

# Auf dem Weg des Stillens...

Lassen Sie sich von den Hebammenschülerinnen Kurs 22 der Hebammenschule Hameln begleiten



## Kurs 22

Silke Angerstein, Leitung Hebammenschule  
Angela Bösche, Hebamme und Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

Hameln, 20.09.2016

# Schwangerschaft

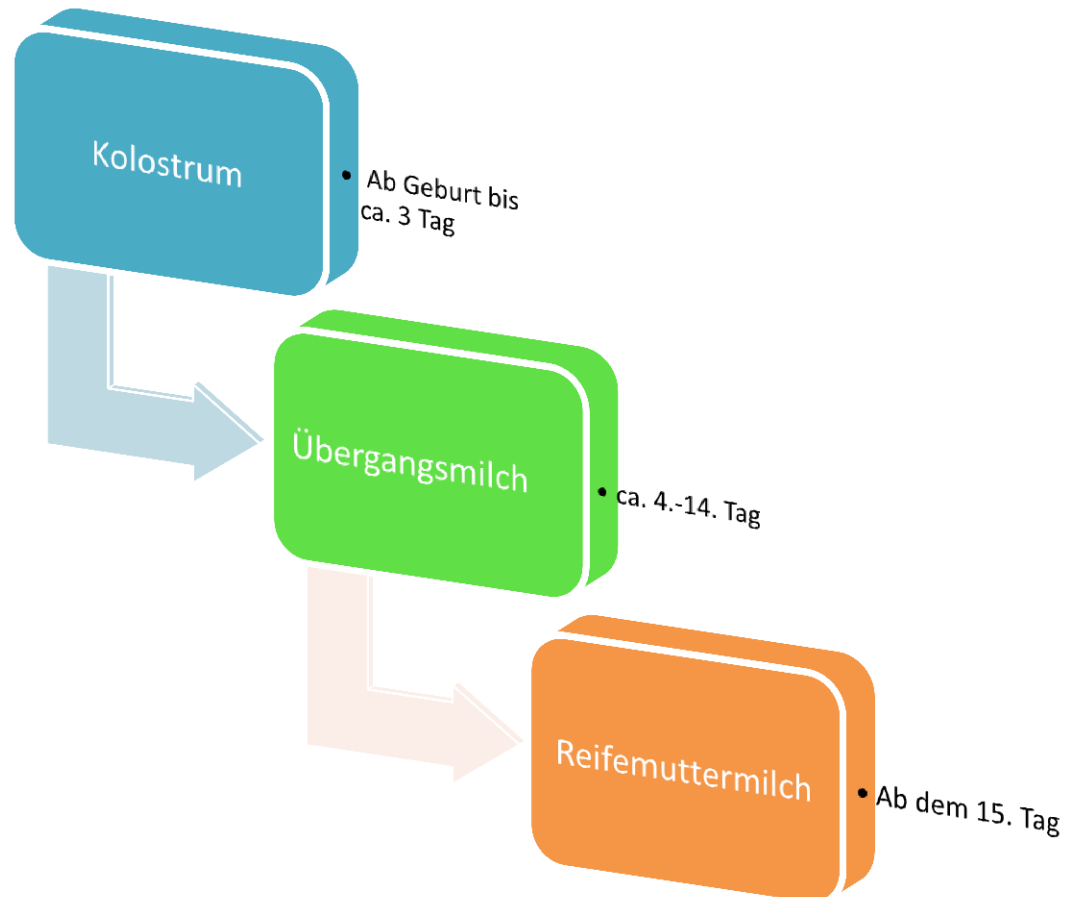
**Bereits in der Schwangerschaft bereitet sich die Brust auf das Stillen vor. Wenige Mengen Kolostrum (nährstoffreiche Vormilch) werden in dem Brustdrüsengewebe produziert. Bei einigen Schwangeren ist es möglich, dass zum Beispiel bei körperlicher Nähe etwas Milch austritt. Dieser Milchfluss ist natürlich. Auch ohne Milchfluss in der Schwangerschaft ist die Brust in der Lage, Milch zu produzieren und das Kind zu ernähren.**

**Um sich über das Stillen zu informieren, stehen Ihnen bereits in der Schwangerschaft Ihre betreuende Hebamme, Stillberaterinnen oder der Besuch eines Geburtsvorbereitungskurses zur Verfügung.**

**Hilfreich ist es, Ihren Partner mit einzubeziehen, so dass auch dieser alle Facetten des Stillens kennen lernt.**

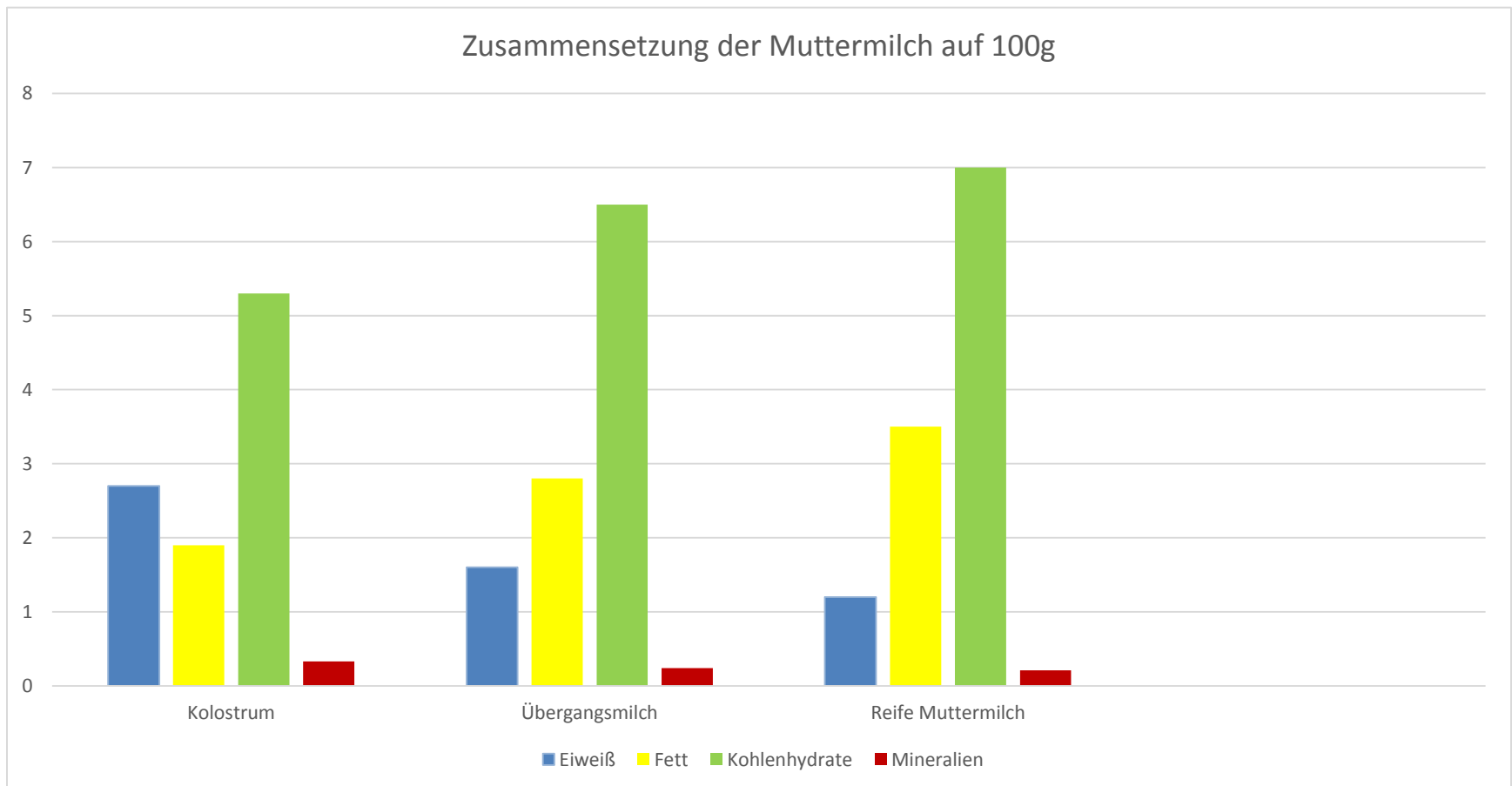
# Zusammensetzung und Entwicklung der Muttermilch

Quelle: <http://www.multi-mam.de/zusammensetzung-der-muttermilch.html> (Stand: 17.09.2016)



# Zusammensetzung und Entwicklung der Muttermilch

Quelle: <http://www.multi-mam.de/zusammensetzung-der-muttermilch.html> (Stand: 17.09.2016)



# Das erste Stillen

**Das erste Stillen ist der Startschuss für die nachhaltige Entwicklung Ihres Kindes.**

**Durch einen ausgeprägten Geruchssinn und die Dunkelfärbung der Brustwarze findet Ihr Kind von selbst zum Ziel. Dazu benötigt es eine ruhige, ungestörte Umgebung und ausreichend Zeit.**

**Das erste Stillen fördert die Bindung und stillt das Saugbedürfnis Ihres Neugeborenen.**

# Bonding

**Das Wort Bonding bedeutet Bindung, also eine Verbindung zwischen Mutter (Vater) und Kind. Bonding ist in vielerlei Hinsicht eine elementare Basis für die Entwicklung des Neugeborenen.**

**Das nackte Kuscheln auf der nackten Brust unterstützt den Umstellungsprozess Ihres Kindes auf die neue Welt, es vermittelt Ihrem Kind Liebe und Geborgenheit und Sie können sich als Familie auf diesem Weg neu kennenlernen.**

# Frühe Hungerzeichen

- **Suchende Kopfbewegungen,**
- **Fäuste zum Mund führen,**
- **Lippen lecken und**
- **mit den Augen suchen –**

**... das sind frühe Anzeichen des Hungers, die Ihr Kind schon kurz nach der Geburt zum Ausdruck bringen kann. Jetzt ist es Zeit, Ihr Kind zu stillen.**

**Schreien ist bereits ein spätes Hungerzeichen, durch welches das Anlegen Ihres Kindes erschwert wird.**

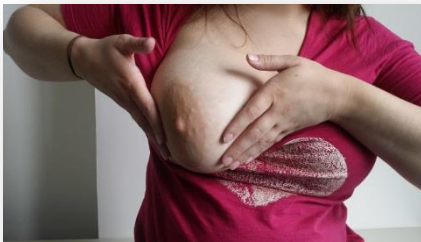
# Brustmassage

**Die Brustmassage (Kolostrummassage) wird durchgeführt, um den ersten Tropfen Milch zu gewinnen und Ihrem Kind so „den Tisch zu decken“.**

**Dabei wird die Brust mit einfachen Handgriffen leicht massiert, wodurch das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird, was neben dem Milchspendereflex weitere positive Auswirkungen hat.**



# Brustmassage/Kolostrummassage



# Magengrößen und Milchmenge

**Magengrößen eines Neugeborenen:**

**1. Tag: 5-7 ml / Mahlzeit → Murmel**

**3. Tag: 22-25 ml / Mahlzeit → Tischtennisball**

**10. Tag: 60-81 ml / Mahlzeit → großes Hühnerei**

# Magengrößen und Milchmenge

**Kolostrum reicht, um den ersten Bedarf zu decken. Nach der initialen Brustdrüsenanschwellung (Milcheinschuss) wird auch der erhöhte Milchbedarf gedeckt.**

- 2. Woche 200-300 ml / Tag**
- 3.-4. Woche 400-600 ml / Tag**
- 2. Monat 700-800 ml / Tag**
- 3. Monat 750-850 ml / Tag**
- 4. Monat 750-900 ml / Tag**
- 5. Monat 650-800 ml / Tag**
- 6. Monat 550-650 ml / Tag**
- 7. Monat 350-400 ml / Tag**

**Die Milchmenge nimmt ab, da von einer allmählichen Beikostgabe ab dem 6. Monat ausgegangen wird.**

## Bonding - Aufbau einer intensiven Eltern-Kind-Beziehung

**Kuscheln mit dem nackten Kind auf nackter Brust nennt man Bonding.**

**Bei der Geburt verliert das Neugeborene das Geräusch des mütterlichen Herzens, die Begrenzung und die Wärme der Gebärmutter. Diese drei Faktoren vermisst das Neugeborene in der ersten Zeit nach der Geburt. Zusätzlich muss es für den Erhalt der Körpertemperatur viel Energie aufbringen.**

**Das Bonding sorgt für einen intensiven Beziehungsaufbau zwischen Eltern und Neugeborenen, regt die Milchbildung an, schenkt dem Neugeborenen Sicherheit, Nähe, Wärme und lässt es auf der Welt ankommen. Es hilft dabei, Körpertemperatur, Blutzucker, Atmung und Herzfrequenz des Kindes aufrechtzuerhalten.**

## Initiale Brustdrüsenanschwellung

**Die initiale Brustdrüsenanschwellung (Milcheinschuss) setzt zwischen dem 2. und 10. Tag nach der Geburt ein. Anzeichen dafür sind zum Beispiel**

- ein Fester werden der Brust und
- eine stärkere Venenzeichnung,

**was bedeutet, dass die Venen der Brust durch eine stärkere Durchblutung erkennbar werden. Die verstärkte Milchbildung beginnt, die Brust wird auf eine längere Stillzeit vorbereitet. In dieser Zeit ist es wichtig, dass nach Bedarf Ihres Kindes, aber auch nach Ihrem Bedarf, gestillt wird. Vor dem Stillen bietet es sich an, ein feuchtwarmes Tuch aufzulegen und die Kolostrummassage zur Anregung des Milchflusses durchzuführen. Es kann angenehm sein, die Brust nach dem Stillen zu kühlen. Hierfür empfehlen sich Quarkwickel oder kühle, ausgewalzte Weißkohlblätter, welche in den BH gelegt werden.**

## Das richtige Anlegen

**Grundvoraussetzung für einen angenehmen Stillvorgang ist eine entspannte Mutter. Sie sollten sich bequem hinsetzen und für eine angenehme und ruhige Umgebung sorgen. Etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen können Sie in Griffnähe bereitstellen. Es gibt verschiedene Anlegepositionen, die sie selbst variieren sollten.**

**Ihr Kind sollte:**

- **mit dem Bauch zu Ihrem Körper zeigen**
- **den Kopf nicht gedreht, gebeugt oder überstreckt halten**
- **Ohr, Schulter und Hüfte auf einer Linie haben**
- **gut abgestützt vor der Brust liegen (z.B. durch ein Stillkissen)**

**Durch Stimulation des kindlichen Mundes mit der Brustwarze öffnet sich dieser weit, die Lippen stülpen sich nach außen und die Zunge kommt nach vorne. Zu diesem Zeitpunkt sollte das Kind an die Brust gelegt werden, sodass die Brustwarze und ein möglichst großer Teil des Warzenvorhofs im Mund des Kinds liegt. Falls dies nicht direkt gelingt, das Kind vorsichtig von der Brust lösen und den Vorgang wiederholen.**

# Stillen im Alltag – Tipps & Tricks

- **Achten Sie auf die frühen Hungerzeichen Ihres Kindes, so lässt sich das Stillen noch angenehmer gestalten.**
- **Lassen Sie sich von Ihrem Umfeld unterstützen!**
- **Schaffen Sie eine „stille Zeit“ für sich und Ihr Kind – auch wenn Besuch da ist.**
- **Mütter haben auch Bedürfnisse: Gehen Sie vor dem Stillen auf die Toilette, sorgen Sie für einen befriedigten Magen und für ausreichend zu trinken.**
- **Versuchen Sie, sich zu entspannen - Ungemütlichkeit sorgt für Verspannungen und Stress.**
- **Stillen in der Öffentlichkeit mit Privatsphäre ist kein Problem. Stillkleidung wie Stillschals, Stillkleider oder einfach große Tücher bieten Sichtschutz.**

## Stillen im Alltag – Tipps & Tricks

- **Stillen im Tragetuch oder in der Babytrage ist kein Problem. Platzieren Sie Ihr Kind einfach so, dass es bequem trinken kann. Nähere Informationen kann Ihnen Ihre Hebamme oder zertifizierte Trageberaterin geben.**
- **Nehmen Sie sich Zeit für sich. Sie kennen das Stillverhalten Ihres Kindes. Lassen Sie Ihr Kind ruhig einmal frisch gestillt bei einer Person, der Sie vertrauen und nutzen Sie die freie Zeit. Vereinbaren Sie „Stilltreffen“ mit Ihrem „Babysitter“, wenn Sie längere Zeit weg sind, in denen er mit Ihrem Kind vorbeikommt, und Sie stillen können.**



# Stillen im Alltag – Tipps & Tricks

- **Auch wenn Sie krank sind, können Sie meist weiter stillen. Die Krankheitserreger sind häufig schon via Muttermilch auf Ihr Kind übergegangen, bevor Sie die ersten Symptome bemerken. Weiteres Stillen sorgt dafür, dass Ihr Kind auch Abwehrstoffe von Ihnen erhält.**
- **Grundsätzlich ist viel Flüssigkeit wichtig, damit Ihr Körper dem gesteigerten Bedarf nachkommen kann. Sollten Sie Medikamente benötigen, weisen Sie Ihren Arzt immer darauf hin, dass Sie stillen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Sie trotz Krankheit weiterhin stillen sollten, fragen Sie Ihren Arzt. In den meisten Krankheitsfällen gibt es stillfreundliche Medikamente.**

## Tandemstillen – Das zeitgleiche Stillen von Geschwisterkindern (gleichen bzw. unterschiedlichen Alters)

Während der Schwangerschaft ist das Stillen Ihres älteren Kindes ohne Probleme möglich. Es löst normalerweise keine vorzeitigen Wehen aus. Bei Frühgeburtsbestrebungen sollten Sie die Meinung von Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt einholen. Zwischen dem fünften und sechsten Monat der Schwangerschaft kann es zu einem Rückgang der Muttermilch oder zu einer Geschmacksveränderung kommen, da sich die Milch auf Ihr neues Kind einstellt. Sie entwickelt sich wieder zur nährstoffreicheren Vormilch (Kolostrum). Dieser Prozess der Milchveränderung ist auch am Stuhl Ihres älteren Kindes zu sehen, der durch das Kolostrum weicher wird. In dieser Zeit kann es sein, dass es sich von selbst abstillt. Achten Sie als Mutter in dieser Zeit besonders auf eine reichhaltige Ernährung und Ruhepausen, um Ihrem Körper genügend Energie für Schwangerschaft und Stillen zur Verfügung zu stellen. Durch die Schwangerschaftshormone kann es zu wunden oder schmerzenden Brustwarzen kommen.

## Tandemstillen – Das zeitgleiche Stillen von Geschwisterkindern (gleichen bzw. unterschiedlichen Alters)

**Die Muttermilch reicht für mehrere Kinder aus. Sie können sowohl Mehrlinge, als auch unterschiedlich alte Geschwisterkinder gleichzeitig stillen. In der Brust entsteht auch genug Kolostrum für Ihre Kinder. Sie können Ihr Neugeborenes jedoch zur Sicherheit vor dem Geschwisterkind an die Brust legen.**

**Im Frühwochenbett kommt es zur initialen Brustdrüsenanschwellung (Milcheinschuss), bei der Ihr älteres Kind bei dem Entleeren der Brust behilflich sein kann.**

**Wenn Ihr älteres Kind jünger als ein Jahr ist, empfiehlt es sich, das Gewicht zu kontrollieren, um eine Gewichtsabnahme auszuschließen und gegebenenfalls zusätzliche Beikost anzubieten.**

## Tandemstillen – Das zeitgleiche Stillen von Geschwisterkindern (gleichen bzw. unterschiedlichen Alters)

**Beim Stillen unterschiedlich alter Kinder muss sich Ihr älteres Kind auf Ihr Neugeborenes einstellen. Da kann es schon mal zur Eifersucht kommen, weshalb es ratsam ist, das Kind weiterhin normal mit einzubeziehen, zu kuscheln und auch gerne den Papa mit der Beschäftigung zu beauftragen. Währenddessen können Sie Ihr Neugeborenes in Ruhe stillen oder selbst eine Auszeit nehmen. Diese gelegentlichen Ruhepausen sind ebenso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung und viel Flüssigkeit, um das Stillen von zwei Kindern leisten zu können. Die Stillzeit zweier Kinder kann im Umkehrschluss auch zusätzliche Ruhepausen für Sie und Ihre Kinder bedeuten.**

## Tandemstillen – Das zeitgleiche Stillen von Geschwisterkindern (gleichen bzw. unterschiedlichen Alters)

Bei dem zeitgleichen Anlegen ist besonders die Rückenhaltung geeignet, sowie die Wiegehaltung, bei der Ihr Neugeborenes auf dem Schoß des Geschwisterkindes liegt. Häufig wird auch erst das Neugeborene in gemütlicher Position an die Brust genommen und das ältere Kind sucht sich daraufhin selbst eine geeignete Position. Außerdem ist ein Tragetuch eine gute Möglichkeit, um Ihre Kinder zu stillen bzw. die Hände für das Geschwisterkind frei zu haben.

In der Öffentlichkeit ist es manchmal schwierig, zwei Kinder zugleich zu stillen. Häufig sind die älteren Kinder draußen sowieso abgelenkt und durch zusätzliches Anbieten von kleinen Snacks und Getränken wird die Stillmahlzeit außerhalb oft nicht erforderlich.

# Stillen im Berufsleben

**Das Mutterschutzgesetz ermöglicht es Ihnen, im ersten Lebensjahr Ihres Kindes während der Arbeitszeit zu stillen. Diese Zeit muss nicht nachgearbeitet werden und es entsteht kein Verdienstausschluss. Dies gilt auch für Teilzeitbeschäftigte und Auszubildende.**

**Als stillende Mutter dürfen Sie in dieser Zeit weder „Schwerarbeit“ oder gesundheitsgefährdende Arbeiten noch Nachtdienste leisten. ( § 6 und § 8 des Mutterschutzgesetzes)**

## Stillen im Berufsleben

**Die Stillzeit müssen Sie übrigens nicht zum Stillen selbst nutzen, Sie können diese auch nutzen, um Ihre Milch abzupumpen. Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Kind direkt vor der Arbeit und nach der Heimkehr stillen – dann muss nur die Zwischenzeit überbrückt werden.**

**Ihre abgepumpte Milch ist bei einer maximalen Raumtemperatur von 29° C sechs bis zu acht Stunden haltbar, im Kühlschrank fünf bis acht Tage (nicht in die Tür stellen!), im Kühlfach des Kühlschranks drei bis vier Monate und im separierten Eisfach bis zu einem Jahr!**

# Beikosteinführung (sanftes Abstillen)

**Zunächst einige Zahlen:**

- **im Wochenbett stillen 90% der Frauen**
- **nach vier Monaten stillen 45% der Frauen**
- **nach sechs Monaten stillen 13% der Frauen (davon 52% zumindest teilweise)**

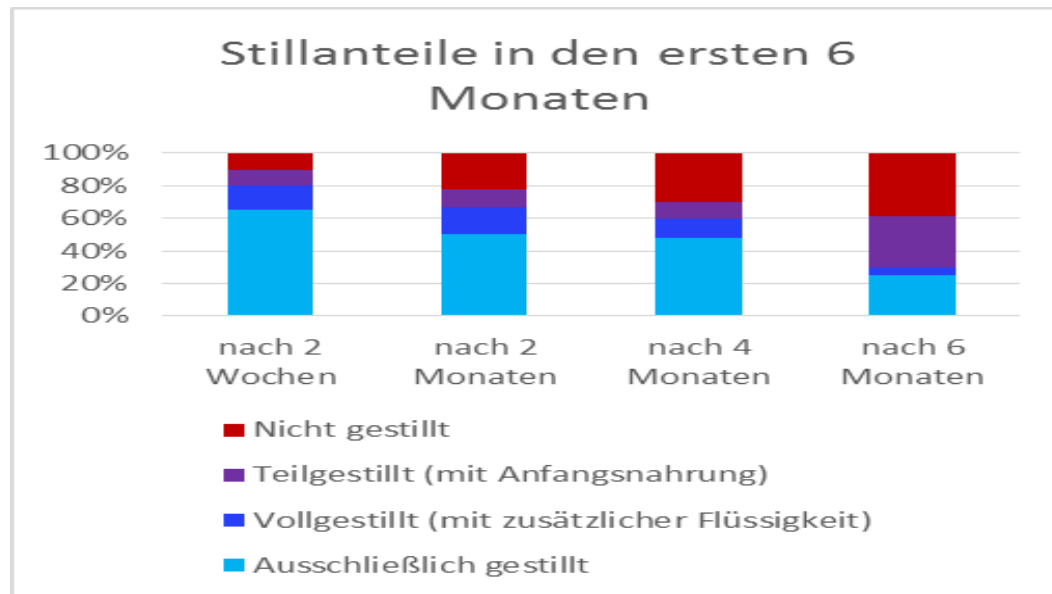
*Quelle: Dagmar von Cramm: Das grosse GU Kochbuch für Babys & Kleinkinder. GU Verlag, München, 2007*

**Bis zum Ende des 12. Lebensmonats reicht die Muttermilch für Ihren Säugling völlig aus. Ab dem 6. Lebensmonat ist das Verdauungssystem des Kindes soweit ausgereift, dass es die erste Beikost verträgt und unter anderem weniger anfällig für Blähungen ist. Es wird empfohlen, mit Auftreten der Beikostreifezeichen nach ungefähr einem halben Jahr, die Beikost als eine zusätzliche Ergänzung zu dem Nahrungsangebot der Muttermilch anzubieten.**



# Stillen in den ersten 6 Monaten

Quelle: <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/gesundheit/studie-zum-stillverhalten-mehr-muttermilch-fuer-deutsche-babys-1433505/laengere-stillzeiten-1455740.html> (Stand: 17.09.2016)



# Beikosteinführung (sanftes Abstillen)

**Sollten die folgenden Reifezeichen zur Beikosteinführung auf Ihr Kind zutreffen, ist es vermutlich bereit, für die erste Beikost (bei Frühgeborenen können diese Anzeichen später auftreten).**

**Ihr Kind:**

- **greift nach Dingen und führt diese zum Mund,**
- **zeigt Bereitschaft zum Kauen,**
- **zeigt ein ausgeprägtes Interesse am Essen der Mitmenschen,**
- **kann mit wenig Hilfe aufrecht sitzen,**
- **kann die Nahrung mit den Lippen vom Löffel aufnehmen und mit der Zunge nach hinten zum Rachen befördern.**

## Beikosteinführung (sanftes Abstillen)

**Somit werden die Eisenvorräte Ihres Kindes gestärkt. Eine Stillmahlzeit wird schrittweise durch eine Beikostmahlzeit ersetzt. Oft wird mit dem Mittagsbrei begonnen, es kann aber auch jede andere Mahlzeit ersetzt werden.**

**Zu beachten ist, dass jedes Kind sein eigenes Tempo hat und sich langsam an die neuartige Konsistenz der Beikost und seine damit verbundenen vielen Geschmacksaromen gewöhnen muss.**



# Stillen- für eine nachhaltige Entwicklung

## Weltstillwoche 2016



**Kurs 22, das sind wir:**

**Laura Adamczik, Melanie Bause, Anna Böttiger, Irina Ehrt, Nancy Fröhlich,  
Kimberly Kirchhoff, Karolin Kufeld, Irina Kwiatkowski, Jule Lange, Maria Meyer,  
Sarah Nazemian, Dorren Sawitzki und Anabel Schmitz**

# Quellen

**Dr. Maggie Blott,: Alles über meine Schwangerschaft Tag für Tag. Dorling Kindersley Verlag, München, 2010**

**Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, „Leitfaden zum Mutterschutz“, S.46**

**Dagmar von Cramm: Das grosse GU Kochbuch für Babys & Kleinkinder. GU Verlag, München, 2007**

**Jule Friedrich: Die Stillfrequenz in den ersten Tagen. 2011, S. 81. In Ulrike Harder (Hrsg.): Wochenbettbetreuung in der Klinik und zu Hause. 3., überarbeitete Auflage, Hippokrates Stuttgart, 2011**

**Hamburger Stillempfehlungen 2009; Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter, Handlungsempfehlungen – ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie 2010; Breastfeeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition 2009; Aktuelle Literatur**

**Christine Mändle, Sonja Opitz-Kreuter: Das Hebammenbuch Lehrbuch der praktischen Geburtshilfe. Schattauer Verlag, 6. Auflage, 2015**

# Quellen

**Bettina Salis: Die Erstversorgung des Neugeborenen. 2003, S. 2-5. In: Stephan Illing (Hrsg.): Kinderheilkunde für Hebammen. 3. Auflage, Hippokrates Stuttgart, 2003**

**Isolde Seiringer: 2012: Anwendung und Wirkung von oxitocinanregender Brustmassage. In: Europäisches Institut für Stillen & Laktation, URL:**

**[http://www.stillen-institut.com/asp\\_service/upload/content/Anwendung-und-Wirkung\\_Brustmassage.pdf](http://www.stillen-institut.com/asp_service/upload/content/Anwendung-und-Wirkung_Brustmassage.pdf) Stand: 23.05.2016**

**[http:// www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)**

**[http:// www.babycloud.org](http://www.babycloud.org): Wie viel Muttermilch benötigt mein Baby?**

**Team Babycloud Deutschland, 8.12.2012; Stand 19.5.2016, 16:30 Uhr**

**<http://www.rund-ums-baby.de>: Forum: 2 Kinder stillen; Kristina Heindel, IBCLC, am 11.07.2008; Stand 19.5.2016, 16:15 Uhr**

**<http://www.stillclub.org>: Stillen in der Schwangerschaft und Tandemstillen; Erfahrungsbericht von Maryam Al-Zahra Frenzel-Hassan, IBCLC, 2.2.1993; Stand 19.5.2016, 16:00 Uhr**

**<http://www.still-lexikon.de/stillpositionen/> Stand:23.05.16**

**<http://stillschal.de/> Stand: 23.05.16**

**<http://www.still-lexikon.de/stillen-bei-infektionskrankheiten-der-mutter/> Stand: 23.05.16**