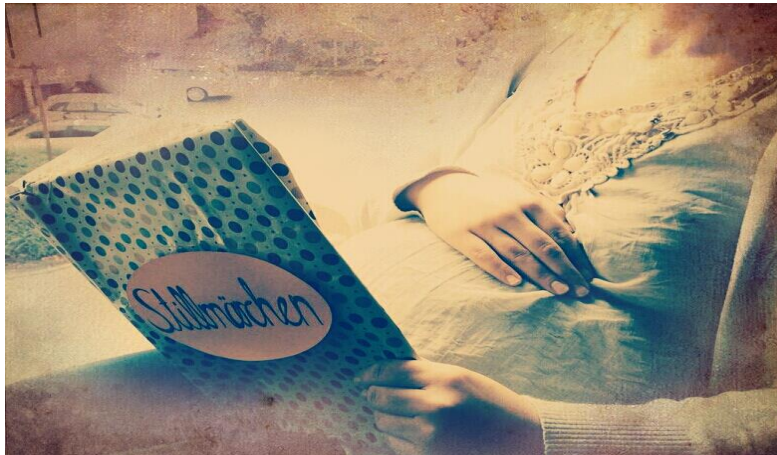


# Es waren einmal... die Stillmärchen

Die Hebammenschülerinnen des Kurs 21 am Sana Klinikum  
Hameln-Pyrmont klären auf!



## Kurs 21

Silke Angerstein, Leitung Hebammenschule  
Simone Lehwald, Hebamme und Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

Hameln, 02.10.2014

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

**Die Größe der Brust ist abhängig vom vorhandenen Fettgewebe, dies ist jedoch für die Muttermilchmenge nicht relevant. Wichtig für das Stillen ist das Brustdrüsengewebe, das jede Frau besitzt. Während der Schwangerschaft führen die Schwangerschaftshormone dazu, dass dieses Drüsengewebe wächst und sich ausbildet. Da die Anatomie der Brust bei jeder Frau gleich ist, kann nahezu jede Mutter ihr Kind ausreichend stillen. Voraussetzung dazu ist, dass das Drüsengewebe nach der Geburt des Kindes ausreichend zur Milchbildung angeregt wird. Es kann allerdings sein, dass eine Mutter mit kleineren Brüsten ihr Kind etwas häufiger am Tag anlegen muss.**

Quelle:

Coad, J., Dunstall, M: Anatomie und Physiologie für die Geburtshilfe; München, Jena. 2007

**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.**

**Es muss sichergestellt werden, dass das Kind die Brust korrekt erfasst. Bringen Sie Ihr Kind nahe an die Brust und berühren Sie seine Nase und seine Lippen mit der Brustwarze. Sobald es seinen Mund weit öffnet, ziehen Sie es nahe an sich heran, damit es die Brust gut erfassen kann. Ihre Brustwarze sollte in Richtung des Gaumendachs Ihres Babys weisen.**

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

Ob Ihr Baby gut an der Brust angelegt ist, erkennen Sie an den folgenden Anzeichen:

- Das Kinn des Babys berührt die Brust.
- Sein Mund ist weit geöffnet und es hat den „Mund voll Brust“.
- Seine Unterlippe ist nach außen gestülpt.
- Sie können oberhalb seines Mundes mehr vom Brustwarzenhof sehen als unterhalb des Mundes.
- Es tut Ihnen nichts weh.
- Ein effizient saugendes Baby beginnt mit kurzen Saugbewegungen, die zu langen tiefen Saugbewegungen mit Pausen übergehen.
- Sie können sehen und hören, dass Ihr Baby schluckt.

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

**Stillen sollte keine Schmerzen bereiten. Eine gewisse Empfindlichkeit der Brustwarze während der allerersten Tage ist beim Anlegen allerdings normal. Wunde, blutende oder rissige Brustwarzen sind jedoch nicht normal und sollten von Ihrer Hebamme, Stillberaterin oder einer Ärztin/einem Arzt kontrolliert werden.**

Quellen:

<http://www.medela.com/DE/de/breastfeeding/good-to-know/latch-on.html>

<http://www.bdl-stillen.de/ammenmaerchen-uebers-stillen.html>

## 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 deswegen zunächst ihren eigenen Rhythmus der Nahrungsaufnahme finden, wobei 8-12 (gerne auch mehr) Mahlzeiten innerhalb von 24 Std. erfolgen sollten. Die Kinder haben nicht erst Hunger wenn sie diesen lautstark äußern, es sind die kleinen Hungerzeichen die darauf aufmerksam machen.**

## Babys sollten niemals in ihrem Schlaf gestört werden!

**Zeichen wie:**

**das Suchen der Brust, die Zunge herausstrecken und an den Lippen lecken oder sich die Fingerchen in Mund stecken und saugen.**

**Sollten die Kinder aber über mehrere Stunden schlafen oder nicht ausreichen getrunken haben, 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.**

Quellen:

<http://www.uebersstillen.org/kdnotted.htm>

[http://www.lalecheliga.de/index.php?option=com\\_content&view=article&id=58:faq&catid=35:Illabout&Itemid=88#stillmahlzeiten](http://www.lalecheliga.de/index.php?option=com_content&view=article&id=58:faq&catid=35:Illabout&Itemid=88#stillmahlzeiten)

## Abends reicht die Milch nicht mehr!

**Das vermehrte Saug- und Trinkbedürfnis gerade in den Abendstunden kann für die Mutter sehr anstrengend werden und den Eindruck erwecken, dass die Milch am Abend nicht mehr ausreicht.**

**Für die hohe Stillfrequenz gibt es verschiedene Gründe:**

- Beim Saugen kann das Kind in der geschützten Atmosphäre den aufregenden Tag verarbeiten.**
- Der Magen eines Neugeborenen ist noch sehr klein und schnell gefüllt. Kleine Mahlzeiten sind daher sehr sinnvoll, müssen allerdings häufig wiederholt werden.**
- Das Neugeborene fördert durch seinen wiederkehrenden Bedarf unbewusst die Milchbildung, denn je höher die Nachfrage, desto höher ist die Produktion.**



## Abends reicht die Milch nicht mehr!

**Das häufige Stillen sorgt für eine stetige Anregung des milchbildenden Hormon Prolaktin, welches seine volle Wirkung nach acht bis sechzehn Stunden entfaltet. Das Kind gibt somit seine „Milchbestellung“ für den nächsten Tag auf.**

**Gleichzeitig kommt das Neugeborene an die fett- und energiereiche Hintermilch, welche für das Wachstum enorm wichtig ist. Bei jedem erneuten Anlegen nach einer kurzen Pause wird etwas mehr Fett in die Milch abgegeben. Je häufiger gestillt wird, desto fettreicher ist also die Milch für das Baby.**

Quellen:

[www.stillen.at](http://www.stillen.at)

Gotsch, Gwen, La Leche Liga Deutschland e.V. (Hrg.): Stillen, einfach Stillen; München 1993.

## **Bei einer erneuten Schwangerschaft muss abgestillt werden!**

**Eine erneute Schwangerschaft ist kein Grund abzustillen. Im Gegenteil, denn das Weiterstillen kann dem Stillkind die nötige Sicherheit in der ungewohnten Situation geben.**

**Mehr als die Hälfte der Kinder stillt sich jedoch selbst ab, da sich die Milch in der Schwangerschaft in Menge und Geschmack verändern kann.**

**Trotz dieser Veränderungen bleibt die Muttermilch für das Stillkind sehr wertvoll. Wichtig ist, dass die Mutter gut für sich sorgt und ihre eigenen Bedürfnisse ernst nimmt.**

## Bei einer erneuten Schwangerschaft muss abgestillt werden!

**Ein sogenanntes „Tandemstillen“, also das zeitgleiche Stillen zweier Geschwisterkinder unterschiedlichen Alters, ist ebenfalls möglich. Die Mutter sollte darauf achten, dass immer zunächst das neugeborene Kind seinen Hunger an der Brust stillen kann. Ist ein gutes Gedeihen des Neugeborenen gewährleistet, kann ein „großes“ Stillgeschwister über viele kleine Hürden in der Stillzeit hinweghelfen.**

Quelle:

Deutscher Hebammenverband (Hrg.): Praxisbuch: Besondere Stillsituationen; Stuttgart 2012

## **Wenn eine Frau stillt, sollte sie nicht zu viel Sport treiben, sonst wird ihre Milch sauer!**

**Sport in der Stillzeit ist sehr wichtig. Es dient unter anderem der Rückbildung und Regeneration des Körpers. Regelmäßige sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf die mütterliche Gesundheit aus, ohne irgendwelche Probleme beim Stillen zu verursachen. Die Milch kann sich nach exzessivem Sport gering im Geschmack verändern, dadurch ist die Milch nicht verdorben. Dennoch sollte eine Überbelastung des Körpers vermieden werden. Es wird ein langsamer Start (ab der 1-2 Woche nach der Geburt) mit leichten Übungen, die dem Kreislauf und der Beckenbodenmuskulatur dienen, empfohlen.**

## Wenn eine Frau stillt, sollte sie nicht zu viel Sport treiben, sonst wird ihre Milch sauer!

**Mit einigen Tipps lassen sich die sportliche Aktivität und das Stillen ohne Probleme vereinbaren:**

**Verwenden sie stützende BH's um die Brust vor starken Erschütterungen und Reibungen zu schützen. Wenn Sie vor dem Sport stillen ist ihre Brust leichter. Dies wird sich eventuell angenehmer anfühlen.**

**Lassen Sie es langsam angehen und steigern sich allmählich. Es sollte Ihnen nicht darum gehen, möglichst schnell abzunehmen, sondern um Spaß und Wohlbefinden!**

Quelle:

[http://www.still-lexikon.de/61\\_sport.html](http://www.still-lexikon.de/61_sport.html)

## Viel trinken macht viel Milch!

**Zwar wird eine ausreichende Trinkmenge von 2-3 l pro Tag für die Mutter empfohlen, um den Kreislauf in Schwung zu halten, jedoch wird die Menge der Muttermilch hauptsächlich durch häufiges und langes Anlegen beeinflusst. Mindestens 8-12 mal anlegen pro Tag ist besonders in den ersten 14 Tagen nach der Geburt wichtig, da in dieser Zeit die Milchmenge für die gesamte Stillzeit festgelegt wird. Danach regelt die Nachfrage das Angebot.**

## Viel trinken Macht viel Milch!

**Zu viel trinken kann außerdem dazu führen, dass das Hormon für die Regulierung des Wasserhaushaltes im Körper seine Funktion nicht mehr erfüllen kann. Dieses hängt eng mit dem Hormon Oxytocin zusammen, welches den Milchfluss aus den Drüsenzellen der Brust bewirkt. Deswegen kann eine extrem große Trinkmenge sogar ein kurzfristiges Ausbleiben des Milchflusses bewirken.**

**Eine zu geringe Flüssigkeitsaufnahme kann zu Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit und Müdigkeit führen und ist auf jeden Fall zu vermeiden.**

Quellen:

<http://stillpraxis.de/irrtumer-rund-ums-stillen>

<http://www.bdl-stillen.de/ammenmaerchen-uebers-stillen.html>

## Stillen führt zu Haarausfall!

Ein verstärkter Haarausfall nach der Geburt ist normal, hängt aber nicht mit dem Stillen zusammen. In der Schwangerschaft fallen einer Frau weniger Haare aus als sonst, weil sich unter Hormoneinwirkung der Lebenszyklus der Haare verlängert. Normalisiert sich dieser Zyklus nach der Geburt wieder, kommt es zum Ausfall der Haare, die in der Schwangerschaft nicht ausgefallen sind und dieser, die im normalen Zyklus ausfallen. Dadurch, dass bei stillenden Frauen diese Hormonumstellung langsamer verlaufen kann als bei Müttern, die nicht stillen, wird häufig ein Zusammenhang zwischen Haarausfall und Stillen angenommen.

Quelle:

[http://www.rund-ums-baby.de/forenarchiv/stillberatung/Starker-haarverlust-waehrend-der-stillzeit\\_27308.htm](http://www.rund-ums-baby.de/forenarchiv/stillberatung/Starker-haarverlust-waehrend-der-stillzeit_27308.htm)



# **Die Hebammenschülerinnen des Kurs 21 am Sana Klinikum Hameln-Pyrmont**

**Das sind...**

**Anna Böttiger**

**Annika Drieschner**

**Laura Grebe**

**Sandra Krause**

**Carolin Petruck**

**Svenja Scandolo**

**Anna Lena Schem**

**Tatjana Schulz**