



Stillbrief

Im Wochenbett wird das Milchbildungshormon Prolaktin gebildet. Die Brustdrüsen nehmen ihre Funktion auf. Jedes Hormon bedarf eines Impulses zur Ausschüttung in die Blutbahn, um eine entsprechende Wirkung zu erzielen. Das Milchbildungshormon bekommt diesen Impuls durch den Saugreiz des Kindes an der Brust!

Zur Anregung der Milchproduktion legen Sie Ihr Kind anfangs immer an beiden Seiten an! Das erste Anlegen sollte, wenn möglich, noch im Kreißsaal erfolgen. Hierzu bedarf es einer guten „Anlegetechnik“ und Abnehmens des Kindes von der Brust. Lassen Sie sich von den Säuglingsschwestern und Hebammen helfen!

In den folgenden Tagen dehnen Sie die Trinkzeiten je Brust auf 5 - 10 Minuten aus. Wenn Ihr Kind zügig trinkt - nicht schläft! - hat es in dieser Zeit die Brust entleert.

Ist das Kind bereits nach dem Trinken an einer Seite müde, sollten Sie es zwischendurch trockenlegen. Dadurch wird es wieder wach und nimmt noch von der zweiten Seite seinen „Nachtisch“. In der Regel wird die zweite Seite nur „angetrunken“ und nicht entleert. Achten Sie darauf, dass Sie zur nächsten Mahlzeit mit dieser Seite beginnen. Um einem Milchstau vorzubeugen und um die Brust zu neuer Milchbildung vermehrt anzuregen, sollte auf ein Entleeren der Brüste geachtet werden.

Zur Schonung der Warzen legen Sie besser häufiger an als zu lange. Auch wenn zunächst nur wenig Milch vorhanden ist, wird sich die Milchmenge in den nächsten Tagen steigern. Die „Produktion“ richtet sich nach der „Nachfrage“: wenn Sie Ihr Kind anlegen, wird auch Milch produziert!

Die stillende Mutter sollte reichlich Flüssigkeit zu sich nehmen: mindestens 2 Liter pro Tag. Trinken Sie auch zum Stillen! Geeignet sind Milch, milde Säfte, kohlen säurearmes Mineralwasser und Milchbildungstee (je 1 Teil Kümmel, Fenchel und Anis, ½ Teil Koriander gemörsert und 10 Minuten aufgebrüht).

Lassen Sie sich nicht grundlos zum Zufüttern von Industrienahrung verleiten! Dies ist nur in wenigen Fällen erforderlich. Regelmäßiges Zufüttern von Nahrung bewirkt Abstillen: das Kind wird zu satt gefüttert und übt dann nicht mehr genügend milchbildenden Saugreiz auf die Brustdrüsen aus.



Einige Neugeborene machen - physiologischerweise - in den ersten Lebenstagen eine leichte Gelbsucht durch. Jetzt sollten Sie unbedingt Tee zufüttern! Dadurch wird der Abbau der Gelbsucht beschleunigt, da das überschüssige Bilirubin über die Nieren und die Blase ausgespült wird. Da „gelbe Kinder“ trinkmüde und schläfrig sind, sollten sie regelmäßig geweckt werden, um eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten.

Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Ihr Kind sich in den ersten Tagen häufiger „meldet“: dies ist ganz natürlich! Die Milchproduktion kommt erst mit dem Milcheinschuss am 3.-4. Tag in Gang. Das junge Neugeborene hat noch kein ausgeprägtes Zeitgefühl. Es wird jetzt noch die sog. „Übergangsmilch“ produziert. Diese ist in der Zusammensetzung (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) den Bedürfnissen des jungen Säuglings genau angepasst und für die ersten Lebenstage vollkommen ausreichend. Lediglich der Sättigungsgrad ist noch gering, und darum möchte Ihr Kind häufiger gestillt werden. Die reife, sättigendere Frauenmilch wird erst ca. Ende der zweiten, Anfang der dritten Woche gebildet.

In den ersten Tagen und Wochen wird sich der Säugling auch nachts „melden“. Legen Sie ihn unbedingt an! Das nächtliche Stillen sorgt für die Aufrechterhaltung des Prolaktinspiegels im Blut und fördert somit die Milchbildung. Die durchschnittliche Stillhäufigkeit liegt bei 8 - 16 Mal pro 24 Stunden. Richten Sie sich nach dem Bedarf Ihres Kindes. Allmählich, in den nächsten Wochen, erreicht jedes Kind seinen persönlichen Trinkrhythmus.

Pflege der Brust

Vor dem Stillen bzw. Versorgen der Brüste sollten Sie gründlich Ihre Hände waschen (mit Seife und Bürste). Während der Stillperiode ist auf kurze Fingernägel zu achten!

Es genügt, wenn Sie die Brüste morgens und abends mit klarem, warmem Wasser waschen. Besonderer Beachtung bedürfen die Brustwarzen: diese müssen sauber und trocken gehalten werden! Bitte nicht ständig (aus evtl. gut gemeinter, übertriebener Hygiene) daran „herumwaschen“. Es ist nicht erforderlich, sie vor und nach dem Stillen abzuwaschen. Dies würde ein Aufweichen bewirken und sie besonders anfällig für Verletzungen machen.

Auch Salben und Sprays sind in der Regel nicht erforderlich. Salben werden nur bei Verletzungen aufgetragen. In diesem Fall sollten spezielle Brustwarzensalben verwendet werden, keine herkömmlichen Wund- und Heilsalben. Normale Salben haben den Nachteil, dass sie vor dem Stillen abgewaschen werden müssen, was wiederum erneutes Aufweichen bewirkt. Die Spezialsalben werden nur abgetupft (mit der sauberen Stilleinlage) und das Kind kann direkt angelegt werden.

Bei evtl. Verletzungen der Warzen sollten diese nicht absolut geschont werden, sondern Anlegen mit Saughütchen oder Abpumpen der Milch. Je nach Verletzungsgrad ein um das andere Mal ein Saughütchen, dann wieder das Kind direkt anlegen. Nur im Extremfall 1-2 Tage absolute Schonung. Die Warzen müssen sich an die Strapaze des Stillens „gewöhnen“!



Eine altbewährte, natürliche Pflege: lassen Sie nach dem Stillen einige Tropfen Muttermilch auf der Warze antrocknen! Bei leicht schrundigen, empfindlichen Warzen empfiehlt sich für den Hausgebrauch eine kurze (3 Minuten) Bestrahlung mit Rotlicht nach jedem Stillen.

Bitte niemals die Brustwarzen zum Zwecke des Trocknens anhauchen! Brustentzündungen, die durch Keimeintritt über verletzte Warzen entstehen, werden meistens von Keimen des Nasen-Rachenraumes übertragen!

Stilleinlagen sollten keimfrei sein und erst nach dem Trocknen der Warzen aufgelegt werden. Da Stilleinlagen auf die Dauer eine kostspielige Angelegenheit sind, bieten sich auch Sanitastücher oder Leinenläppchen an (separate Kochwäsche, durch Bügeln keimfrei machen). Auch sind in Bio-Läden waschbare Stilleinlagen aus Baumwolle; Wolle oder Seide zu erwerben.

Tragen Sie nur gut sitzende, nicht zu enge Still-BH's!

Bei einem evtl. Soor des Stillkindes (Pilzerkrankung im Mund) müssen die Brustwarzen der Mutter mitbehandelt werden (Pingpong-Effekt beim Stillen). Tragen Sie 3-4 x tgl. eine spezielle Brustwarzensalbe gegen Candidainfektion auf! Den Soor behandelt der Kinderarzt.

Wenn Sie aus der Klinik nach Hause entlassen werden, brauchen Sie einige Tage der Eingewöhnung mit Ihrem Neugeborenen im häuslichen Bereich.

Das Kind möchte evtl. wieder häufiger angelegt werden, obwohl es in der Klinik bereits ein gewisses Zeitgefühl entwickelt hatte und auch satt wurde. Geben Sie seinen Bedürfnissen nach und haben Sie Geduld! Das ist natürlich - und mit Sicherheit stressbedingt! Versuchen Sie einen Teil der Hausarbeit zurückzustellen, ruhen Sie sich zwischenzeitlich aus!

Der Stillserfolg ist in hohem Maße von den Emotionen der Mutter abhängig: Ärger, Unruhe, viel Besuch, körperlicher und seelischer Stress sind die größten Stillhindernisse!

Stillen Sie in der ersten Zeit zu Hause in einem ruhigen Zimmer, jenseits von Fernsehlärm und klugen Ratschlägen besorgter Besucher! Stellen Sie sich ganz auf Ihr Kind ein!

Gewichtskontrolle des Stillkindes

Wenn Sie voll stillen, sollten Sie Ihr Kind nicht ständig wiegen! Die Kinder trinken nicht in jeder Mahlzeit gleich viel und lassen sich nicht genau nach Trinktabelle ernähren. Zu häufiges Wiegen wird Sie verunsichern und zu schnell zum Zufüttern von Industrienahrung verleiten. Oft handelt es sich auch nur um einen Wiegefehler. Um das Gedeihen des Säuglings zu gewährleisten, wiegen Sie ihn 1 x pro Woche! Die wöchentliche Gewichtszunahme sollte ca. 200 Gramm betragen.

So wird Ihnen Ihr Kind mit Sicherheit nicht an der Brust verhungern! Brustkinder dürfen auch mehr als 200 Gramm zunehmen, sie werden nie zu dick!



Wachstumsschub

Nach möglichen, anfänglichen Schwierigkeiten läuft jetzt, nach 3 - 5 Wochen, alles zufrieden stellend. Die Milch fließt, das Kind wird satt, die Eltern sind glücklich. Sie sind nicht mehr so gestresst, die Arbeit im Haushalt pendelt sich ein.

Seien Sie nicht enttäuscht, werden Sie nicht nervös, wenn jetzt wieder ein paar unruhige Tage und Nächte dazwischenkommen. Dies ist ganz natürlich! Das Kind macht in dieser Zeit einen riesigen Wachstumsschub durch.

Das bedeutet: es möchte wieder häufiger gestillt werden, weil es aufgrund des enormen Wachstums nicht ausreichend satt wird. Geben Sie den Bedürfnissen des Kindes nach und legen Sie es wieder öfter an. Lassen Sie sich jetzt nicht „unterkriegen“ und zum Zufüttern verleiten! Die Milchmenge passt sich in den nächsten Tagen durch das häufigere Stillen wieder an.

Einige Mütter haben bis zu diesem Zeitpunkt viel Energie und Geduld aufbringen müssen, um ein volles Stillen zu erreichen. Es wäre schade darum, wenn sie jetzt aufgaben und sich zum Abstillen verleiten ließen!

In der Stillzeit gibt es immer Höhen und Tiefen, durch die Sie hindurch müssen. Wichtig ist, dass Sie Ihr Partner und die übrige Familie motivieren und Ihnen seelische Unterstützung geben!

Stillberaterinnen finden Sie u. a. in den Entbindungsstationen der Krankenhäuser.

Bitte scheuen Sie sich nicht, bei Problemen oder Komplikationen unsere Praxis aufzusuchen!

Unser Praxisteam wünscht Ihnen eine lange, erfreuliche Stillzeit!