

ah **Lara** Thomas **Guliano** Rosa Liam Sharon Alexander Anna **Vanessa**
Leonardo Zoe Celeste **Renate** **Christine** **Lois** Valerie **Susil** Joschuar Andreas
ka **Laura** Kevin **Amelie** Amanda **Maria** Lea Julia Miriam Elias Caspar Lara
mael Marc **Christoph** Lois Anton **Otto** Ali Mustafa Florance **Lilly** Allya Jakob Niklas
e Melissa Elias Theo Moritz Sabine Elke **Eugenie** Sophie **Noah** Leo Dorian
s Benjamin **Neil** Roman Helga Sabrina **Sascha** Juan Ayse **Timna** Liam Cora Kurt
enz **Jan** Tizian **Martha** **Daphne** Benedikt Ludwig Oliver **Adrian** Ilona Meriem

Stillen

Universitätsklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Universitätskliniken für Pädiatrie



Stillen

*ist mehr als nur Nahrungsaufnahme,
stillen intensiviert die Mutter-Kind-Interaktion
und kann so das Bedürfnis nach Liebe,
Wärme und Geborgenheit auf einzigartige
Weise »stillen«.*

Vorteile für die Mutter

Stillen

- ▶ fördert die Mutter-Kind-Beziehung
- ▶ fördert die Rückbildung der Gebärmutter
- ▶ senkt das Risiko von Osteoporose, Brustkrebs, Eierstockkrebs
- ▶ hilft, das Ausgangsgewicht vor der Schwangerschaft schneller zu erreichen
- ▶ spart Zeit und Geld und ist umweltfreundlich

Bonding - Erstes Anlegen

Bonding: Das Kind liegt nackt auf dem Bauch oder der Brust der Mutter, des Vaters oder einer sonstigen Bezugsperson – in Haut-zu-Haut-Kontakt.

Dieses erste Zusammensein und gegenseitige Kennenlernen ist ein einzigartiges Erlebnis für Mutter, Vater und Kind und der Beginn einer innigen Beziehung. Das frühe Anlegen des Kindes fördert das Stillen, der Saugreflex ist anfangs besonders stark. Das Baby bekommt mit der Vormilch (Kolostrum) eine besonders hohe Konzentration von Abwehrstoffen (erste natürliche Impfung!).

Vorteile für das Kind

Stillen

- ▶ fördert den Hautkontakt – dies wirkt sich positiv auf die körperliche, emotionale und geistige Entwicklung aus
- ▶ fördert alle Sinne - Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten
- ▶ trainiert z.B. die Muskeln, die später für Kauen und Sprechen benötigt werden

Muttermilch

- ▶ ist die optimale Nahrung für das Kind
- ▶ ist leicht verdaulich, hat die richtige Temperatur und Zusammensetzung
- ▶ enthält Wachstumshormone speziell für das Baby
- ▶ versorgt das Kind mit wertvollen Abwehrstoffen, die es vor Krankheiten schützen
- ▶ bedeutet Schutz vor Allergien
- ▶ ist jederzeit verfügbar



Stillen im Liegen



Rückenhaltung



Wiegenhaltung

Rooming-in vereinfacht und unterstützt den Stillprozess

- ▶ Stillen nach Bedarf ist jederzeit möglich
- ▶ durch häufigeres Anlegen wird die Milchbildung gefördert
- ▶ frühe Hungerzeichen des Kindes werden besser erkannt
- ▶ die Umstellung für zu Hause fällt leichter
- ▶ Babys sind bei der Mutter ruhiger und weinen weniger

Stillpositionen

Ebenso wichtig wie die richtige Stillposition ist das richtige Anlegen, um die Milchproduktion optimal zu fördern. Durch das Abwechseln der Stillpositionen – Wiegenhaltung, Rückenhaltung, Stillen im Liegen – werden die Mamillen unterschiedlich beansprucht. Damit wird dem Wundwerden der Brustwarzen vorgebeugt. Eine übliche Händehygiene ist vor dem Stillen wichtig – es sind aber keine weiteren speziellen Maßnahmen erforderlich. Die Brust wird am besten mit Muttermilch und bei Bedarf mit Brustpflegesalbe gepflegt.

Eine Brustmassage vor oder während dem Stillen ist sehr effektiv, fördert den Milchfluss, löst gestaute Stellen und stimuliert die Milchbildung.



1

Suchen, Kopf wenden



2

Mund öffnen, Schmatzen



3

Hand in den Mund



4

Weinen

Stillen nach Bedarf

Je öfter das Baby trinkt, desto mehr Milch wird gebildet.

Uneingeschränktes Stillen

– 8 bis 12 Mal in 24 Stunden –

- ▶ hilft, dem Auftreten eines übermäßigen Milcheinschusses vorzubeugen
- ▶ vermindert das Auftreten von behandlungsbedürftiger Hyperbilirubinämie = Gelbsucht
- ▶ stabilisiert den Blutzuckerspiegel des Neugeborenen
- ▶ vermindert den anfänglichen Gewichtsverlust und erhöht die Gewichtszunahme
- ▶ fördert die frühere Bildung von reifer Muttermilch
- ▶ verlängert die Stilldauer

Anfangs kann es eventuell auch notwendig sein, ein schläfriges Baby zu wecken.

Hungerzeichen

Die frühen Hungerzeichen des Babys beachten:

- 1 Such- und Saugbewegungen
- 2 Sauggeräusche, Babylaute, Seufzen, Schmatzen
- 3 Bewegung der Hand zum Mund

Auf die frühen Hungerzeichen des Kindes (Punkte 1 – 3) reagieren!

- 4 Unruhe, Weinen (= späte Hungerzeichen)

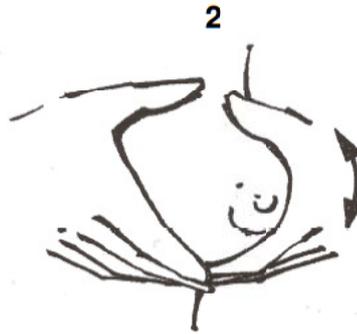
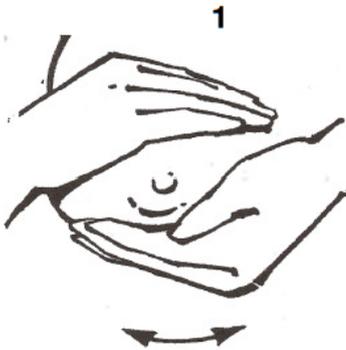
Milcheinschuss – der Beginn der reichlichen Milchbildung

Wichtig für einen sanften Milcheinschuss ist frühes, häufiges und ausgiebiges Stillen. Hilfreich beim Milcheinschuss ist neben häufigem Stillen, Wärme (duschen oder warme Umschläge) und sanfte Brustmassage vor dem Stillen. Nach Periduralanästhesie oder Vollnarkose kann der Milcheinschuss um ein bis zwei Tage verzögert sein.

Brustmassage nach Plata Rueda

Eine kurze Brustmassage – besonders hilfreich in den ersten Tagen – ermöglicht es dem Baby, schneller das Kolostrum zu entleeren. Diese Massage kann auch in der späteren Stillzeit angewendet werden, um den Milchtransfer zu erhöhen.

Die Hände werden flach auf die Brust gelegt und massieren mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe (Abb. 1 und 2). Anschließend wird zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Mamille hinweg gestreichelt (Abb. 3). Dauer 20 – 30 Sekunden.



Quelle: Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens. www.allaiter.ch

Stillen ohne Zufüttern

Muttermilch ist als Nahrung für das Kind im ersten Lebenshalbjahr ausreichend. Wenn die Mutter voll stillt, muss keine künstliche Babynahrung, Tee oder Wasser zugefüttert werden – auch nachts nicht. Nur in seltenen Fällen kann Zufüttern vorübergehend notwendig sein. Falls ein Zufüttern erfolgt, sollte eine Ernährungsmethode gewählt werden, die den Übergang / Wechsel zur Brust nicht beeinträchtigt (z.B. Zufüttern mit Becher, Spritze).

Beruhigungssauger (= Schnuller)

Die Verwendung eines Beruhigungssaugers kann dazu führen, dass

- ▶ Hungerzeichen des Kindes übersehen werden
- ▶ das Kind sein Saugbedürfnis am Beruhigungssauger befriedigt und somit die Brust zu wenig stimuliert, was sich negativ auf die Milchbildung auswirken kann
- ▶ das Kind an der Brust nicht mehr richtig saugt, was zu wunden Brustwarzen führen kann

Welche Medikamente kann ich beim Stillen einnehmen?

Manchmal kann es notwendig sein, Medikamente einzunehmen. Es stehen stillverträgliche Arzneimittel für die verschiedensten Erkrankungen zur Verfügung (z.B. Antibiotika, Schilddrüsenmedikamente, Schmerzmittel), welche in der



Stillzeit angewendet werden können und für den Säugling unbedenklich sind. Bei Fragen zur Medikamenteneinnahme in der Stillzeit wenden Sie sich bitte an die Stillambulanz.

Stillen aus logopädischer Sicht

Was Sie vielleicht noch nicht wissen:

Stillen, und damit verbunden das Saugen an der Brust, schafft die besten Voraussetzungen für die Aktivität der Muskeln und Formung der Knochen im Mundbereich Ihres Kindes. Mit geschickten Mundwerkzeugen lernt Ihr Kind leichter Essen, Trinken und Sprechen. Die Nähe und Zuwendung zum Kind beim Stillen wirken sich zudem positiv auf die gesamte Sprachentwicklung aus. Auch wenn Stillen kein Allheilmittel sein kann, ist es die beste Möglichkeit, früh genug Muskelschwächen, Kiefer-Zahn-Fehlstellungen, Lautbildungsstörungen, Lutschgewohnheiten und häufigen Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen positiv entgegenzuwirken.

Verschiedene Umstände können dazu führen, dass Stillen nicht oder nur bedingt möglich ist. Was dann? Welches Nahrungsprodukt nehme ich? Welchen Flaschensauger und wie füttere ich damit? Eine fachgerechte Beratung greift solche Themen und Fragen auf und kann zusammen mit Ihnen geeignete Alternativen finden, die sich am Stillen orientieren.

Möchten Sie mehr darüber wissen? Logopädinnen und Stillberaterinnen sind Ihre Ansprechpartnerinnen.





Muskulatur

Saugen an der Brust begünstigt auf natürliche Weise die Entwicklung und das Gleichgewicht der Muskulatur innerhalb und außerhalb des Mundes.

Kiefer und Zähne

Die Kräfte dieser Muskeln tragen entscheidend zur Formung des Gaumens, der Qualität des Kieferwachstums und in weiterer Folge zur korrekten Zahnstellung bei.

Essen und Trinken

Die Muskulatur und die Sensibilität im Mundbereich werden beim Stillen bestmöglich für die weitere Nahrungsaufnahme vorbereitet.

Atmung und Stimme

Stillen begünstigt außerdem den notwendigen Lippenkontakt beim Atmen, Essen und Sprechen und schafft Voraussetzungen für eine gute Stimmqualität.

Lautbildung

Lippen und Zunge arbeiten beim Saugen an der Brust intensiv und werden dabei für die Lautbildung vorbereitet.

Sprachentwicklung

Durch die körperliche Nähe und Zuwendung zum Kind beim Stillen werden die Mutter-Kind-Beziehung und die sozial-emotionale Entwicklung des Kindes gestärkt und der für die Kommunikation wichtige Blickkontakt gefördert. Somit hat das Stillen eine positive Wirkung auf die kindliche Sprachentwicklung.

Literaturempfehlung

Maria Guoth-Gumberger und Elisabeth Hormann,
Stillen, GU-Verlag
La Leche Liga, Handbuch für die stillende Mutter
La Leche Liga, Schlafen und Wachen
William Sears

www.frauenklinik.at
[www.i-med.ac.at/kinderklinik/
klinische_abteilungen/neonatologie](http://www.i-med.ac.at/kinderklinik/klinische_abteilungen/neonatologie)
www.who.org
www.stillen.at
www.stillbuch.at
www.lalecheleague.org
www.docs4you.at
www.logopaediaaustria.at

Impressum

Herausgeber:
Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Univ.-Kliniken für Pädiatrie
Für den Inhalt verantwortlich:
Univ.-Prof. Dr. Christian Marth
Ao. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Ursula Kiechl-Kohlendorfer
Redaktion:
Dr.ⁱⁿ Angela Ramoni
A. Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Daniela Karall
Bilder: privat, Fotolia
Gestaltung & Herstellung: Druck-Management LKI, lki.dtp-service@tirol-kliniken.at
Aktualisierte Ausgabe: Juni 2018

WHO-Empfehlung

Die WHO empfiehlt: „Ausschließliches Stillen während der ersten sechs Monate, d.h. keine andere Nahrung oder Flüssigkeit, danach neben geeigneter Beikost bis zum Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus weiter zu stillen bzw. so lange Mutter und Kind es wünschen.“

Weitere internationale Empfehlungen (z.B. Baby-friendly Hospital Initiative = BFHI)

Mütter sollten über Still-/ Selbsthilfegruppen in ihrer Umgebung informiert werden. In diesen Gruppen finden sie Kontakt zu anderen (stillenden) Müttern. Sie erhalten hilfreiche Informationen rund um das Leben mit dem Baby und die Säuglingspflege im ersten Lebensjahr. Sie haben die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

Informationen über Stillgruppen erhalten Sie von Ihrer Hebamme, Pflegeperson, Stillberaterin oder von Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt.



Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

6020 Innsbruck · Anichstraße 35
Telefon +43 50 504-235 35
Telefax +43 50 504-230 55
lki.fr.klinikleitung@tirol-kliniken.at
www.frauenklinik.at

**Universitätsklinik für Pädiatrie II
Neonatologie**

6020 Innsbruck · Anichstraße 35
Telefon +43 50 504-235 35
Telefax +43 50 504-258 83
lki.ki.neugeb-intensiv@tirol-kliniken.at

Hebammensprechstunde

Telefon +43 50 504-814 63
lki.fr.hebammenambulanz@tirol-kliniken.at
Ambulanzzeiten Mo – Fr 8.00 – 15.30 Uhr
nur mit Terminvereinbarung
Akutfälle ohne Termin
Ort FKK-Gebäude, Haus 3, 2. Stock

Neonatologische Intensivstation

Telefon +43 50 504-235 35
Ort Kinder- und Herzzentrum,
Haus 5, 2. Stock

Mutter-Kind-Station

Telefon +43 50 504-241 30
lki.fr.muki@tirol-kliniken.at
Besuchszeiten tgl. 14.00 – 16.00 Uhr
Väter 9.00 – 21.00 Uhr
Ort FKK-Gebäude, Haus 3, 5. Stock

Neonatologische Nachsorgestation

Telefon +43 50 504-235 28
Ort Kinder- und Herzzentrum,
Haus 5, 2. Stock

Stillberatung

Mutter-Kind-Station
Telefon +43 50 504-821 51 und -241 26
lki.fr.stillambulanz@tirol-kliniken.at
Termine nach telefonischer Vereinbarung
Tel. Auskunft jederzeit
Ort FKK-Gebäude, Haus 3, 5. Stock

Stillberatung

Allgemeine Ambulanz
Univ.-Kliniken für Pädiatrie
Telefon +43 50 504-234 91
jeden zweiten und vierten Freitag im Monat
von 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort Kinder- und Herzzentrum,
Haus 5, 2. Stock