



Das Stillkärtchen

von **MAG.^A STEFANIE GOLMAIER**
Klinische- & Gesundheitspsychologin

DIE ERSTEN STUNDEN NACH DER GEBURT

Mutter und Kind sollten so lange als möglich zusammenbleiben und nicht voneinander getrennt werden. Auch nach einer Sectio ist eine Trennung möglichst zu vermeiden und ein ausgedehnter Hautkontakt unbedingt anzustreben. Der ununterbrochene Hautkontakt nach der Geburt und das erste Stillen innerhalb der ersten 2 Stunden wirken sich besonders positiv auf Körpertemperatur, Blutzuckerspiegel und das Saugverhalten des Babys aus. Frühes und häufiges Anlegen sowie ausgedehnter Hautkontakt bewirken eine reichliche Milchbildung, schnelles Ausscheiden des Mekoniums und eine geringere Gewichtsabnahme.

ERSTES ANLEGEN

Wenn das Baby nach der Geburt auf den Bauch der Mutter gelegt wird, beginnt es meist innerhalb der ersten Stunde zur Brust zu robben und zu saugen. Bei diesem intuitiven Stillen werden die kindlichen Reflexe und die natürlichen Instinkte des Babys aktiviert. Wenn sich der Säugling in Bauchlage befindet kann er Körper und Kopf so bewegen, dass ein selbstständiges Andocken möglich ist. Das Baby kann so lange an der Brust saugen wie es möchte.

WIE OFT & WIE LANGE STILLEN

Es ist zu erwarten, dass das Neugeborene 8-12 mal innerhalb von 24 Stunden an der Brust trinkt. Wird das Baby von Anfang an häufig angelegt, wird die Milchbildung optimal angeregt - die Nachfrage regelt das

Angebot. Die Bandbreite wie lange Babys an der Brust saugen ist sehr groß. In den ersten Wochen kann eine Stillepisode durchaus bis zu einer Stunde dauern. Mit der Zeit gelingt das Stillen immer besser und das Baby saugt effektiver an der Brust. Dadurch verkürzt sich meist die Dauer der Stillmahlzeit.

DAS GEWICHT

Nach einer anfänglichen physiologischen Gewichtsabnahme erreichen gut gestillte Kinder innerhalb von ca. 10 Tagen das Geburtsgewicht wieder. Erst bei einer Gewichtsabnahme von 10% und mehr ist es notwendig, stillfreundlich an der Brust zuzufüttern. Der Säugling sollte in den ersten zwei Lebensmonaten wöchentlich mindestens 170g zunehmen. Ab dem 5. Lebenstag ist zu erwarten, dass das Baby täglich circa 5-6 nasse Windeln und 3 Stuhlwindeln hat. Nach etwa 4 Wochen verändert sich meist die Häufigkeit der Stuhlgänge. Mehrmals täglich bis zu einmal in 10-14 Tagen ist normal, solange das Baby gut gedeiht. Bis sich das Stillen etabliert hat (etwa nach 4-6 Wochen) ist es sinnvoll, auf den Einsatz eines künstlichen Saugers zu verzichten.

CLUSTERFEEDING

Unter Clusterfeeding versteht man das häufige Stillen des Babys vor allem in den Abendstunden. Der Magen des Babys ist sehr klein, daher ist es ganz normal, dass es öfters kleine Mengen trinkt. Durch das häufige Anlegen wird die Milchproduktion angeregt und die Milchmenge für den nächsten Tag bestellt. Dieses Verhalten ist typisch für die ersten Monate.



Das intuitive Stillen

Sie befinden sich in zurückgelehnter Position, gut gestützt und es fühlt sich angenehm an. Ihr Baby liegt auf Ihrem Körper. Dabei befindet sich die ganze Bauch- und Innenseite der Arme und Beine in direktem Körperkontakt (Froschhaltung). Diese Stillhaltung aktiviert die kindlichen Reflexe und unterstützt die Mund-, Kiefer- und Zungenbewegungen. Hiermit geben Sie ihrem Baby die Möglichkeit, die Mamille selbst zu finden, anzudocken und zu saugen.

Die modifizierte Wiegenhaltung

In dieser Haltung liegt Ihr Baby ihrem Körper zugewandt, Bauch an Bauch, mit der Nase auf Höhe der Mamille. Ihr Unterarm stützt das Baby im Rücken und Ihre Hand liegt zwischen den Schulterblättern. Mit der anderen Hand können Sie die Brust formen. Wenn Ihr Baby den Mund weit öffnet, wird es von Ihnen sanft zur Brust gezogen.



Die Rückenhaltung

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und sützen Sie Ihren Rücken mit Hilfe von Kissen. Ihr Baby liegt leicht gebeugt auf ihrer Seite. Mit der Hand führen Sie das Baby über Schulter und Rücken. Die Brust wird mit dem C-Griff gestützt und Ihr Baby zum Anlegen zur Brust gezogen.



Das Stillen im Liegen

Das Stillen im Liegen ist vor allem in der Nacht angenehm, da Sie sich beim Stillen ausruhen und danach weiter schlafen können. Sie liegen dabei in Seitenlage, mit dem Kopf auf einem Kissen. Ihr Baby liegt seitlich, nah an Ihrem Körper. Der Rücken Ihres Kindes wird durch Ihre Hand gestützt. Wenn Sie die Seite wechseln möchten, drücken Sie das Baby an Ihren Bauch und drehen sich über den Rücken vorsichtig um.

Unterstützung erhalten Sie unter:
stillecke.at, stillen.at, bdl-stillen.de, lalecheliga.at/.de

Informationen für Fachpersonal finden Sie unter:
www.stillen-institut.com - Europäisches Institut für Stillen und Laktation

Kontakt & Bestellung: info.stillkaertchen@gmx.at

Text: ©Mag. Stefanie Golmaier, Klinische- & Gesundheitspsychologin
 Illustrationen: ©Melanie Meister
 Quellenangaben gerne auf Anfrage.

Bei Fragen, Unklarheiten oder Schmerzen kontaktieren Sie bitte Ihre Stillberaterin.

Sie hilft gerne weiter!