

ANJA STERN | MARIE KUON

HALLO HEBAMME



**Liebevoller und ehrlicher Rat für
Wochenbett und Babyzeit**

G|U

HALLO HUNGER 123

Stillen 124

Stillen: Die Fakten 125

Muttermilch 127

Tipps für den Stillbeginn 128

Fragen an die Hebamme 132

Brustmassage 136

Brust ausstreichen 137

Richtig anlegen 138

Stillmanagement 139

Stillpositionen 140

Zwillinge stillen 144

Stillfreundliches Zufüttern 146

Abpumpen und aufbewahren 151

Abstillen 156

Stillprobleme – und was hilft 162

Wunde Brustwarzen 163

Milchstau 167

Quarkwickel 170

Weißkohlwickel 171

Brustwarzensoor 172

Milchbläschen 173

Zu viel Milch 173

Zu wenig Milch 175

Stillstreik und Brustverweigerung 176

Vasospasmus 177

Ernährung während der Stillzeit 178

Rezepte 179

Nahrungsergänzungsmittel 188

Trinken 188



Fläschchenernährung 190

Ernährung mit Milchersatznahrung 191

Wie bereite ich ein Fläschchen zu? 196

HALLO BABY 201

Das Neugeborene 202

Erstversorgung nach der Geburt 203

Gewicht des Kindes 206

Urin 209

Stuhl 210

U2- und U3-Vorsorgeuntersuchung 212

Das besondere Aussehen 215

Hautveränderungen bei Neugeborenen 218

Körpertemperatur 219

Kleine Sorgen und Wehwehchen 222

Auge 223

Bauchweh und Blähungen 224

Selbstfürsorge für Eltern 226

Bauchmassage 228

Neugeborenenengelbsucht 231

Kopfgneis und Milchschorf 232

Mund- und Windelsoor 234

Nabelbruch 236

Nabelgranulom 237

Nagel(bett-)entzündung 238

Nahrungsmittelunverträglichkeit 239

Säuglingsschnupfen 240

Spucken 241

Wunder Po und Windeldermatitis 242

Zahnen 244

Verkürztes Zungenbändchen 244

Hurra, der erste Zahn! 246

Handling und Pflege 250

Neugeborene hochnehmen und drehen 251

Das Neugeborene tragen 251

Hochnehmen und ablegen 252

Drehen von der Rücken- in die Bauchlage 253

Das Neugeborene tragen Bäuerchen machen 254

Das Baby baden 255

Splash, splash ... jetzt geht's los! 256

Duschen und waschen 258

Hautpflege 260

Nabelpflege 263

Nagelpflege 264

Ohren säubern 265

Richtig wickeln 266

Wickeln mit Stoff- und Wegwerfwindeln 267

Praktische Tipps 267

Intimpflege von Jungen und Mädchen 269

Richtig wickeln, so gelingt es 270

Babyausstattung 272

Das brauchst du unbedingt 273

Diese Dinge können zusätzlich sinnvoll sein 273

Für unterwegs 274

Wie ziehe ich mein Baby an? 276

Tragen 277

Ab wann darf mein Baby getragen werden? 280

Unfallschwerpunkte im ersten Lebenshalbjahr 283

Schlafen 286

Sichere Schlafumgebung 287

Co-Sleeping 287

Pucken 288

Schnuller – Ja oder Nein? 289

Herausforderung Babyschlaf 292

Register 296

Unsere Expert:innen 300

Die Autorinnen 302

Impressum 304





HALLO
MAMA,
HALLO
PAPA



DAS WOCHEN- BETT

Das Wochenbett beschreibt die Phase, die unmittelbar nach der Geburt der Plazenta beginnt und insgesamt sechs bis acht Wochen dauert. Jede Frau und Familie ist einzigartig und so kann auch das Wochenbett ganz unterschiedlich gestaltet werden. Während es sich für einige Frauen richtig anfühlt, die komplette Zeit im, auf und um das Bett herum zu verbringen, so, wie es noch häufig von Ärztinnen und Hebammen empfohlen wird, kann es für andere Frauen gar nicht schnell genug

gehen, in den (neuen) Alltag zurückzukehren. Vielleicht auch nicht nur, weil sie es wollen, sondern sogar müssen. Viele assoziieren auch heute noch mit dem Begriff Wochenbett, dass es ausschließlich darum geht, die Zeit im Bett zu verbringen, denn darin hat der Begriff seinen Ursprung. Heute weiß man, dass es förderlich ist, sich im Wochenbett auch zu bewegen und nicht ausschließlich zu liegen, um Thrombosen vorzubeugen und den Kreislauf in Schwung zu bringen.

Die erste Zeit nach der Geburt

Dass es um das Ausruhen geht, ist aber nach wie vor richtig. Der Körper benötigt nach der Schwangerschaft und der Geburt einfach einige Zeit, um zu regenerieren und wieder vollständig zu Kräften zu kommen. Aber das Wochenbett ist so viel mehr, als sich »nur« auszuruhen. Es geht darum, seinen neuen Alltag und seine neue Rolle als Mutter und Vater, aber vor allem auch als Elternpaar zu finden. Diese Phase sollte deswegen als Übergang in einen neuen Lebensabschnitt gesehen und angenommen werden.

Ein neuer Lebensabschnitt beginnt

Der Anfang des Wochenbetts markiert auch einen »Neuanfang« für euch als Familie. Nehmt euch die Zeit, die ihr benötigt, um anzukommen, das neue Wunder willkommen zu heißen und euch in eurer Rolle als Mutter und Vater neu zu definieren. In unserer Kultur ist und wird das Wochenbett sowie die damit verbundene Ruhezeit oft vernachlässigt. Nur die wenigsten Familien ziehen sich zurück und verbringen die ersten Tag im engsten Familienkreis.

Ein geschützter Raum

Doch sollte das Wochenbett ein geschützter Raum sein, in dem alle Familienmitglieder ankommen und sich wohlfühlen können. Ein Raum, in dem sämtliche Gefühle Platz haben – sei es das Fließen von Tränen oder fröhliches Gelächter. Als Familie entscheidet ihr, wann euren Raum betritt und, vor allem, was euch guttut. Einige Familien ziehen es vor, sich zurückzuziehen und das Wunder, das ein Neugeborenes mit sich bringt, zunächst für sich allein zu erleben. Andere wiederum möchten gern mehr Menschen um sich haben und ihr Glück teilen. Beide Wege sind richtig, solange sie sich für alle gut anfühlen.

Doch das Wochenbett umfasst noch viel mehr. Vor allem für die Mutter erfüllt das Wochenbett eine bedeutende Funktion. Die körperliche Rückbildung setzt ein, die Milchproduktion beginnt, und der Körper benötigt Zeit, um Kräfte zu sammeln, anzukommen und zu regenerieren.

Das Körpergefühl

Rechne damit, dass du dich erst einmal wieder an deinen Körper gewöhnen musst. In den letzten neun Monaten hat er sich ständig verändert. Du hast euer Baby in dir gespürt, gesehen, wie dein Bauch sich rundet, und dich daran gewöhnt, dass deine Beweglichkeit und Leichtfüßigkeit abgenommen haben. Jetzt fühlst du dich vielleicht erst mal leicht und leer, wie ein Luftballon, aus dem die Luft gelassen wurde.

Der Beckenboden

Das erste Aufstehen kann sich also sehr ungewohnt anfühlen. Anfangs kann der Bauch leer wirken, da keine Bewegungen mehr spürbar sind und die Organe nun wieder mehr Raum haben. Einige Frauen empfinden zusätzlich einen starken Druck nach unten, der sich noch in den kommenden Tagen fortsetzen kann. Aufgrund der Belastung in der Schwangerschaft auf den Beckenboden sind diese Muskeln geschwächt. So haben einige Frauen das Gefühl, als würde »alles aus ihnen herausfallen«. Vor allem nach einer vaginalen Geburt ist dieses Gefühl normal und wird sich in den nächsten Tagen allmählich verbessern. Unterstützen kannst du diesen Prozess mit sanften Rückbildungsübungen, die du dir von deiner Hebamme zeigen lassen kannst.

Die Bauchmuskeln

Auch der Bauch kehrt nicht sofort wieder in den Zustand vor der Schwangerschaft zurück, sondern behält in der ersten Zeit etwa die

Das Wochenbett mit einem Frühchen

»Mein Baby ist zu früh geboren!« Die Geburt und das erste Kennenlernen hast du dir wahrscheinlich anderes vorgestellt. Ein inniges Wochenbett in den eigenen vier Wänden, so wie man es in vielen Büchern liest, auf den verschiedensten Social-Media-Kanälen sieht und im Freundes- und Familienkreis mitbekommt, gibt es in dieser Konstellation oftmals nicht. Es bricht vor allem für die Mamas oft erst mal eine kleine heile Welt zusammen.

Was bedeutet Frühgeburt?

Ein Baby ist zu früh geboren, wenn es vor der 37+0 Schwangerschaftswoche geboren wurde. Darüber hinaus gibt es noch mal folgende Unterscheidung:

- **Extreme Preterm** – vor der 28+0 Schwangerschaftswoche
- **Very Preterm** – 28+0 bis 31+6 Schwangerschaftswoche
- **Moderate or late Preterm** – 32+0-36+6 Schwangerschaftswoche

Je nachdem, wann ein Baby das Licht der Welt erblickt hat, muss es eine Weile im Krankenhaus bleiben, um sicher versorgt zu werden. Somit beginnt das Leben nicht zu Hause, sondern in den Räumen einer Klinik. Die meisten Neugeborenen liegen zu Beginn in Wärmebettchen oder Inkubatoren und sind mit verschiedensten Kabeln und Elektroden verbunden, um eine Überwachung des Gesundheitszustandes zu gewährleisten. Dies zu sehen, ist für die frisch gebackenen Eltern oftmals nicht einfach.

Viele Eltern haben »Berührungsängste« und trauen sich am Anfang gar nicht, ihr Baby anzufassen. Doch der nahe körperliche Kontakt ist wichtig für das Baby und auch für die Eltern, um eine starke Eltern-Kind-Bindung aufzubauen.

Welche Probleme können auftreten?

Medizinische Probleme für das Baby können Atemprobleme, Unreife der Organe, Infektionen und ernährungsbedingte Schwierigkeiten sein. Je nachdem in welcher Schwangerschaftswoche dein Baby zur Welt kam, können auch langfristige gesundheitliche Probleme und daraus resultierende Herausforderungen im Leben auftreten. Frühgeborene benötigen eine spezielle Pflege und Aufmerksamkeit, aber mit der richtigen Unterstützung können viele der Probleme überwunden werden, und ihr als Eltern könnt eine starke Bindung zu eurem Kind aufbauen.

Eltern-Kind-Kontakt fördern

Die Förderung des Eltern-Kind-Kontakts ist von entscheidender Bedeutung für die gesunde Entwicklung des Kindes sowie für das emotionale Wohlbefinden von Mutter und Vater. Es gibt verschiedene Ansätze, um diese Verbindung zu stärken:

- **Aufenthalt:** Je nachdem, auf welcher Station das Baby liegt, ist es möglich, dass ein Elternteil beim Kind übernachten kann. Auf einer Intensivstation ist dies aber häufig leider nicht möglich. Hier sollte man mit dem Personal vor Ort in den Austausch kommen, welche Möglichkeiten es in der eigenen Situation gibt. Sollte der Aufenthalt bei dem Baby nicht möglich sein, kann es sinnvoll sein, eine Unterkunft in der Nähe (wenn man nicht in der Nähe wohnt) zu suchen. Zudem sollte man auch die Kräfte und den körperlichen Zustand von dir als Mutter nicht vergessen. Der Körper ist von der Geburt, egal wie du entbunden hast, geschwächt. So ist die Unterstützung des Partners oder der Partnerin und auch des Klinikpersonals wichtig, damit die Mama ihr Baby sehen und kennenlernen kann.
- **Fotos und Videos:** Ein guter Weg, den Kontakt zum Kind zu fördern, sind Fotos und Videos. Diese Aufnahmen ermöglichen

es der frischgebackenen Mama, sich mit dem Gesicht des Kindes vertraut zu machen, und schaffen so eine emotionale Verbindung, selbst wenn Mutter und Kind anfangs getrennt sind. Durch das Anschauen der Bilder und Videos kannst du als Mama positive Gefühle entwickeln und eine Bindung zum Kind aufbauen. Ebenso kann dies beim Abpumpen von Muttermilch helfen.

- **Känguru-Methode:** Wenn das Baby noch im Krankenhaus liegt, gibt es trotzdem die Möglichkeit, einen Haut-zu-Haut-Kontakt herzustellen, nämlich mit der sogenannten Känguru-Methode. Dabei wird das Baby auf die nackte Brust von Mama oder Papa gelegt. Dieser enge Hautkontakt fördert das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit und ist für viele Eltern ein ganz toller Moment, um das Baby zu spüren.

Hebammenbetreuung

Wir Hebammen spielen eine wesentliche Rolle bei der Betreuung von Eltern, auch wenn das Kind nicht vor Ort versorgt wird. Es ist wichtig, dass die Mutter von uns in dieser Zeit medizinisch und bis zu einem gewissen Punkt auch psychisch mit betreut wird. Ebenso können wir die Eltern auf verschiedene Programme, wie zum Beispiel Entwicklungsförderungen für Frühgeborene, und auch Unterstützungsmöglichkeiten aufmerksam machen, die sie in dieser Zeit gut gebrauchen könnten. Auch in der Zeit, wenn das Baby nach Hause kommt, können wir helfen, im Familienalltag anzukommen und sich zurechtzufinden.

Der Alltag zu Hause

Der Übergang von der intensiven Überwachung, wie sie während des Klinikaufenthalts stattfindet, zurück zum »normalen« Leben kann für manche Eltern eine Herausforderung sein. So froh man auch ist, endlich all das hinter sich zu lassen, beginnt nun auch der

Prozess auf die Natur zu vertrauen. Je nachdem mit welchen Geräten (wie einem Monitor) man nach Hause entlassen wird, ist nur noch eine bedingte Überwachung möglich. Hier ist es auch unsere Aufgabe als Hebamme, die Eltern zu begleiten und einen neuen Alltag zu etablieren. Viele Eltern fragen uns, was sie tun können, um die verpasste Zeit nachzuholen und das Bonding zu fördern. Wir haben euch hier ein paar Ideen aufgeschrieben, wie das gelingen kann:

- **Nachholen der Bonding-Phase:** In Situationen, in denen die Zeit des Bondings möglicherweise nicht oder nur bedingt stattfinden konnte, ist es wichtig, diese Phase nachzuholen. Die Momente können von euch nun ganz bewusst mit Ruhe und Zeit genossen werden. Die Nähe eures Babys zu fühlen, in Kontakt mit ihm zu treten ist sehr wertvoll, sowohl emotional als auch körperlich.
- **Rebonding-Bad:** Das Rebonding-Bad kann eine Möglichkeit sein, das Erlebte gemeinsam zu verarbeiten und zu heilen. Was genau ein Rebonding-Bad ist, erfährst du auf Seite 93.
- **Stillen:** Das Stillen ist viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Hier kann eine tiefe emotionale Bindung entstehen. Das Stillen ermöglicht eine enge Interaktion zwischen Mutter und Kind und fördert die Bindung durch den Hautkontakt zusätzlich. Dennoch kann das Stillen mit einem Frühchen eine Herausforderung sein. Hier ist eine professionelle Hilfestellung durch eine Hebamme oder eine Stillberaterin sehr wichtig. Zum einen um die Mutter und das Baby an das Stillen heranzuführen, aber gleichzeitig auch, um das gesunde Wachstum und die Entwicklung des Babys gut im Blick zu haben. Manchmal ist es auch nicht möglich zu stillen oder auch nur teilweise zu stillen. Macht euch hier bitte keinen Druck. Geht den Weg, der für euch der Richtige ist und sich vor allem gut anfühlt.

BAUCHMASSAGE

nach Ulrike Harder

1 | Kontakt aufnehmen



Beide Hände kurz oder etwas länger flach auf den Bauch legen und der Atmung nachspüren. Dieser erste Handgriff darf so viel Zeit in Anspruch nehmen, wie die Frau braucht, um sich an den Körperkontakt zu gewöhnen.

2 | Sonne und Mond



Mit beiden Händen im Uhrzeigersinn harmonisch um den Nabel kreisen. Die linke Hand ist die Sonne, die sich um den Nabel herumbewegt. Die rechte Hand führt unterhalb des Nabels Halbkreise aus und symbolisiert so den Halbmond. Dieser Griff wird nach jedem anderen Griff einige Male 30 Sekunden wiederholt.

3 | Teig kneten



Die Bauchdecke durch gegenläufige, quer über den Bauch ausgeführte Bewegungen beider Hände hin- und herschieben. Während die linke Hand mit dem Handballen zur linken Körperseite herüberschiebt, zieht die rechte Hand zur rechten Körperseite. Dadurch faltet sich die Bauchdecke im Nabelbereich wie ein »Brotteig«. Dann schiebt die rechte Hand nach links hinüber und die linke Hand nach rechts über den Bauch.

4 | Aufgehende Sonne, untergehende Sonne



Mit den Zeigefingern beider Hände werden gleichzeitig Sonnenstrahlen vom Nabel nach außen gezogen. Dabei kann sich der Bauchraum weiten. Anschließend wird der Griff als untergehende Sonne wiederholt: Die gegenüberliegenden Zeigefinger werden von außen nach innen zum Nabel gestrichen. Diese Bewegung hilft der Frau dabei, sich zu zentrieren.

5 | Bauch schwappen



Für diesen Massagegriff beide Hände nebeneinander an die linke Seite der Bauchdecke legen und diese zur Mittellinie des Körpers ziehen. Dann beide Hände kurz abheben, sodass der Bauch sprichwörtlich zurückschwappen kann. Dann sofort beide Hände auf der rechten Seite der Bauchdecke platzieren und den Vorgang wiederholen.

6 | Regentropfen



Beide Hände über den gesamten Bauchbereich führen und dabei mit den Fingerspitzen wie bei leichtem Regen die Bauchdecke berühren.

7 | Atmen



Zum Abschluss die linke Hand unter den Rücken auf Höhe des Kreuzbeins schieben und die rechte Hand auf dem Bauch in Höhe des Bauchnabels platzieren. Dadurch kann die Atmung völlig zur Ruhe kommen und das gesamte Gewicht in die untere Hand sinken. Dann die Hand bei jeder Ausatmung ein Stückchen weiter vom Bauch abheben.



von Dr. Cécile Loetz & Dr. Jakob Müller
Psychoanalytiker, Psychotherapeuten und Autoren des
Podcasts »Rätsel des Unbewussten«

POSTPARTALE PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Die Geburt eines Kindes gilt als ein freudiges Ereignis, das Familien und Freunden strahlende Gesichter und Herzen voller Glück beschert. Die Ankunft eines neuen Lebens, das Potenzial für Liebe, Lachen und unvergessliche Momente mit sich bringt, wird oft von allen Seiten gefeiert. Zum Beispiel, wenn Eltern das erste Mal ihren neugeborenen Sohn oder ihre neugeborene Tochter in den Armen halten, spüren sie eine überwältigende Freude und Stolz, die sie kaum in Worte fassen können, in den nächsten Wochen und Monaten schweben sie gemeinsam mit dem Kind auf Wolke Sieben.

Alle Gefühle dürfen sein

Doch das ist ein Idealbild, das längst nicht immer der Wirklichkeit entspricht. Tatsächlich kann die Geburt eines Kindes bei den

Eltern erst einmal ganz unterschiedliche Gefühle hervorrufen, manchmal eine regelrechte emotionale Achterbahnfahrt anstoßen. Insbesondere für die Mutter gehen mit der Geburt körperliche Veränderungen einher. So fallen etwa die Schwangerschaftshormone, die ursprünglich in der Plazenta gebildet wurden, nach der Geburt rasch ab, andere Hormone werden nun verstärkt gebildet, etwa das sogenannte Bindungshormon Oxytocin. Hormonelle Umstellungen wirken sich immer auch auf das psychische Erleben eines Menschen aus und können zu Stimmungsschwankungen sowie Phasen der Niedergeschlagenheit beitragen.

Babyblues nach der Geburt

Bekannt ist der sogenannte Babyblues, in der Fachsprache auch »postpartales Stimmungstief« genannt. Dieses kann sich etwa

in Gefühlen der Traurigkeit und Niedergeschlagenheit zeigen, in häufigem Weinen, auftretenden Ängsten oder einer sehr stark schwankenden Stimmung. Studien ergeben, dass bis zu 80 Prozent aller Mütter solche Stimmungskrisen nach der Geburt erleiden: Es handelt sich also um ein völlig normales Erleben. Meist klingt der Babyblues nach wenigen Tagen ab. Es bedarf in der Regel keiner medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung, aber eines verständnisvollen und fürsorglichen Umfeldes, das der Mutter die Zeit gibt, die sie braucht, und sie nicht mit zu vielen Erwartungen überfordert.

Depressionen und Ängste

Doch es ist auch nicht selten, dass die Geburt eines Kindes eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung auslösen kann. Etwa jede fünfte Mutter gerät nach der Geburt eines Kindes in eine psychische Krise, die sich nicht nach wenigen Tagen von allein auflöst. Am häufigsten sind dabei die sogenannten postpartalen Depressionen, aber es kann auch zu Angst- oder Zwangsstörungen oder anderen psychischen Symptomen kommen. Hier fühlt sich die betroffene Person dauerhaft niedergeschlagen, erschöpft oder ruhelos getrieben, kann nicht mehr schlafen und hat oft auch keinen Appetit. Häufig sind auch negative Gedanken in Bezug auf das Kind: etwa das Gefühl, keine gute Mutter zu sein, keine Liebesgefühle dem Kind gegenüber entwickeln zu können, übermäßige und unbegründete Sorgen, dass mit dem Kind etwas nicht stimmt. Es kann zu sogenannten Zwangsgedanken kommen, also etwa die Vorstellung, dem Kind etwas antun zu können, es fallen zu lassen, es zu verletzen oder ähnliches. Diese Vorstellungen fühlen sich zwar beängstigend an,

sind aber meist nicht gefährlich, da sie in der Regel nicht ausgeführt werden. Diese Symptome klingen ab, wenn die Depression professionell behandelt wird, üblicherweise entstehen dann auch Gefühle der Liebe und Bindung gegenüber dem Kind.

Risikofaktoren

Die Ursachen für postpartale Erkrankungen sind vielschichtig, neben den körperlichen Veränderungen spielen auch soziale Umstände eine Rolle. So ist bekannt, dass das Risiko für eine postpartale Depression erhöht ist, wenn die Mutter sich durch ihr Umfeld nicht gut unterstützt fühlt, es etwa gravierende Konflikte in der Partnerschaft gibt. Auch haben Mütter, die reproduktionsmedizinische Maßnahmen in Anspruch genommen haben, ein erhöhtes Risiko für eine psychische Krise nach der Geburt. Wahrscheinlich auch deshalb, weil es hier bereits im Vorfeld viele Belastungen und Unsicherheiten gibt, die den psychischen Druck auf die Mutter schon während der Schwangerschaft erhöhen. Aber auch die Lebensgeschichte hat einen wesentlichen Einfluss auf das Befinden nach der Geburt. Manchmal können scheinbar vergangene Themen wieder hochkommen: in einem Kind begegnen wir auch immer ein Stück weit unserer eigenen Kindheit.

Die Geburt als »kritisches Lebensereignis«

Die Geburt eines Kindes ist ein sogenanntes kritisches Lebensereignis. Damit sind in der Psychologie Ereignisse gemeint, die etwas Grundlegendes im Leben verändern, wo es ein »Vorher« und ein »Nachher« gibt. Dies gilt zum Beispiel für den Auszug eines jungen Menschen von zu Hause, den Wechsel des Arbeitsplatzes, Trennungen, Verluste,

Stillen nach Bedarf

Stillen nach Bedarf bedeutet, dass du dein Kind immer dann anlegst, wenn es dir signalisiert, dass es hungrig ist. Immer wieder hört und liest man noch Ammenmärchen, dass ein Kind nur maximal alle drei bis vier Stunden an die Brust angelegt werden sollte. Wenn es sich vorher meldet, sei die Milch nicht reichhaltig genug oder man verwöhne es. Absoluter Unsinn! Inzwischen weiß man, dass jedes Baby unterschiedliche Bedürfnisse hat. So kann es auch zum sogenannten Cluster-Stillen kommen. Vor allen in den Abendstunden melden sich die Babys hier viel häufiger, aber dafür kürzer zum Trinken. Dies ist völlig normal und sollte dich nicht beunruhigen. Durch das Stillen nach Bedarf kann die Gewichtszunahme durch die individuelle Nahrungsaufnahme optimal unterstützt werden. Aber nicht nur das: Auch die Produktion einer ausreichenden Milchmenge wird so sichergestellt. Je häufiger das Kind an der Brust saugt, desto mehr wird die Muttermilchproduktion angeregt: Die Nachfrage bestimmt das Angebot.

Cluster-Feeding

Gerade in den ersten Lebenstagen und -wochen, aber auch wenn ein Entwicklungs- und Wachstumsschub durchgemacht wird, ist es nichts Ungewöhnliches, wenn ein Kind in kurzen Abständen und häufig hintereinander gestillt werden möchte. Charakteristisch können diese Phasen mehrmals am Tag und zu den unterschiedlichsten Tageszeiten auftreten. Am häufigsten sind aber die Abendstunden zwischen 16 und 20 Uhr betroffen, in denen das Kind teilweise auch über mehrere Stunden hinweg an die Brust möchte. Meistens hält diese erhöhte Stillfrequenz mehrere Tage am Stück und manchmal sogar einige Wochen an. Viele Frauen sind von den langen und häufigen Stillmahlzeiten verunsichert, und sie haben Sorge, dass ihre Muttermilch nicht (mehr) ausreicht oder nicht reichhaltig genug

ist. Diese Sorge ist unbegründet, denn das Cluster-Feeding ist eine ganz normale Variante des Stillverhaltens. Auch wenn sie häufig sehr kräftezehrend ist, zeigt sie doch, dass sich die Stillfrequenz den ganz individuellen Bedürfnissen des Kindes anpassen kann. Durch das vermehrte Anlegen wird die Milchproduktion gesteigert und gleichzeitig kann das vermehrte Bedürfnis nach Nähe und Beruhigung befriedigt werden.

Fragen an die Hebamme

In unserem Alltag als Hebammen werden wir mit vielen Fragen zum Stillen konfrontiert. Wir hoffen, dass unsere Antworten auch dir während der Stillzeit helfen können.

Warum ist Stillen wichtig?

Stillen ist viel mehr als reine Nahrungsaufnahme. Stillen fördert die Mutter-Kind-Bindung und sorgt für Sicherheit, Vertrauen, Kommunikation, Nähe und Austausch von Wärme.

Muss ich immer beide Brüste anbieten?

Vor allem zu Beginn einer Stillbeziehung kann es sinnvoll sein, das Neugeborene immer an beiden Seiten während einer Stillmahlzeit anzulegen. Dadurch kommt die Milchbildung



Auch im Sommer ist Cluster-Feeding nichts Ungewöhnliches. Durch die Wärme benötigen viele Stillkinder vielleicht kürzere und häufigere Mahlzeiten als gewohnt. So können sie ihren vermehrten Flüssigkeitsbedarf decken, ohne zusätzlich Wasser oder Tee zu benötigen.

gut in Gang und sorgt für eine ausreichende Milchmenge. Später, wenn sich alles gut etabliert hat und das Kind ausreichend zunimmt und gut gedeiht, kann das Vorgehen individuell und auch von Frau zu Frau unterschiedlich aussehen. Hier kommt es immer darauf an, wie viel Muttermilch die Frau zur Verfügung hat. Eine Brust kann eine Stillmahlzeit abdecken, aber es kann auch sinnvoll sein, beide Seiten zu geben, wenn das Baby noch Hungerzeichen zeigt. Beobachte dein Kind und entscheide dann individuell und von Stillmahlzeit zu Stillmahlzeit, ob es auch die andere Seite der Brust benötigt.

Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?

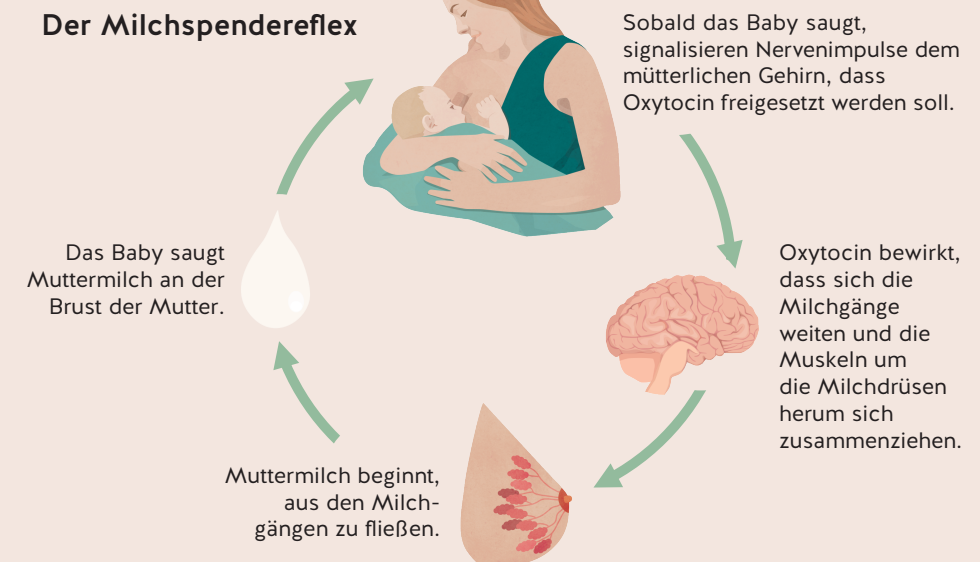
Die Dauer einer Stillmahlzeit variiert stark. Manche Neugeborenen benötigen fünf bis zehn Minuten und andere eine halbe Stunde oder länger. Wir vergleichen das gern mit Erwachsenen. Es gibt Menschen, die ihr Abendessen innerhalb von fünf Minuten beenden, während andere genussvoll etwas mehr Zeit

benötigen. Genauso ist es auch mit den Stillmahlzeiten. Wichtig ist, dass das Baby nach der Stillmahlzeit zufrieden und satt ist.

Was ist der Milchspendereflex?

Der Milchspendereflex ist ein natürlicher Reflex im Körper einer stillenden Mutter, der dazu dient, Muttermilch freizusetzen. Es ist ein sehr wichtiger Mechanismus, der sicherstellt, dass das Baby während des Stillens mit ausreichend Muttermilch versorgt wird. Der Milchspendereflex wird durch Stimulation der Brustwarze ausgelöst. Wenn das Baby an der Brust saugt, senden die Nervenenden an der Brustwarze Signale an das Gehirn der Mutter und der Oxytocinspiegel steigt. Oxytocin ist ein Hormon, das für die Freisetzung der Milch verantwortlich ist. Damit das Baby die Muttermilch effektiv trinken kann, ziehen sich die Muskeln um die Milchgänge zusammen und die Milch wird aus den Drüsen in Richtung Brustwarze gedrückt. Der Milchspendereflex kann unterschiedlich stark sein

Der Milchspendereflex



HALLOHEBAMME

Für euch und euer Baby



WIR SIND FÜR EUCH DA!

Ist euer Baby endlich auf der Welt, stehen euch aufregende Monate bevor – und womöglich so manche Unsicherheit. Die beiden Hebammen Anja und Marie von »hallohebamme« haben schon unzählige Familien in dieser Zeit begleitet.

In ihrem Buch antworten sie ehrlich und fundiert auf eure Fragen:

- **Wie trage ich mein Baby richtig? Wie bade und wickle ich es?**
Mein Baby spuckt – mein Baby hat Bauchweh – mein Baby zahlt.
Wie kann ich ihm helfen?
- **Wie klappt das Stillen? Meine Brustwarzen bluten – muss ich abstillen?**
Welche Möglichkeiten gibt es, wenn ich nicht stillen kann – oder möchte?
- **Wie soll ich als Mutter genug Zeit finden für die Rückbildung?**
Und wie schaffen wir es als Paar, unsere Beziehung auch weiterhin erfüllend zu gestalten?

Die Autorinnen setzen dabei ebenso auf bewährtes Hebammenwissen und ganzheitliche Lösungen wie auf neueste Erkenntnisse aus der medizinischen Forschung. Fotos und Illustrationen zeigen euch die wichtigsten Handgriffe, Stillpositionen, Rückbildungsübungen und vieles mehr. Zusätzlich beleuchten Beiträge von Expert*innen Themen wie Unfallprävention, Formalitäten nach der Geburt und Familienfinanzen. So informiert kommt ihr gut durch das Wochenbett und könnt die Babyzeit ganz entspannt genießen.



WG Schwangerschaft, Geburt
ISBN 978-3-8338-8825-0



www.gu.de