

» Abends reicht die Milch nicht mehr!

Eine stillende Brust ist niemals leer, da das Kind durch jedes Anlegen die weitere Milchproduktion anregt. Am Abend kann es zu häufigeren Trink- bzw. Saugbedürfnis kommen, um zum einen das Erlebte vom Tag zu verarbeiten. Zum anderen ist die Milch bei einer erhöhten Stillfrequenz energiereicher (wichtig für das Wachstum).

» Nach dem 1. Geburtstag bringt das Stillen doch gar nichts mehr!

Stillen bleibt auch nach einem Jahr ein Grundbedürfnis des Kindes und sollte nicht von gesellschaftlichen Normen beeinflusst werden, sondern vom mütterlichen und kindlichen Instinkt. Gestillte Kinder sind auch nach der Einführung von Beikost besser mit Kalorien und Nährstoffen versorgt. Außerdem bietet die Muttermilch weiterhin Immunschutz, beruhigt die Seele und schafft die Basis für die Geschmacksentwicklung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Stillen bis zum 2. Geburtstag mit zunehmender Beikost oder solange Mutter und Kind es wollen.

Weitere Informationen rund um diese und weitere Stillmärchen finden Sie unter:

www.sana-bildungszentrum-hm.de

Haben Sie Fragen?

Kontaktieren Sie uns:

Sana Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Hebammenschule Hameln
Silke Angerstein, Schulleitung
Telefon 05151 97 1214 | silke.angerstein@sana.de

Kontakt zu freiberuflichen Hebammen in Hameln-Pyrmont:

www.hebammen-hameln-pyrmont.de

Kontakt zu Stillberaterinnen IBCLC:

www.bdl-stillen.de

Impressum

Herausgeber: Sana Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Hebammenschule Hameln Kurs 21



Es waren einmal ... die Stillmärchen

Die Hebammenschülerinnen Kurs 21 des Sana Bildungszentrums für Gesundheitsberufe klären auf!

Sana Klinikum Hameln-Pyrmont

**Akademisches Lehrkrankenhaus der
Medizinischen Hochschule Hannover**

Saint-Maur-Platz 1 | 31785 Hameln
Tel. 05151 97-0 | Fax 05151 97-1155
www.sana-hm.de

Sana Klinikum
Hameln-Pyrmont



Bildnachweis: „VSLÖ“@Hemmelmayr

» Durch das Stillen bekommt eine Frau Hängebrüste, da das Gewebe schneller erschlafft!

Aussehen und Größe der Brust verändern sich bereits in der Schwangerschaft durch das Wachstum des Drüsengewebes zur Vorbereitung auf das Stillen. **Die Form der Brust ist genetisch festgelegt** und wird sowohl durch die hormonellen Schwankungen als auch durch das Alter der Frau beeinflusst.

» große Brüste = viel Milch! kleine Brüste = wenig Milch!

Die Anatomie einer stillenden Brust ist bei jeder Frau gleich, d.h. Drüsengewebe und Milchgänge sind gleichermaßen vorhanden. Größe und Aussehen werden ausschließlich durch das Fettgewebe bestimmt.

» Es ist wichtig, einen Abstand von mindestens zwei Stunden zwischen den Stillmahlzeiten einzuhalten, sonst bekommt das Baby Bauchschmerzen!

Jedes Kind hat seinen individuellen Bedarf an Häufigkeit der Stillmahlzeiten und Trinkmenge. **Es muss kein Mindestabstand eingehalten werden.** Wichtig ist, ab dem ersten Lebenstag 8-12 mal (gerne auch mehr) in 24 Std. anzulegen. Muttermilch ist leicht verdaulich und verursacht keine Bauchschmerzen.

» Wenn die Mutter etwas „Falsches“ gegessen oder Getränke mit Kohlensäure getrunken hat bekommt das Baby Bauchschmerzen!

Bauchschmerzen des Kindes hängen nicht mit der Nahrungsaufnahme der Mutter zusammen, sondern mit der Ausreifung und dem Wachstum des Darms. Blähende Stoffe und Gase können aufgrund der engen Zellverbände im Milchdrüsengewebe nicht in die Muttermilch übergehen. Somit gibt es in der Stillzeit für die Mutter nichts „Falsches“ auf dem Speiseplan.

» Wenn das Baby nur noch nuckelt sollte es von der Brust gelöst werden, da sonst die Brustwarzen wund werden!

Nuckeln ist ein wichtiges Grundbedürfnis des Kindes und dient als Seelentröster. **Bei korrekter Anlegetechnik verursachen weder Nuckeln noch Stillen wunde Brustwarzen.** Schmerzt es dennoch, wird es andere Ursachen haben. Suchen Sie sich Unterstützung.

» Babys sollten niemals in ihrem Schlaf gestört werden!

Ganz im Gegenteil – oft ist es wichtig, schlafende Babys für die Nahrungsaufnahme zu wecken. Während der Schwangerschaft werden die Kinder ununterbrochen über die Nabelschnur der Mutter mit Nährstoffen versorgt. Nach der Geburt müssen sie ihren eigenen Rhythmus der Nahrungsaufnahme finden, wobei 8-12 (gerne auch mehr) Mahlzeiten innerhalb von 24 Stunden erfolgen sollten. Wenn die Kinder aber über mehrere Stunden schlafen und noch nicht oft angelegt wurden, sollten sie für eine Mahlzeit geweckt werden. Eine kontinuierliche Nahrungszufuhr ist wichtig für das Wachstum, die Entwicklung und die Gesundheit des Kindes sowie für die Aufrechterhaltung der Milchbildung.