

Wie können wir Frauen unterstützen, um das Abstillen zu vermeiden?
Rahel Oberholzer, Fachtagung Tuttlingen, 2019

1

Wörterbuch Schweizerdeutsch - Deutsch

Nuggi = Schnuller

Schoppen = Flasche

Spital = Krankenhaus

Ansetzen = Anlegen

2

Wahlmöglichkeit der Mutter

- Ca. 90% der Mütter beginnen mit Stillen
- Ca. 60% der Mütter stillen nicht so lange, wie sie sich vorgestellt hatten. (Studie aus der USA)

3

1. Stillhindernisse überwinden
2. Begleitung/Unterstützung
3. Kommunikation in der Beratung
4. Stillförderung (Politik, Gesellschaft, Gesundheitswesen)

4

1. Stillhindernisse überwinden

Stilldauer: ● ≤ 14 Tage ◆ < 4 Monate ▲ ≥ 4 Monate

trifft überhaupt ... Skala 1-5 (1=trifft voll und nicht zu, 5=trifft bis 5. genau)

Abstillgründe:

- Stillen war zu anstrengend
- Mutter hatte keine Lust mehr zu stillen
- Kind verweigerte die Brust
- Gesundheitliche Probleme des Kindes
- Überbeanspruchung durch die Familie
- Stillen zehrte an den Kräften der Mutter
- Probleme mit der Brust oder Brustwarzen
- Muttermilch reichte nicht mehr aus
- Zeitpunkt stimmte für das Kind
- Zeitpunkt stimmte für die Mutter

Skalen Mittelwerte

Suse Studie 2002

≤ 14 Tage: **Wunde Brustwarzen, Milchstau, Brustentzündung**
Zu wenig Milch
Trinkschwierigkeiten des Kindes

< 4 Monate: **Muttermilch reicht nicht mehr aus**
Probleme mit der Brust/Brustwarzen
Stillen zehrt an den Kräften

≥ 4 Monate: **Zeitpunkt stimmt für die Mutter**
Zeitpunkt stimmt fürs Kind
Muttermilch reicht nicht mehr aus

5

Tab. 26: Gründe für das Abstillen bei Müttern, die ihr Kind gewollt hatten, jedoch bereits abgestillt haben

Alle (N=688)	Erwerbstätige Mütter nach 12 Wochen Muttermilchzufuhr (N=306)	Mütter, die bis höchstens 12 Wochen gewollt haben (N=206)	
Ich hatte zu wenig Milch	11%	56%	49%
Mein Kind wollte nicht mehr (so oft) an die Brust	24%	28%	32%
Mein Kind wollte nicht mehr (so oft) an die Brust	21%	22%	19%
Es bereich nicht mit meiner beruflichen Tätigkeit vereinbar	20%	24%	3%
Ich war erschöpft	17%	17%	27%
Das Alter meines Kindes	15%	14%	1%
Ich verlor meine Spinnweben für mich und meinetwegen	14%	10%	0%
Ich hatte Probleme mit den Brustwarzen	11%	13%	46%
Mein Kind bekam Zähne	7%	8%	1%
Ich hatte eine Brustentzündung	6%	1%	14%
Es lies sich nicht mit meinen Haus- und beruflichen Verpflichtungen vereinbaren	4%	6%	0%
Mein Kind war krank	3%	2%	4%
Mein Kind war einige Tage nicht bei mir	2%	1%	1%

SWIFS 2014

≤ 3Mt: **Zu wenig Milch**
Erschöpfung
Probleme mit den Brustwarzen

Alle: **Zu wenig Milch**
Kind wollte nicht mehr
Vereinbarkeit von Stillen und Beruf

6

Stillhindernisse überwinden

**Geburt**

- Gabe von synthetischem Oxytocin
- Austreibungsphase von länger als 1h
- Sectio
- PDA/Spinalanästhesie > unklare Studienlage

Späte Frühgeborene, frühe Termingeborene > erhöhtes Risiko für motorische oder neurologische Probleme, welche das Stillen erschweren

7

Stillhindernisse überwinden

**Postpartal****Bonding (BFHI Schritt 4)**

- Routinemässige Trennung > durchbricht die Physiologie der Neugeborenenadaptation
- Routinemässige Trennung > BZ↓ > Risiko für frühzeitiges Abstillen
- BZ↓ > Formulagabe > Risiko für frühzeitiges Abstillen

8

Stillhindernisse überwinden

**Wenn das Neugeborene die Brust nicht fassen kann**

- Geduld
- Bonding, Bonding, Bonding
- Dem Kind Zeit lassen, es darf ankommen
- Kolostrum gewinnen und dem Kind verabreichen
- Eltern aufklären (Physiologie Milchbildung und Gewichtsentwicklung)
- Craniosacraltherapie/Osteopathie
- Stillhütchen

9

Stillhindernisse überwinden

**Schmerzende oder wunde Mamillen**

- Zurückgelehntes Stillen
- Laid back Breastfeeding
- Biological Nurturing

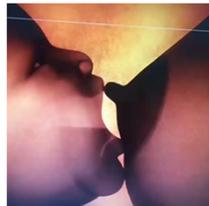


10

Stillhindernisse überwinden

**Schmerzende oder wunde Mamillen**

- Asymmetrisches Anlegen



<https://www.facebook.com/mydarlingdoula/videos/470460806800960/>

11

Stillhindernisse überwinden

**Schmerzende oder wunde Mamillen**

- Zungenbeweglichkeit
- Zungenbandproblematik



Bild: M. Oberholzer

<http://www.stillen-institut.com/media/2016-07-18-das-zu-kurze-zungenband.pdf>

12

Stillhindernisse überwinden

**Zu wenig Milch**

Wirkliche Anzeichen

- Schlucken kaum oder selten hörbar
- Milchspendereflex wird nicht ausgelöst
- Mangelnde Gewichtszunahme

Vermeintliche Anzeichen

- Häufiges Stillen in kurzen Abständen
- Clusterfeeding (Dauerstillen), häufig abends
- Unruhe/ Weinen des Babys
- Weniger Stuhlgang (nach 6 Wochen)
- Weichere Brüste
- Keine oder nur geringe Milchmengen bei Pumpversuchen
- Trinkt die Flasche in einem Zug
- Trinkt lieber an der Flasche

13

Stillhindernisse überwinden

**Zu wenig Milch**

Gründe für zu wenig Milch

- Spätes Bonding/spätes erstes Stillen
- Trennung von Mutter und Kind
- Schlechte Anlegetechnik
- Ineffektive Saugtechnik, vermindertes Anregen durch das Kind (Zungenbandproblematik)

- **Falsche Erwartungen/Stillen nach Plan**
- **Stillmanagement:** Zuwenig Stillmahlzeiten
- **Fehlendes Wissen**, wie Milchbildung funktioniert
- Routinemäßige Gabe von Formula/Tee/Wasser
- Verwendung eines Schnullers oder inkorrekt Einsatz von Stillhütchen
- zu seltenes Pumpen
- Stress/Überforderung, Unsicherheit
- Fehlende Unterstützung
- Mütterliche Ursachen

14

Stillhindernisse überwinden

**Zu wenig Milch**

Beratung

Was braucht die Mutter, damit sie...
 ...sich für ihren Weg entscheiden kann
 ...sich sicher fühlt, genug Milch zu haben
 ...die Milchmenge wieder aufbauen kann
 ...weiter stillen kann, auch wenn die Milchmenge nicht mehr reicht?

- Information zur Physiologie der Milchbildung
- Erwartungen und Tatsachen klären
- Unterstützung, Hilfe, Begleitung organisieren

15

Stillhindernisse überwinden

**Zu wenig Milch**

Teilstillen

Stillen ermöglichen, auch wenn die Milchmenge nicht reicht

Probleme

- Flaschenpräferenz
- Milchmenge nimmt weiter ab
- Milchspendereflex ist schwierig auszulösen

Massnahmen

- alternative Fütterungsmethode
- Kuschelzeit, Entspannung
- Brustmassage, Wechselstillen

Wir geben Informationen, die Mutter entscheidet für sich und ihre Familie

16

Stillhindernisse überwinden

**Milchstau und Mastitis**

Gründe fürs Abstillen

- Schmerzen, schwere Erkrankung
- Angst vor Schmerz und weiteren Mastitiden

Prophylaxe

- Information zur Ursachen, Symptomen und Massnahmen
- Früh Massnahmen ergreifen
- Die Mutter weiss, wo sie adäquate Hilfe bekommt

Rasches, kompetentes Handeln, Begleitung
 Kein sofortiges Abstillen

17

Weitere Gründe warum Mütter abstillen

Wiedereinstieg ins Berufsleben

Was braucht die arbeitende Mutter

- Vorbilder
- Kenntnis der eigenen Rechte
- Sicherheit, dass die Rechte am Arbeitsplatz auch umgesetzt werden können
- Informationen zur Gewinnung und Aufbewahrung von Muttermilch

18

Weitere Gründe warum Mütter abstillen

Jede Mutter hat ihren Grund, dass sie nicht stillen möchte oder zu einem Zeitpunkt abstillt, den wir als «zu früh» empfinden. Es liegt nicht an uns, über die Mutter zu urteilen.

Primäres Abstillen

- Körperbild/Schönheit
- Sexueller Missbrauch
- Negative Stillererfahrung
 - Erfassen während der Schwangerschaft
 - Spezifische Beratung

19

Weitere Gründe warum Mütter abstillen

Sekundäres Abstillen

- Zu viel Milch
 - Brustverweigerung
 - Milchstau und Mastitis
 - Ständiges Auslaufen
- Einführen von Flasche
 - Flaschenpräferenz
- Pumpen
 - Aufwand und Ertrag deckt sich nicht
- Kindliche Ursachen
 - Kein Interesse von Seiten des Kindes
 - Beissen
- Lifestyle
 - Den eigenen Körper für sich haben
 - Diät
 - Stillen ist umständlich
 - Möchte in der Öffentlichkeit nicht stillen
- Empfängnisregelung
 - Verhütung
 - Möchte schwanger werden
 - Erneute Schwangerschaft

20

Weitere Gründe warum Mütter abstillen

- Krankheit
 - Der Mutter
 - Des Kindes
 - Postpartale Depression/psychische Erkrankungen
- Medikamente
 - Angaben auf dem Beipackzettel
 - Angst diese könnten dem Kind schaden
 - Angst des Arztes vor Off-Label-Use Verschreibung
 - Unwissenheit des Arztes mit Medikamentenverschreibungen bei Stillenden
 - Falsche Empfehlungen

21

Weitere Gründe warum Mütter abstillen

- Langzeitstillende Mütter
 - Wissen, dass Muttermilch weiterhin wertvoll ist
 - Sicherheit und Ermutigung, dass ihr gewählter Weg richtig ist
 - Kontakt zu anderen stillenden Müttern
 - Schutz vor Falschinformationen
 - Informationen zu Stillen in Schwangerschaft und Tandemstillen

22

Weitere Gründe warum Mütter abstillen

- Stress/Überforderung/Müdigkeit
 - Weitere Kinder
 - Wenig Schlaf
 - Mutter ist alleine für die Ernährung zuständig
 - Längere Trennung ist schwierig

23

2. Begleitung - Unterstützung – Hilfe



Vorstellungen

- Zeit für sich
- Tun was man möchte
- Stillen funktioniert einfach
- Neugeborene essen und schlafen
- Gemeinsam unterwegs sein

- Realität

- Stillen und Betreuung braucht viel Zeit
- Fremdbestimmt durch das Baby
- Stillen läuft nicht immer wie gewünscht
- Kinder möchten nicht abgelegt werden
- Einsamkeit zuhause

24

Begleitung - Unterstützung – Hilfe

**Fachlich/Stilltechnisch****Vorbilder**

- Mütter denen sie beim Stillen zuschauen kann
- Gute Stillgeschichten

Ehrenamtlich

- Freundinnen mit Stillererfahrung
- Müttergruppen/Stillgruppen (La Leche League, AFS)
- Stillforen/Facebookgruppen

Professionell

- Hebamme
- Stillberaterin
- Pädiater
- Mütterberaterin
- ...

25

Begleitung - Unterstützung – Hilfe

**Praktisch**

- Helfende Hände (Familie, Freunde)
- Haushaltshilfe
- Mahlzeitendienst
- Heimplieferservice
- Dienstleistung statt Geschenke

Emotional

- Schulter zum Anlehnen, Arme die Halt geben
- Freundin, die zuhört
- Menschen
 - die Weinen aushalten (Baby + Mutter)
 - die der Mutter sagen, dass sie es gut macht
 - die ihren Wunsch zu stillen unterstützen
- Schutz vor Falschinformationen

26

3. Kommunikation

**1. Beziehungsaufbau**

- Offene Fragen stellen
- Aktives Zuhören
 - Mit anderen Worten wiederholen, was die Mutter gesagt hat
 - Sich vergewissern dass es richtig verstanden wurde
- Gefühle, Ängste und Sorgen in Worte fassen
 - Sie machen sich Sorgen dass...
 - Es hört sich so an als wenn...
- Bestätigen
 - Das braucht viel Kraft...

27

Kommunikation

**2. Informationssammlung**

- Weiterhin offene Fragen stellen (Wer, wie, was, wann, wo, warum)
- Bei heiklen Fragestellungen
 - Mögen Sie mir mehr darüber erzählen
 - Darf ich dazu noch genaueres erfahren...
- Zeit zum Erzählen geben

28

Kommunikation

**3. Information weiter geben**

- Lernen über „Herz und Körper“ (sehen, spüren, fühlen, empfinden...)
- „kopflastiges Wissen“ wird weniger aufgenommen
- Informationen geben:
 - Viele Mütter haben...
 - Manche Babys brauchen...
 - Vielleicht können Sie beobachten...
 - Wir wissen dass...

29

Kommunikation

**4. Lösungsansätze suchen**

- Gemeinsames Erarbeiten von Lösungsmöglichkeiten
- Wahlmöglichkeiten anbieten
- Informierte Entscheidungsfindung
- Keine Verschreibungen, Anweisungen, Ratschläge
 - Achten Sie auf...!
 - Sie sollten...!
 - Sie müssen...!
 - Warum machen Sie es nicht so...
 - Warum haben Sie nicht...

30

Kommunikation



5. Rückfragen, Ermutigen, Bestärken

- Was brauchen Sie noch, dass dies für Sie möglich wäre
- Wie kann ich Sie noch unterstützen, dass es ein gangbarer Weg für Sie wird?
- Wo holen Sie sich weitere Unterstützung?
- Sie dürfen sich gerne wieder bei mir melden.
- Ich begleite Sie auf dem gewählten Weg.
- Das kommt gut/Sie schaffen das.
- Sie machen es gut.
- Die Schmerzen werden nachlassen. (Perspektive geben)

31

4. Stillförderung



Politik

- Gesetze (Rechte und Schutz von stillenden Müttern)
- Arbeitsgruppen, Projekte ermöglichen
- Gelder sprechen

Gesellschaft

- Akzeptanz
- Raum schaffen

Gesundheitswesen

- Adäquate Ausbildung für Fachpersonen
- Stillen zur Gesundheitsprävention erkennen und fördern
- Babyfreundlich (BFHI)

Wirtschaft

- Einhalten des Internationaler Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten

32

Stillförderung



Was kann ich persönlich zur Stillförderung beitragen?

- Fachwissen erweitern 
- Netzwerke aufbauen 
- Kommunikationsfähigkeiten ausbauen 
- Mitarbeit bei Projekten, in Verbänden etc. 
- Einhalten des Internationaler Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten

33

Referenzen

- https://www.bfi.bund.de/de/stillen_in_Deutschland_eine_bestandaufnahme_127243.html
- Odum EC, Li R, Scanlon KS, Perrine CG, Grummer-Strawn L. Reasons for earlier than desired cessation of breastfeeding. *Pediatrics* 2013;131:e726-32.
- <http://www.usse-rhe.de/downloads/Artikel%20%20Se%20%20MaK.pdf>
- <https://www.bv.admin.ch/bv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/publikationen-und-forschung/statistik-und-berichte-ernaehrung.html>
- [Enabling women to achieve their breastfeeding goals. AM Stuebe - Obstetrics & Gynecology, 2014](#)
- [Intrapartum Administration of Synthetic Oxytocin and Downstream Effects on Breastfeeding: Elucidating Physiologic Pathways](#)
K Cadwell, K Brindyr - *Ann Nurs Res Pract*, 2017 - [skin2skin.org](#)
- <https://www.babyfreundlich.org/fachraete/fachinformationen/10-schritte.html>
- Widstrom AM, Lijsa G, Aaltomaa-Michalias P, Dahllof A, Lintula M, Nissen E. Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: a possible method for enabling early self regulation. *Acta Paediatr* 2011;100:79-85.
- [Why mothers stop breastfeeding: mothers' self-reported reasons for stopping during the first year](#); R Li, SB Fein, J Chen, LM Grummer-Strawn - *Pediatrics*, 2008
- Butte NF, Garza C, O'Brian E, et al. Human milk intake and growth in exclusively breast-fed infants. *J Pediatr*. 1984;104(2): 187-195
- <http://www.stillen-institut.com/de/fachwissen.html>
- La Leche League International, *Beraterinnenhandbuch*, 1995

34