gute-Nacht-Brei“ gefüttert wird. Erwachsene wie auch Babys schlafen besser, wenn sie abends nur leichte Kost zu sich nehmen. Das Schlafverhalten von Babys ist anders. Rituale (wie Stillen zum Einschlafen) helfen ihnen leichter in den Schlaf. Im Alter von 6-12 Monaten wachen 78% der Babys nachts noch mindestens einmal auf.

Mythos: Stillen führt zu Haarausfall.

Nein! In der Schwangerschaft ist der natürliche Haarausfall weniger, weil alles auf Erhalt ausgelegt ist. Ungefähr drei Monaten nach der Geburt ändert sich dieser Zustand wieder und der normale Haarausfall setzt wieder ein. Unabhängig davon, ob die Mutter stillt oder nicht.

Mythos: Frauen sind schlechte Mütter, wenn sie ihrem Baby die Flasche geben.

Nein! Jede Schwangere sollte gut informiert sein, um zu entscheiden. Stillen erleichtert die Mutter-Kind-Bindung. Es ist aber keine Garantie. Jede Mutter, die die Flasche füttert, sollte Anleitung erhalten, wie dies bindungsfördernd möglich ist.

Mythos: Eine Mutter die raucht, darf ihr Baby nicht stillen.

Nein! Das Baby wird besonders durch das Passivrauchen über die Luft beeinträchtigt. Sie profitieren vom Stillen, da Stillen unter an-

derem vor Atemwegserkrankungen schützt. Es ist wichtig, nicht in der Wohnung und nicht direkt vor dem Stillen zu rauchen. Die Milchmenge wird weniger, wenn eine Mutter sehr viel raucht. Deswegen ist es gut, weniger zu rauchen und zu stillen, als nicht zu stillen.

Mythos: Nach einer örtlichen Betäubung oder Narkose muss eine Stillpause eingelegt werden.

Nein! Eine Mutter kann nach einer Narkose wieder stillen, sobald sie wach ist und ihr Kind selbst anlegen kann, weil ab dann keine nennenswerten Mengen an Narkosemitteln in ihrem Körper (und ihrer Muttermilch) mehr enthalten sind. Sonst wäre sie auch nicht wach. Wurde eine örtliche Betäubung genutzt, muss keine Pause eingelegt werden.

Mythos: Die Milch ist zu dünn und deshalb wird das Baby nicht satt.

Nein! Muttermilch bietet die optimale Grundlage für Wachstum und Entwicklung des Babys. Sie verändert sich im Laufe der Stillzeit und passt sich den Bedürfnissen des Babys an. Um den Flüssigkeitsbedarf zu decken besteht sie zu 88% aus Wasser. Die weiteren Bestandteile sind Fett, Eiweiß und Milchzucker und genau der benötigten Menge.

Mythos: Die Brust ist zu groß oder zu klein zum Stillen.

Nein! Entscheidend ist nicht die Größe der Brust, denn die wird durch das Fettgewebe beeinflusst. Entscheidend ist das Brustdrüsengewebe. Und eine kleine Brust kann genauso viel enthalten wie eine große.

Mythos: In einer Familie kann es genetisch bedingt sein, nicht stillen zu können.

Nein! Das früher weniger gestillt wurde, liegt an den damaligen ungünstigen Rahmenbedingungen. Es gab oft weniger Unterstützung und weniger Informationen. Das hat den Erfolg des Stillens negativ beeinflusst.

Mythos: Von falscher Ernährung der Mutter bekommt ihr Baby Bauchschmerzen und Koliken.

Nein! Das Baby kennt das Essen der Mutter bereits aus der Schwangerschaft. Sie kann alles essen, was sie mag und was sie verträgt.

Mythos: Abends reicht die Milch oft nicht aus.

Nein! Auf der ganzen Welt sind Babys abends unruhiger. Egal ob sie gestillt werden oder nicht. Nach langem abendlichen Stillen (Clusterfeeding) schlafen sie oft einen längeren Zeitraum. Durch das häufige Stillen erhalten sie abends genug Kalorien und sichern sich die Milchmenge für den nächsten Tag.

Mythos: Durch Stillen bekommt man Hängebrüste.

Nein! Denn die Form der Brust ist genetisch festgelegt. Sie wird durch die Pubertät, Schwangerschaften oder das Älterwerden verändert, nicht durch die Stillzeit.

Mythos: Zwischen den Stillmahlzeiten müssen mindestens zwei Stunden liegen, damit das Baby keine Bauchschmerzen bekommt.

Nein! Dies ist eine willkürliche Festlegung. Wichtig ist, dass durch ausreichend langes Stillen, das Baby an die energiereiche und sättigende Hintermilch kommt.

