

Foto: 123RF

DAS 1x1 VOM STILLEN

Eine Orientierungshilfe
für die erste Zeit mit Baby

Familienland
Burgenland



Wie schön: Sie werden in Kürze Mutter oder sind gerade Mutter geworden. Dazu gratulieren wir Ihnen herzlich und wünschen Ihnen einen gelungenen Start mit Ihrem Baby ins Familienleben.

Information und Wissen fördern eine harmonische Stillbeziehung von Anfang an. Dieser Folder dient dazu, Ihnen den Stillbeginn zu erleichtern und Know-how zu vermitteln, damit Sie selbst die kompetente Fachperson für Ihr Kind werden.

Viel Freude
und eine schöne erste Zeit.

Foto: 123RF

STILLLEITSATZ

BALD STILLEN

Legen Sie Ihr Baby so bald wie möglich nach der Geburt an die Brust an.

OFT STILLEN

Die Nachfrage regelt das Angebot, das bedeutet, je mehr Sie stillen, desto mehr Milch produzieren Sie.

OPTIMALES STILLEN

Eine korrekte Anlegeposition trägt zur optimalen Entleerung der Brust bei und hilft Ihnen dabei, schmerzfrei zu stillen.

WEITERFÜHRENDER LINK:
www.still-lexikon.de/erstes-stillen-nach-der-geburt/

Fotos: Anna Lisa Kiesel

WANN SOLL ICH MEIN BABY STILLEN?

Ihr Baby zeigt Ihnen, wann es gestillt werden möchte. Damit Sie Ihr Kind möglichst entspannt stillen können, legen Sie es an die Brust, wenn es die FRÜHEN STILLZEICHEN signalisiert.

Wenn Ihr Baby bereits die SPÄTEN STILLZEICHEN zeigt und sich nicht an die Brust anlegen lässt, dann beruhigen Sie es, bevor Sie es stillen – etwa mit Streicheln, Sprechen, Kuscheln, Hautkontakt oder umher Gehen. Auch ein nicht gestilltes Kind zeigt diese Zeichen, wenn es hungrig ist. Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind schon Hunger hat, bieten Sie ihm einfach die Brust an. Das ist immer richtig!



FRÜHE STILLZEICHEN

- Unruhig werden
- Mund öffnen
- Kopf drehen – Brust suchen

MITTLERE STILLZEICHEN

- Vermehrte Bewegungen
- Strecken
- Hand zum Mund





SPÄTE STILLZEICHEN

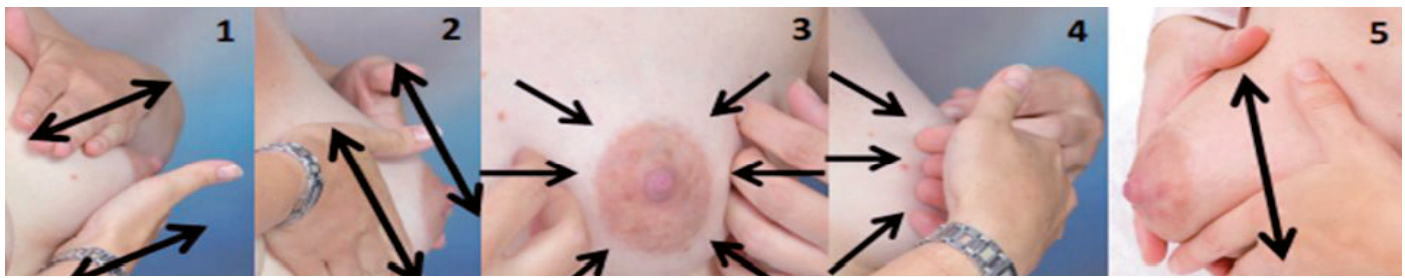
- Starke körperliche Unruhe
- Weinen
- Rot anlaufen

VOR DEM STILLEN: BRUSTMASSAGE

Eine kurze Brustmassage (30 Sekunden) in den ersten Tagen unterstützt die Ausschüttung der Stillhormone. Sie regt den Milchfluss an, unterstützt eine rasche Milchbildung und steigert den Fettgehalt der Muttermilch. Gelbsucht und Unterzuckerung des Neugeborenen treten seltener auf. Durch den schneller eintretenden Milchfluss wird das Stillen angenehmer und der Milcheinschuss sanfter.

SO FUNKTIONIERT ES

Massieren des Drüsengewebes: Nehmen Sie Ihre Brust zwischen die Handflächen und verschieben Sie sanft das Drüsengewebe, zuerst waagrecht (1), dann senkrecht (2).
Stimulieren des Milchspendereflexes (3+4): Streicheln Sie mit den Zeigefingern die Brust vom Brustansatz bis über die Brustwarze hinweg mit leichter Berührung. Streicheln Sie um die ganze Brust herum, ähnlich wie die Speichen eines Fahrrades.
Dann zupfen Sie leicht an der Brustwarze.
Schütteln der Brust (5): Zum Schütteln der Brust können Sie sich vorbeugen, sodass die Schwerkraft den Milchfluss unterstützt (Milchshake).
Wenn Ihr Baby noch nicht an der Brust trinken kann, können Sie nach der Brustmassage Kolostrom/Muttermilch von Hand gewinnen.



WEITERFÜHRENDE LINKS:

https://cdn.website-editor.net/a8e6b102fd2245b593545fdde37e57c7/files/uploaded/anleitung-zur-brustmassage.pdf

https://youtu.be/bPNxaY0q0Ko

Fotos: www.stillen.at; Andrea Hemmelmayr/VSLÖ

STILLPOSITIONEN

Sie und Ihr Baby werden in den ersten Tagen die für Sie optimale Stillposition finden. Grundsätzlich empfiehlt es sich, dass sich zuerst die Mutter in eine für sie angenehme und unterstützte Position begibt. Folgend wird das Augenmerk auf die Positionierung der Brust gelegt.

Jetzt sind Sie startklar und können Ihr Baby, ebenfalls gut unterstützt, ganz nahe an die Brust holen. Als besonders geeignet hat sich die zurückgelehnte Stillposition erwiesen. Selbstverständlich können Sie zwischen den Positionen wechseln. Sollte es trotzdem einmal schwierig sein, holen Sie sich rasch kompetente Unterstützung.

- Baby liegt Bauch an Bauch (gesamter Körper ist der Mutter zugewandt)
- Kopf und Wirbelsäule sind in einer Linie
- Kopf leicht nach hinten geneigt
- Nase zeigt Richtung Brustwarze
- Brust wird von unten mit vier Fingern gestützt, Daumen oberhalb
- Kinn und Nasenspitze berühren Brust



Zurückgelehnte Stillposition



Rücken-haltung



Liegeposition am Arm der Mutter



Modifizierte Wiegehaltung



Liege-position

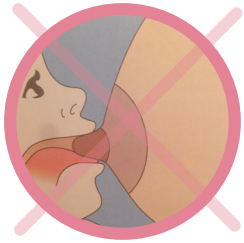


Wiege-haltung

WEITERFÜHRENDER LINK:
https://www.still-lexikon.de/stillpositionen/

Fotos: Anna Lisa Kiesel, Katja Schmidinger

KORREKTES ANLEGEN



FALSCH



RICHTIG

- Mund des Babys ist weit geöffnet
- Brustwarze und ein Teil des Brustgewebes wird in den Mund gesogen – „Ein Mund voll Brust"
- Zunge ragt über die untere Kauleiste
- Lippen sind nach außen gestülpt
- Zunge macht Wellenbewegungen
- Kind saugt rhythmisch

WEITERFÜHRENDER LINK:

https://www.youtube.com/watch?v=2wM6smiclh8

Global Health Media Project: www.globalhealthmedia.org,

UNICEF www.unicef.org

MEIN KIND WILL STÄNDIG GESTILLT WERDEN

Es ist durchaus normal, wenn Ihr Kind etwa stündlich an der Brust trinken will. Die meisten Kinder haben in den ersten 2 bis 3 Monaten täglich Phasen (meistens abends), in denen sie rund 2 Stunden durchgehend gestillt werden möchten.
Dies nennt man CLUSTERFEEDING und ist wichtig, weil Babys so ihre individuelle Milchbestellung aufgeben.
Machen Sie es sich gemütlich und genießen Sie die Babyflitterwochen.

WEITERFÜHRENDER LINK:

https://cdn.website-editor.net/fbecae35f0d04078b90baf90c3032ed5/files/uploaded/Handout_2017-4_DE_Clusterfeeding_Web.pdf



Illustrationen: vgl. GU Stillen Guöth-Gumberger/Hormann, 6. Auflage 2012, S. 12, Foto: 123RF

WIE ERKENNE ICH, OB MEIN BABY GENÜGEND MILCH BEKOMMT?

Wenn Ihr Baby wechselnde Schlaf- und Wachphasen hat, 8 bis 12 Mal und mehr in 24 Stunden an der Brust trinkt und genügend Harn und Stuhl ausscheidet, dann gedeiht es wahrscheinlich gut. Des Weiteren nimmt Ihr Baby nach anfänglichem Gewichtsverlust (bis zu 7% des Geburtsgewichts) stetig zu. Ihre Brüste fühlen sich nach dem Stillen weicher und weniger voll an.

Die Nachfrage regelt das Angebot. Je häufiger Sie Ihr Baby anlegen, desto mehr Milch produzieren Sie.
Nach Bedarf gestillte Babys gedeihen besser.
Der Bedarf kann am Tag und in der Nacht gleich groß sein.
Ein durchschlafendes Kind ist kein Zeichen für ausreichend Milch – Durchschlafen und Stillen haben nichts miteinander zu tun.

ALTER DES BABYS	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5 / 6 / 7	1 MONAT
Benötigte Trinkmenge/Stillmahlzeiten	ca. 5-7 ml		ca. 22-27 ml		ca. 45-60 ml	ca. 80-150 ml
Magengröße						
Nasse Windeln (in 24 Stunden)	–>					
Stuhlwindeln (in 24 Stunden)	–>					

WEITERFÜHRENDER LINK:
https://www.stillen.at/download/Handout_2019-2_DE_Gewichtsentwicklung_Web.pdf

INITIALE BRUST-DRÜSENSCHWELLUNG

Ihre Brust fühlt sich geschwollen an und spannt? Ihre Brust scheint größer zu sein und ist empfindlicher? Sie können die Blutgefäße an Ihrer Brust deutlich erkennen?
Sie befinden sich im MILCHEINSCHUSS.

Durch die Geburt des Kindes und der Plazenta wird die Milchproduktion angeregt. In Ihrer Brust zirkulieren mehr Blut und Lymphflüssigkeit, die für die Schwellung verantwortlich sind.
Nur ein geringer Anteil der Schwellung ist auf die erhöhte Milchmenge zurück zu führen.

Bereits in der Schwangerschaft wird Kolostrum produziert, welches Ihrem Baby unmittelbar nach der Geburt zur Verfügung steht. Die reichliche Milchbildung tritt meist am 2. bis 4. Tag nach der Geburt ein. Im Laufe der nächsten Tage geht das Kolostrum in reife Frauenmilch über. Diese Phase der Brustfülle dauert in etwa 10 Tage an. Danach wird die Brust wieder weicher, auch wenn sie mit Milch gefüllt ist.

Maßnahmen:

- Häufiges Entleeren der Brust
- Gutes Stillmanagement: häufiges und optimales Stillen
- Feuchte Wärme vor dem Stillen (wenn angenehm)
- Brustmassage (siehe Seite 4)
- Eventuell Milch ausstreichen, damit Ihr Baby die Brust besser fassen kann
- Nach dem Stillen für 20 Minuten Intervall kühlen (15 Minuten kühlen, wenige Minuten Coolbag weg, wieder 5 Minuten kühlen usw. zwischen Haut und Coolbag soll sich immer eine Schicht Stoff befinden)

Bei Schmerzen fragen Sie nach einem stillfreundlichen Schmerzmittel.

WEITERFÜHRENDER LINK:

MEDIKAMENTE IN DER STILLZEIT

Beinahe für jedes Krankheitsbild gibt es Medikamente, mit denen Sie ohne Einschränkungen weiter stillen können. Bitten Sie Ihren Arzt um ein stillfreundliches Mittel. Die Website www.embryotox.de liefert detaillierte Informationen zu Medikamenten.

Bei weiteren Fragen kontaktieren Sie Ihre Still- und Laktationsberaterin oder Hebamme.

PFLEGE DER BRUST IN DER STILLZEIT

Eine besondere Pflege der Brust ist in der Stillzeit nicht notwendig. Es ist ausreichend, die Brust beim täglichen Baden oder Duschen mit klarem Wasser zu waschen.

Vermieden werden sollen Produkte, die die Haut austrocknen und die parfümierte Duftstoffe enthalten.

Nach dem Stillen bietet es sich an, wenige Tropfen Muttermilch auf den Brustwarzen an der Luft trocken zu lassen.
Bei empfindlichen oder leicht offenen Brustwarzen hat sich die Pflege mit dünn aufgetragener Lanolin Salbe (= gereinigtes Wollwachs) bewährt.

WEITERFÜHRENDER LINK:

STILL-HILFSMITTEL

Stillhütchen, Flasche, Schnuller & Co können manchmal hilfreich sein, jedoch beeinflussen sie falsch eingesetzt Ihre noch frische Stillbeziehung erheblich. Manchmal ist es notwendig, dass dem Säugling abgepumpte Muttermilch an der Brust (z.B. mit dem Brusternährungsset) zugefüttert wird.

Kontaktieren Sie VOR dem Einsatz eines Hilfsmittels Ihre Hebamme oder Still- und Laktationsberaterin.

WEITERFÜHRENDER LINK:



Foto: 123.RF

HILFREICHE WEBSITES

- Stillen.at
- Stillen-institut.com
- Elacta-magazine.eu/handouts
- Globalhealthmedia.org
- Still-lexikon.de
- Hebammen.at
- afs-stillen.de
- Lalecheliga.at
- Bdl-stillen.de

LITERATURTIPPS



Mártha Guóth-Gumberger
Elizabeth Horman



Regine Gresens



LLL Handbuch stillender Mütter



Herbert Renz-Polster



Nicola Schmidt



Remo H. Largo



Evelin Kirkilionis



William Sears



Nora Imlau



Julia Dibbern



Kristina Seifert



Danielle Graf,
Katja Seide

STILLBERATERINNEN IM BURGENLAND

stillen.at

lalecheliga.at

STILLGRUPPEN IM BURGENLAND

- **Still- und Tragetreffen & Stillvorbereitungskurse: Katharina Hutterer (Hebamme), Katja Schmidinger (IBCLC), Pinkafeld**
  sicher-gebunden.at guterAnfang.at

- **Sabine Maxwald, LLL Neusiedl** https://www.lalecheliga.at/stillberatung/stillgruppen/burgenland.html

- **Maria Mihalkovits** https://www.stillen.at/stillberaterinnen/burgenland/

- **Anna Gomboz-Bogner** www.kleinesnest.at

ONLINE STILLGRUPPEN

- **Still- und Tragemamas Süd/Ost Steiermark und Südliches Burgenland** https://www.facebook.com/groups/308500809289540

- **Die Stillecke 2.0** https://www.facebook.com/groups/diestillecke2

- **Stillen - Fragen und Antworten** https://www.facebook.com/groups/StillenFragenundAntworten

- **La Leche Liga Online-Stillgruppen Österreich** https://www.lalecheliga.at/online/stillgruppe.html



Sandra SCHREMPF, BA ...

... ist DGKS, akademische Expertin für Anästhesiepflege sowie Still- und Laktationsberaterin IBCLC.

Meine Philosophie: „Den individuellen Weg für die individuelle Stillbeziehung finden und begleiten"

„Meine freiberufliche Tätigkeit als Still- und Laktationsberaterin IBCLC umfasst:

- Stillsprechstunden
- Hausbesuche
- Online Beratungen
- Stillvorbereitungskurse
- Beikost-Workshops etc."

www.stillberatung-graz.at
stillberatunggraz@gmx.at
+43 664/4427948

Diese Broschüre wurde erstellt von:
Katja Schmidinger
und Sandra Schrempf, BA

In Kooperation mit:
Familienreferat Burgenland
Europaplatz 1
7000 Eisenstadt
Telefon: 057/600-2523
post.a9-familie@bgld.gv.at

Familienland Burgenland



Katja SCHMIDINGER ...

... ist DGKP und Still- und Laktationsberaterin IBCLC sowie zertifizierte Trageberaterin und Babymassage-Kursleiterin.

„Stillen wurde im Laufe der Zeit zu einer echten Herzensangelegenheit."

„Meine freiberufliche Tätigkeit als Still- und Laktationsberaterin IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) umfasst:

- Hausbesuche und Beratungen in freier Praxis sowie Online Beratungen in allen Phasen der Stillzeit
- Still- und Tragetreffen sowie Stillvorbereitungskurse mit Hebamme Katharina Hutterer von der Hebammenordination „Ein guter Anfang" in Pinkafeld
- Stillsprechstunden bei Kinderärztin Dr. Ulrike Habeler, MBA MSc, in Markt Allhau
- Beikost-Workshops mit Johanna Sillipp, BSc, Diätologin und Ernährungswissenschafterin
- Trage-Workshops mit Elisabeth Gmeiner von liebevoll.einbinden in Kemeten
- Vorträge für das Elternberatunszentrum Hartberg-Fürstenfeld
- etc."

www.sicher-gebunden.at
katja.sichergebunden@gmail.com, +43 699/10088875

Diese Information wurden im Rahmen der Facharbeit zur Vorbereitung der Qualifizierung als IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) nach bestem Wissen und größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Ob und wie weit Sie den Empfehlungen dieser Broschüre folgen, bleibt Ihnen überlassen. Die Autorinnen übernehmen für etwaige Nachteile oder Schäden keine Haftung und Gewähr. Detaillierte Informationen zu den verwendeten Quellen entnehmen Sie der dazugehörigen Facharbeit.

Alle Links zu den QR-Codes finden Sie auf unserer Familienland-Website unter **www.familienland-bgld.at**