

Márta Guóth-Gumberger | Doris Kubicka



STILLEN

Einfühlsame Begleitung durch
alle Phasen der Stillzeit

Kompetente Anleitung
und Hilfe

G|U

Inhalt



Theorie

- 9 **STILLEN – NAHRUNG UND BEZIEHUNG**
- 10 **Stillen verstehen und vorbereiten**
- 11 Erfahrungen beim Stillen
- 12 Eltern-Kind-Beziehung
- 16 Wie funktioniert Stillen?
- 20 Einzigartige Muttermilch
- 22 Vorbereitung auf das Stillen
- 28 Fachkräfte, Informationen
- 31 Bald ist es so weit



Praxis

- 33 **DER STILLBEGINN**
- 34 **Die ersten Stunden und Tage**
- 35 Das Baby ist geboren!
- 36 Das erste Stillen
- 40 Die ersten Tage
- 41 Häufiges Stillen
- 44 Anlegen und Stillhaltungen
- 48 **Extra:** Stillpositionen
- 53 **Extra:** Anlegen
- 58 Änderungen, wenn nötig
- 61 Ablauf des Stillens
- 64 Ihr Baby bei Ihnen
- 65 Den Stillbeginn einschätzen
- 67 Nach Hause kommen
- 67 Gefühle im Wochenbett

68 Besondere Herausforderungen

- 69 Stillen nach Kaiserschnitt
- 70 Milch von Hand gewinnen
- 71 Die Brust wird groß und voll
- 73 Saugschwierigkeiten
- 77 Unterschiedliche Mamillen
- 78 Das Baby wird gelb
- 79 Zufüttern erforderlich
- 80 Abstillen im Wochenbett
- 81 Besondere Bedingungen

85 ALLTAG MIT DEM BABY

86 Die ersten Wochen und Monate

- 87 Realistische Erwartungen
- 88 Stillpraxis zu Hause
- 94 Babys Schlaf
- 97 Ihre Rollen und Aufgaben
- 102 Tagsüber in Ihrer Nähe
- 105 Gefühle beim Stillen
- 108 Ernährung in der Stillzeit
- 110 Wichtige Menschen um Sie
- 116 Allein verantwortlich
- 117 Muttermilch sammeln
- 121 Stillen und Berufstätigkeit

125 Mit Schwierigkeiten umgehen

- 126 Hilfe bei Problemen
- 128 **Extra:** Gewichtskurven verstehen
- 130 Wunde Mamillen

134 Milchstau

- 136 Brustentzündung (Mastitis)
- 138 Gefäßkrampf in der Mamille
- 138 Verspannung des Brustmuskels
- 138 Normale Zungenbeweglichkeit?
- 142 Sehr reichlich Milch
- 144 Mehr Milch benötigt
- 150 Plötzlicher Stillstreik
- 151 Brustoperationen
- 152 Zahnen und Beißen
- 152 Erkrankungen des Babys
- 153 Erkrankungen der Mutter
- 155 Allergiebelastung

157 WIE GEHT ES WEITER?

158 Auf dem Weg zum Kleinkind

- 159 Der Weg zum Familientisch
- 163 Stillen später
- 165 Abstillen
- 169 Neue Entwicklungsschritte

Anhang

170 Bücher und Adressen,

- die weiterhelfen
- 171 Sachregister
- 174 Impressum





Die ersten Stunden und Tage



Die erste Begegnung mit Ihrem Baby ist ein besonderer Moment. Ihr Kind, das Sie viele Monate erwartet haben, ist nun da – endlich können Sie es in den Arm nehmen, es genau anschauen, auf seine leisen Geräusche lauschen und es beschnupern. Langsam lernen Sie sich gegenseitig kennen. Viele Frauen erleben

die Stunden nach der Anstrengung der Geburt als große Erleichterung und empfinden eine tiefe Freude. Sie verlieben sich spontan in ihr Kind.

Andere erleben die eigenen Körperempfindungen während der Geburt als überwältigend und diese stehen momentan im Mittelpunkt, deswegen können sie sich erst nach etwas Zeit ihrem Baby zuwenden.

Starke spontane Gefühle für das Baby nach der Geburt ist *ein* möglicher Weg, der *andere* ist, dass im behutsamen Miteinander im Alltag die Gefühle nach und nach wachsen.

Das Baby ist geboren!

Vielleicht spüren Sie selbst den Impuls, Ihr Baby zu sich zu nehmen. Vielleicht brauchen Sie noch etwas Zeit, bis es so weit ist. Oder Ihre Hebamme legt es Ihnen auf den Bauch, trocknet es ab und deckt Sie beide zu. Gedämpftes Licht, Ruhe und etwas Privatsphäre tun gut. Der Vater oder eine andere Begleitperson sind willkommen. Nun brauchen Sie einfach in Ruhe viel Zeit mit Ihrem Baby. In der ersten Stunde ist das Neugeborene meist lange aufmerksam. Besonders faszinierend findet es Ihr Gesicht. Sie spüren sich gegenseitig, lernen sich kennen, mit großen Augen schaut Ihr Kind Sie an. Durch Ihre vertraute Stimme wird es ruhiger, genießt Ihren Geruch und fängt an, Sie zu erkunden.

HAUTKONTAKT NACH DER GEBURT

Die körperlichen Vorgänge bei Ihnen und Ihrem Baby machen Sie jetzt besonders offen füreinander. Dies wird besonders dadurch unterstützt, dass Ihr Baby, wenn es geboren ist, durchgehend mindestens ein bis zwei Stunden lang auf Ihrer Haut liegt – oder bis Sie das erste Mal gestillt haben. Alle Routinemaßnahmen wie Wiegen, Messen, etwas Waschen und Anziehen können später durchgeführt werden.

Wenn Ihr Baby direkt auf Ihrer Haut liegt, bleibt es warm. Bei beiden werden Hormone ausgeschüttet, die die Milchbildung anregen und den Bindungsaufbau stärken. Das Kind hat zuerst mit Familienbakterien Kontakt, gegen die Sie Abwehrstoffe in Ihrer Milch bilden. Das stärkt sein Immunsystem. Während Untersuchungen oder wenn bei Ihnen eine Geburtsverletzung genäht wird, kann Ihr Baby durchgehend auf Ihrem Bauch liegen bleiben.

Falls der Kreißaal bald frei werden muss, ist es ideal, wenn das nackte Baby auf der Haut der Mutter liegt und beide warm zugedeckt im Bett verlegt werden. Eine begründete Ausnahme vom durchgehenden Hautkontakt nach der Geburt ist selbstverständlich, wenn das Neugeborene oder seine Mutter dringend medizinisch versorgt werden müssen.



Die ersten Wochen und Monate



Die Zeit während des Wochenbetts und danach bringt große Veränderungen mit sich. Es dauert, bis das Stillen selbstverständlich geworden und die Milchbildung etabliert ist. Die Aufgabe ist jetzt, eine Familie zu werden oder neu zusammenzufinden. Zwischen den Familienmitgliedern wachsen neue Beziehun-

gen. Die Neugeborenenphase erleben daher viele Mütter und Väter als eine anstrengende, aber auch besondere Zeit.

Realistische Erwartungen

Die weitverbreitete Vorstellung ist ein glückstrahlendes Paar mit seinem mühelos gestillten Wunschkind. Die jungen Eltern stellen in der Realität jedoch fest, dass das Baby zwischen den Mahlzeiten nur kurz schläft, ja dass es manchmal kaum ein Dazwischen gibt. Ihre Bedürfnisse rücken oft an zweite Stelle, weil die des neugeborenen Kindes so dringend sind.

Langsam wird klar, dass es eine größere Aufgabe ist, ein Kind in das bisherige »normale Leben« zu integrieren. Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche sind Sie für Ihr Baby zuständig. Wahrscheinlich sind Sie müde und erschöpft, vielleicht erholen Sie sich noch von der Geburt oder haben Anfangsschwierigkeiten beim Stillen. Es kann frustrierend sein, in den ersten Wochen nach der Geburt »nur« die Pflege Ihres Babys zu schaffen. Die Versorgung eines Babys ist aber tatsächlich ein Fulltime-Job.

NEUE FÄHIGKEITEN LERNEN

Sie lernen einen völlig neuen Beruf, auf den in unserer Gesellschaft kaum jemand vorbereitet ist. Doch mit der Zeit und durch die

wachsende Erfahrung wird es Ihnen immer leichter fallen, das Baby und andere Aufgaben unter einen Hut zu bekommen. Bis dahin benötigen Sie tatkräftige Unterstützung und Verständnis von Ihrem Partner, Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis. Wenn es Ihnen gelingt, realistische Erwartungen sowohl dem Kind als auch sich selbst und dem Partner gegenüber zu entwickeln, geht es im Alltag leichter. Es ist beispielsweise ganz normal, wenn sich Ihr Baby sehr oft, in unterschiedlichen Abständen und auch nachts häufig meldet. Enttäuschung wegen Zeitmangel, Müdigkeit, manchmal auch Tränen deswegen, sind natürliche Reaktionen.

Besuch, Unternehmungen, Hilfe

Initiative ist erforderlich, um sich gegen Erwartungen abzugrenzen, Besuch oder eine Unternehmung abzusagen, um Hilfe zu bitten oder Hilfsangebote anzunehmen. Es kann aber eine große Erleichterung sein, wenn Sie zu viele oder zu anstrengende Einladungen und Aktivitäten einschränken oder absagen.

Wenn dann tatsächlich jemand zu Besuch kommt, bitten Sie Ihre Gäste ruhig darum, Essen mitzubringen oder Ihnen Aufgaben wie das Wäschemachen, die Betreuung älterer Kinder oder das Kochen abzunehmen. Viele sind dazu gerne bereit.

Mit Schwierigkeiten umgehen



Stillen ist ein natürlicher Vorgang, in den Mama und Baby in der Regel hineinfinden und der dann von selbst stabil weiterläuft. Es kommt aber vor, dass sich eine Mutter im Laufe der Stillzeit mit der einen oder anderen Schwierigkeit konfrontiert sieht. Kleine Veränderungen bei Ihnen oder Ihrem Baby bemerken Sie

als Mutter als Erste – etwa leichte Schmerzen oder eine gestaute Stelle, ein verändertes Aussehen der Mamillen oder der Brust oder ein untypisches Verhalten Ihres Kindes. Wenn Sie bei den frühen Anzeichen reagieren, ist ein Problem viel eher mit sanften Mitteln zu beheben. Für die meisten gibt es wirkungsvolle Lösungen.

Hilfe bei Problemen

Die erste Maßnahme ist immer, besonders auf sorgfältiges Anlegen zu achten (*Seite 44 ff.*). Zunächst ist es oft sinnvoll, alle Aktivitäten zurückzufahren und sich zwei, drei Tage nur auf das Baby zu konzentrieren, nach dem Motto »zurück an den Start«. Wenn möglich, verbringen Sie diese Zeit mit Ihrem Baby im Bett – vielleicht im Hautkontakt –, lassen sich umsorgen und stillen dadurch sehr häufig. Dann geht es darum, die Ursache für das Problem herauszufinden; nur so ist es möglich, sinnvolle und gezielte Abhilfe zu finden. Fachkundige Beratung ist eher früher als später sinnvoll (*Seite 29 f.*).

DAS GEDEIHEN EINSCHÄTZEN

Viele Mütter stellen sich die Frage, ob ihr Baby genügend Milch bekommt. Viele Beobachtungen im Alltag bestätigen dies. Nach dem Stillen sind Babys meistens zufrieden und satt, manche allerdings nicht jedes

Mal, obwohl sie beim Saugen genügend Milch bekommen haben. Doch nicht jede Unruhe bedeutet Hunger.

Ihre Brust ist nach einigen Wochen bei Weitem nicht mehr so groß und prall wie im Wochenbett, nach dem Stillen ist sie jedoch deutlich weicher als vor der Mahlzeit.

Trinkt Ihr Baby nur Ihre Milch, spiegeln seine Windeln genau die getrunkene Menge. Muttermilchstuhl ist senffarben, gelblich bis grünlich und kann dünnflüssig sein.

Ein weiteres Zeichen für Gedeihen ist, dass sich Ihr Baby altersgemäß entwickelt: Es reagiert immer mehr auf Sie und seine Umwelt. Es hat eine glatte Haut und glänzende Augen und Sie brauchen ständig größere Babykleidung.

Bestätigung Ihrer Beobachtungen

Die kinderärztlichen Untersuchungen geben Rückmeldung zum Gesundheitszustand und zur Entwicklung des Kindes. Die Bestätigung eines altersgemäßen Verlaufs ist für Sie eine Ermutigung. Zusätzlich dazu sind die Zeichen für ein altersgemäßes Gedeihen für ausschließlich gestillte Babys im *Kasten Seite 127* zusammengefasst. Können Sie die meisten Punkte beobachten, ist alles in Ordnung, und Sie werden Ihr Baby entspannt genießen. Wenn Sie nur wenige der Punkte im Kasten beobachten, ist kompetente Hilfe beim Stillen empfehlenswert (*Seite 29 f.*).



Die ersten Wochen und Monate



Die Zeit während des Wochenbetts und danach bringt große Veränderungen mit sich. Es dauert, bis das Stillen selbstverständlich geworden und die Milchbildung etabliert ist. Die Aufgabe ist jetzt, eine Familie zu werden oder neu zusammenzufinden. Zwischen den Familienmitgliedern wachsen neue Beziehun-

gen. Die Neugeborenenphase erleben daher viele Mütter und Väter als eine anstrengende, aber auch besondere Zeit.

Realistische Erwartungen

Die weitverbreitete Vorstellung ist ein glückstrahlendes Paar mit seinem mühelos gestillten Wunschkind. Die jungen Eltern stellen in der Realität jedoch fest, dass das Baby zwischen den Mahlzeiten nur kurz schläft, ja dass es manchmal kaum ein Dazwischen gibt. Ihre Bedürfnisse rücken oft an zweite Stelle, weil die des neugeborenen Kindes so dringend sind.

Langsam wird klar, dass es eine größere Aufgabe ist, ein Kind in das bisherige »normale Leben« zu integrieren. Rund um die Uhr, sieben Tage die Woche sind Sie für Ihr Baby zuständig. Wahrscheinlich sind Sie müde und erschöpft, vielleicht erholen Sie sich noch von der Geburt oder haben Anfangsschwierigkeiten beim Stillen. Es kann frustrierend sein, in den ersten Wochen nach der Geburt »nur« die Pflege Ihres Babys zu schaffen. Die Versorgung eines Babys ist aber tatsächlich ein Fulltime-Job.

NEUE FÄHIGKEITEN LERNEN

Sie lernen einen völlig neuen Beruf, auf den in unserer Gesellschaft kaum jemand vorbereitet ist. Doch mit der Zeit und durch die

wachsende Erfahrung wird es Ihnen immer leichter fallen, das Baby und andere Aufgaben unter einen Hut zu bekommen. Bis dahin benötigen Sie tatkräftige Unterstützung und Verständnis von Ihrem Partner, Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis. Wenn es Ihnen gelingt, realistische Erwartungen sowohl dem Kind als auch sich selbst und dem Partner gegenüber zu entwickeln, geht es im Alltag leichter. Es ist beispielsweise ganz normal, wenn sich Ihr Baby sehr oft, in unterschiedlichen Abständen und auch nachts häufig meldet. Enttäuschung wegen Zeitmangel, Müdigkeit, manchmal auch Tränen deswegen, sind natürliche Reaktionen.

Besuch, Unternehmungen, Hilfe

Initiative ist erforderlich, um sich gegen Erwartungen abzugrenzen, Besuch oder eine Unternehmung abzusagen, um Hilfe zu bitten oder Hilfsangebote anzunehmen. Es kann aber eine große Erleichterung sein, wenn Sie zu viele oder zu anstrengende Einladungen und Aktivitäten einschränken oder absagen.

Wenn dann tatsächlich jemand zu Besuch kommt, bitten Sie Ihre Gäste ruhig darum, Essen mitzubringen oder Ihnen Aufgaben wie das Wäschemachen, die Betreuung älterer Kinder oder das Kochen abzunehmen. Viele sind dazu gerne bereit.

Mit Schwierigkeiten umgehen



Stillen ist ein natürlicher Vorgang, in den Mama und Baby in der Regel hineinfinden und der dann von selbst stabil weiterläuft. Es kommt aber vor, dass sich eine Mutter im Laufe der Stillzeit mit der einen oder anderen Schwierigkeit konfrontiert sieht. Kleine Veränderungen bei Ihnen oder Ihrem Baby bemerken Sie

als Mutter als Erste – etwa leichte Schmerzen oder eine gestaute Stelle, ein verändertes Aussehen der Mamillen oder der Brust oder ein untypisches Verhalten Ihres Kindes. Wenn Sie bei den frühen Anzeichen reagieren, ist ein Problem viel eher mit sanften Mitteln zu beheben. Für die meisten gibt es wirkungsvolle Lösungen.

Hilfe bei Problemen

Die erste Maßnahme ist immer, besonders auf sorgfältiges Anlegen zu achten (*Seite 44 ff.*). Zunächst ist es oft sinnvoll, alle Aktivitäten zurückzufahren und sich zwei, drei Tage nur auf das Baby zu konzentrieren, nach dem Motto »zurück an den Start«. Wenn möglich, verbringen Sie diese Zeit mit Ihrem Baby im Bett – vielleicht im Hautkontakt –, lassen sich umsorgen und stillen dadurch sehr häufig. Dann geht es darum, die Ursache für das Problem herauszufinden; nur so ist es möglich, sinnvolle und gezielte Abhilfe zu finden. Fachkundige Beratung ist eher früher als später sinnvoll (*Seite 29 f.*).

DAS GEDEIHEN EINSCHÄTZEN

Viele Mütter stellen sich die Frage, ob ihr Baby genügend Milch bekommt. Viele Beobachtungen im Alltag bestätigen dies. Nach dem Stillen sind Babys meistens zufrieden und satt, manche allerdings nicht jedes

Mal, obwohl sie beim Saugen genügend Milch bekommen haben. Doch nicht jede Unruhe bedeutet Hunger.

Ihre Brust ist nach einigen Wochen bei Weitem nicht mehr so groß und prall wie im Wochenbett, nach dem Stillen ist sie jedoch deutlich weicher als vor der Mahlzeit. Trinkt Ihr Baby nur Ihre Milch, spiegeln seine Windeln genau die getrunkene Menge. Muttermilchstuhl ist senffarben, gelblich bis grünlich und kann dünnflüssig sein. Ein weiteres Zeichen für Gedeihen ist, dass sich Ihr Baby altersgemäß entwickelt: Es reagiert immer mehr auf Sie und seine Umwelt. Es hat eine glatte Haut und glänzende Augen und Sie brauchen ständig größere Babykleidung.

Bestätigung Ihrer Beobachtungen

Die kinderärztlichen Untersuchungen geben Rückmeldung zum Gesundheitszustand und zur Entwicklung des Kindes. Die Bestätigung eines altersgemäßen Verlaufes ist für Sie eine Ermutigung. Zusätzlich dazu sind die Zeichen für ein altersgemäßes Gedeihen für ausschließlich gestillte Babys im *Kasten Seite 127* zusammengefasst. Können Sie die meisten Punkte beobachten, ist alles in Ordnung, und Sie werden Ihr Baby entspannt genießen. Wenn Sie nur wenige der Punkte im *Kasten* beobachten, ist kompetente Hilfe beim Stillen empfehlenswert (*Seite 29 f.*).

SICHER UND GELASSEN STILLEN

Stillbeginn leicht gemacht

Fundierte Anleitungen, die das Stillen von Anfang an erleichtern, Hilfestellung beim Anlegen geben und bei Problemen unterstützen.

Konkrete Unterstützung

Anregungen und Beschreibungen für viele alltägliche und besondere Situationen, damit Sie experimentieren, Ihren eigenen Weg finden und entspannt weiterstillen können.

Bewährtes Stillbuch – seit 25 Jahren ein Klassiker

Neu bearbeitet nach Erkenntnissen aus Praxis und Forschung, ergänzt um aktuelle Themen, mit vielen neuen Fotos und erweitertem Umfang.



PEFC
PEFC/04-32-0928

PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 467 Säuglinge
ISBN 978-3-8338-9714-6



€ 16,99 [D]

www.gu.de