

Wenn Stillen zum Drama wird

Stillbegleitung bei Problemen im Wochenbett



Gabi Hörandner IBCLC



DKKP

freiberuflich seit 4 Jahren

Krisenbegleiterin für Baby,
Kleinkind und Familie

Trageberaterin

Mutter von 5 erwachsenen Kindern

Was ist ein Drama?

Handlung und Rollenspiel
aufregendes, erschütterndes Geschehen

- Rolle der Mutter
- Rolle des Neugeborenen
- Rolle der Betreuenden

- Rolle vom System



Der „kleine“ Unterschied

Kein vorgeschriebener Text →
die handelnden Personen haben
eigene

- Vorstellungen
- Überzeugungen
- Erwartungen

Realität

- Erste, neue Erfahrungen für Mutter + Kind
- Sich Fachleuten anvertrauen und anleiten lassen
- Hilfe erwarten
- Und ebenso eigene Vorstellungen und Erwartungen haben
- Innere Glaubenssätze:

Mögliche Glaubenssätze

- Hab ja noch gar keine Milch...
- Stillen tut am Anfang sowieso weh...
- Länger nuckeln lassen macht wund...
- Erst muss ich mich einmal erholen...
- Nicht verwöhnen anfangen...
- Öfters anlegen macht wund...
- Ja nicht einschlafen beim stillen...

Mögliche Glaubenssätze

- Ja nicht bei mir im Bett schlafen lassen...
- 1x zufüttern macht doch nichts...
- Ein schweres Baby hat genug Reserven...
- Ich bin eine schlechte Mutter, wenn ich nicht stillen mag...
- Stillen ist anstrengender als Flasche trinken...
- Es sollten schon 3-4 Std. Abstand sein...

G. Hörandner 2019

7

Aus einem Leitbild:

Während Ihres stationären Aufenthaltes werden Sie rund um die Uhr von einem fachlich und menschlich kompetenten Pflorgeteam betreut.

Wertschätzung, Respekt und Wahrung der Intimsphäre bilden die Grundlage unserer Arbeit mit den Patientinnen und deren Angehörigen...

Zufriedene Patientinnen sind uns ein großes Anliegen. Sollten Sie Unterstützung benötigen oder Fragen haben, stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

G. Hörandner 2019

8

Das Drama

Trauerspiel oder Lustspiel?

ein aufregendes, erschütterndes oder
trauriges Geschehen

extreme Gefühle und Taten

→ Erfahrungsberichte

Häufigste Gründe fürs Abstillen

- Schmerzen beim Stillen
- Vermutung, dass man zu wenig Milch hat

→ führt immer zu Stress + Unsicherheit
bei der Mutter und den Pflegenden

Verunsicherungs-Sorgen-Druck-Spirale

- Baby öfters wecken???
- Baby (noch) häufiger anlegen???

Besonders die erste Zeit ist geprägt von vielen Unsicherheiten

unsere innere Haltung soll das berücksichtigen

Positive Rückmeldungen

4 Schritte für gute Stillbegleitung

- In Kontakt kommen
- Hören und anerkennen, was gerade ist
- Gute Gespräche mit richtigen Fragen
- Praktische Unterstützung beim Stillen

Baby sucht Kontakt zur Mutter und zur Brust,
nicht nur wegen Hunger → Stillzeichen

Ngb. ist hilflos in Rückenlage



Frühkindliche Reflexe

It. Nancy Moosbacher IBCLC steigert die Berührung der „Pressure Buttons“ und der Hautkontakt das Andocken (natural breastfeeding)



G. Hörandner 2019

15

Wie war das Bonding
Hilfe beim Anlegen?!
Intuitives Stillen fördern

G. Hörandner 2019

16

Bsp. Steffi

biologisch Abläufe möglich machen

→ brauchen anfangs etwas mehr Zeit

→ sind wesentlich effektiver und nachhaltiger

Bsp. Steffi

Liebe Gabi! Wir hatten eine ausgesprochen ruhige Nacht und mussten kein einziges mal der Schwester läuten. Paul ist sehr entspannt und wiegt bereits 3720g! Vielen Dank für deine tolle Unterstützung! Das Stillen geht super und ist ganz schmerzfrei.

Wir fahren jetzt nachhause. Bis bald Paul, Steffi und Florian

Beobachten einer Stillmahlzeit

sozialen Kompetenzen = Führungsqualitäten

- Verantwortungsbewusstsein und zugleich Gelassenheit und Vertrauen
- Fachwissen
- Wohlwollen und Empathie
- Kommunikationsfähigkeit und Humor
- Kompromissbereitschaft und Flexibilität
- Motivationsfähigkeit

Ermutigung = Antwort auf Verunsicherung

Ist eine positive, verändernde Kraft
macht Mut

Bestärkt die eigenen Ansichten + Absichten
kein Trick, wirkt nur mit einer authentischen
inneren Haltung

erhöht Selbstachtung + den Glauben an sich
So wie ich bin, bin ich gut genug

Am Roses Revolution Day, 25. November,
legen Frauen, die eine Geburt physisch oder
psychisch als gewaltsam erlebt haben, Rosen
vor „ihrem“ Kreißsaal ab.

