Hello Baby

Infos und Tipps
rund ums Stillen

ARDO

Inhalt

Vorwort **4**

Stillen als optimaler Start ins Leben **7**
Gemeinsam und gesund ins Leben 7
Stillen macht das Leben einfacher 7

Wissenswertes über das Stillen **8**
Aufbau der weiblichen Brust 8
Milchbildung und Saugverhalten 8
In der Schwangerschaft 9
Einzigartige Zusammensetzung der Muttermilch 9

Stillen in den ersten Tagen **10**
Nach der Geburt 10
Die erste Milch – das Kolostrum 10
Der initiale Milcheinschuss 10

Brustmassage **12**
Massage nach Plata Rueda 12
Massage nach Marmet 12

Gewinnen der Muttermilch von Hand **13**

Stillpositionen **14**
Stillen im Liegen 14
Stillen im Sitzen 15

Baby anlegen und lösen **16**
Intuitives Stillen / Bauchstilllage 16
Aktives Anlegen 18
Sanftes Lösen von der Brust 19

Stillrhythmus und Stilldauer 20
Stillrhythmus 20
Dauer einer Stillmahlzeit 20
Tandemstillen 21
Abstillen 21
Flaschenfüttern 22

Stillen im Alltag 23
Stillen und Berufstätigkeit 23
Stillen und Freizeit 24

Stillprobleme 26
Zu wenig Milch 26
Milchstau und Brustentzündung 27
Wunde Brustwarzen 28
Das schwache, schläfrige Baby 29
Das saugverwirrte Baby 29

Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch 32
Abpumpen mit gutem Gefühl 32
Wahl der passenden Milchpumpe 33
Wahl der passenden Brustglocke 34
Vorgehen beim Abpumpen 35
Doppelpumpen – gleichzeitiges Abpumpen beider Brüste 36
Häufigkeit des Abpumpens 36
Tipps zur Steigerung der Milchmenge 37
Aufbewahrung der Muttermilch 38
Auftauen und erwärmen der Muttermilch 38

Ardo Stillprodukte 40

Multi-Mam und Multi-Gyn Produkte 42

Nützliche Adressen 43

Vorwort

Liebe Eltern

Die Geburt Ihres Babys ist ein Erlebnis, das Ihr Leben verändert. Von nun an dürfen Sie zahlreiche Entscheidungen über Betreuung und Ernährung Ihres Neugeborenen treffen. Ein wichtiger Teil davon ist das Stillen.

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt und doch ist es ein Prozess, der viele Fragen aufwirft und gelernt werden muss. Mutter und Baby müssen das Stillen gemeinsam üben. Zudem fällt das Lernen leichter mit der Unterstützung des Vaters oder einer anderen liebevollen Bezugsperson.

Für den Einstieg ins Stillen benötigen Sie Wissen, Zeit und Geduld. Ardo gibt Ihnen mit dieser Broschüre einen Einblick in das Wissen rund ums Stillen und die Ardo Stillprodukte unterstützen Sie kompetent, sinnvoll und schnell bei Stillproblemen. So können Sie und Ihr Baby die innige Zeit des Stillens geniessen. Nähere Informationen zu den Ardo Stillprodukten finden Sie unter www.ardomedical.com.

Blättern Sie in der Broschüre und finden Sie nützliche Informationen und Wissenswertes zum Thema Stillen.

Marliese Pepe-Truffer
Product Manager MAS
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
Ardo medical AG, Schweiz

Dieser Ratgeber ist in enger Zusammenarbeit mit der Frauenklinik des Luzerner Kantonsspitals entstanden.

luzerner kantonsspital
NEUE FRAUENKLINIK LUZERN

Stillen als optimaler Start ins Leben

Gemeinsam und gesund ins Leben

Ausgiebige Forschungen haben bestätigt: Stillen ist gesünder als Flaschenfüttern mit künstlicher Säuglingsnahrung.

Muttermilch enthält viele Substanzen, die aktiv gegen Infektionen wirken. Da das Immunsystem des Kindes bis zum Alter von zwei Jahren noch nicht vollständig ausgereift ist, haben gestillte Kinder Vorteile. Muttermilch reduziert z.B. das Risiko von Erkrankungen wie Mittelohrentzündung, Infektionen der Atemwege und Diabetes.

Wird das Baby in den ersten 6 Monaten ausschliesslich gestillt, kann das Allergierisiko um bis zu 50 % reduziert werden. Stillen senkt auch das Risiko des Kindes, später im Leben an Übergewicht zu leiden.

Nicht nur Ihr Baby profitiert vom Stillen, sondern auch Sie als Mutter. Die Stillhormone fördern die Rückbildung der Gebärmutter auf ihre normale Grösse, reduzieren den Blutverlust und die Gefahr einer Gebärmutterinfektion. Zudem wirken sie beruhigend. Studien haben ferner gezeigt, dass Stillen die Häufigkeit von Brust-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs verringert und das Herzinfarktrisiko senkt.

Stillen macht das Leben einfacher

Muttermilch ist jederzeit verfügbar, immer richtig temperiert und leicht verdaulich. Stillen entlastet das Haushaltsbudget, reduziert den täglichen Arbeitsaufwand und gibt Ihnen mehr Zeit für sich, Ihr Kind sowie Ihren Partner. Stillen reduziert auch die Kosten unseres Gesundheitswesens und schützt unsere Umwelt.

Teilweise empfinden Mütter das durch das Stillen bedingte Angebundensein als Nachteil. Nach der 4. bis 6. Lebenswoche können Sie jedoch dem Baby abgepumpte Muttermilch mit der Flasche geben. Die Gefahr, dass Ihr Baby sich an die Flasche gewöhnt und deshalb nicht mehr an der Brust trinken kann, ist gering. So können Sie sich im 24-Stunden-Job als Mutter mehr Freiraum schaffen oder berufstätig sein und trotzdem weiter stillen.

Vertrauen Sie auf Ihren Körper, Ihre Fähigkeiten, Ihre Intuition und auf Ihr Baby. Gemeinsam mit Ihrem Kind und mit der Unterstützung Ihres Partners finden Sie den Weg zu einer schönen Stillbeziehung.

Wissenswertes über das Stillen

Aufbau der weiblichen Brust

Die weibliche Brust besteht vor allem aus Drüsen-, Fett- und Bindegewebe. Von den Brustdrüsen, die aus sogenannten Milchbläschen bestehen, führen 4 bis 18 Milchgänge zu den Brustwarzen. Im Warzenhof befinden sich Nervenenden, welche die Milchbildung regulieren. Je mehr der Warzenhof und die Brustwarze stimuliert werden, desto mehr Milch wird gebildet. D.h. je häufiger das Baby an der Brust saugt, desto mehr Milch produzieren die Brustdrüsen (Angebot-Nachfrage-Regulation).

Die Grösse der Brust hat keinen Einfluss auf die spätere Stillfähigkeit. Auch Frauen mit kleiner Brust können erfolgreich stillen.

Milchbildung und Saugverhalten

Zwei Stillhormone sind hauptsächlich für die Milchproduktion verantwortlich: Prolaktin bildet die Milch in den Drüsen und Oxytocin bringt die Milch zum Fliessen.

Das Baby saugt zu Beginn einer Stillmahlzeit mit raschen Saugbewegungen und einer geringen Saugstärke, um das Fliessen der Milch auszulösen bzw. die Oxytocinbildung anzuregen. Die Milchbläschen und Milchgänge ziehen sich durch die Wirkung des Oxytocin zusammen. Dieser Vorgang wird als Milchspendereflex oder auch als "Let-down Reflex" bezeichnet. Er wird an beiden Brüsten gleichzeitig und während einer Stillmahlzeit mehrmals ausgelöst.

Die Mutter kann das Auslösen des Milchspendereflexes an folgenden Zeichen erkennen:

- Ein prickelndes, warmes Gefühl oder Stechen in der Brust
- Die andere Brust beginnt zu fliessen
- Das Baby beginnt langsamer zu saugen und regelmässig zu schlucken

Sobald die Milch zu fliessen beginnt, wechselt das Baby sein Saugverhalten. Die Saugfrequenz verringert sich, das Saugen wird stärker und die Schluckgeräusche sind deutlich hörbar.

Angst und Stress können sich negativ auf das Oxytocin auswirken und die Milch fliesst nicht oder nur verzögert.

Zeit, Geduld und Ruhe sind ideale Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Stillen.

In der Schwangerschaft

Brustveränderung

Während der Schwangerschaft beginnt das Drüsengewebe zu wachsen. Der Warzenhof wird grösser und verfärbt sich dunkel. Das erleichtert dem Baby nach der Geburt das Finden der Brust. Bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche bildet die Brust Vormilch (Kolostrum). Diese kann schon in der Schwangerschaft manchmal ausfliessen.

Kontrolle der Brustwarzen

Es ist hilfreich, während der Schwangerschaft die Form der Brustwarzen zu kontrollieren. Drücken Sie die Brust nahe der Brustwarze sanft zusammen. Treten die Brustwarzen nicht hervor (Hohlwarzen) oder bleiben sie flach (Flachwarzen), kann es für das Baby später schwierig sein, die Brust zu fassen. Wenn Sie bezüglich der Brustwarzen unsicher sind, kontaktieren Sie frühzeitig eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC oder Hebamme.

Damit Ihr Baby die Brust problemlos fassen kann, sollten die Brustwarzen hervortreten.

Sollte das Baby in den ersten Tagen nach der Geburt nicht effizient an der Brust saugen, kann das Stillen mit einem Tulips Brusthütchen hilfreich sein.

Einzigartige Zusammensetzung der Muttermilch

Die Muttermilch passt sich dem wechselnden Bedarf des Babys an und ändert laufend ihre Zusammensetzung. Sie ist abhängig vom Alter des Babys, der Tageszeit und der jeweiligen Mahlzeit. Die Zusammensetzung ändert sich sogar während einer Stillmahlzeit. Zu Beginn der Mahlzeit erscheint die Milch eher wässrig. Nach dem Auslösen des Milchspendereflexes enthält sie wesentlich mehr Fett und ist weiss bis cremefarben. Muttermilch enthält alle für das optimale Wachstum des Babys relevanten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Zugleich erfüllt sie jegliche hygienische Anforderungen.

Stillen in den ersten Tagen

Nach der Geburt

Die ersten Stunden nach der Geburt sind für den Beginn der Stillbeziehung sehr wichtig, da jetzt der Suchreflex und der Saugreflex besonders ausgeprägt sind. Der beste Start in die Stillbeziehung ist, wenn das Baby nach der Geburt nackt auf den Bauch der Mutter gelegt wird und dort bleibt, bis es an der Brust saugt. Teilweise robben die Babys sogar selbst zur Brust und fassen diese ohne fremde Hilfe.

Manche Babys saugen bereits am Anfang energisch, andere wiederum nuckeln mehr oder schlecken vorsichtig an der Brustwarze.

Das erste Kennenlernen ist für Sie und Ihr Baby ein grosses und wichtiges Ereignis. Nehmen Sie sich Zeit und geniessen Sie als Eltern die ersten unvergesslichen Augenblicke mit Ihrem Baby.

In vielen Krankenhäusern haben Sie oder Ihr Partner die Möglichkeit, Ihr Baby auch unmittelbar nach einem Kaiserschnitt auf Ihren nackten Oberkörper zu nehmen und es so liebevoll willkommen zu heissen.

Sollte dies nicht möglich sein, können Sie die Anfangsphase auch jederzeit nachholen. Legen Sie Ihr nacktes Baby für einige Stunden direkt auf Ihre nackte Brust (känguruen). Dies fördert unter anderem die Milchbildung und lässt Ihre Beziehung von Tag zu Tag wachsen.

Känguruen – der natürliche und innige Kontakt auch bei Frühgeborenen.

Die erste Milch – das Kolostrum

In den ersten Lebenstagen des Babys wird Kolostrum (Vormilch) gebildet. Es ist eine gelbe, dickflüssige und leicht verdauliche Milch. Sie enthält viele Abwehrstoffe. Diese kleiden die Darmwand des Babys aus und schützen es vor Infektionen.

Der initiale Milcheinschuss

Am 2. bis 4. Tag nach der Geburt (manchmal auch am 6. oder 7. Tag und bei Frauen mit zu früh geborenen Babys erst am 10. bis 14. Tag) erfolgt allmählich der initiale Milcheinschuss – der Übergang von der Vormilch zur reifen Muttermilch. Die Brüste werden wärmer, grösser und voll. Die Milchmenge steigert sich. Oft wird dieser Vorgang von einer Brustdrüsenschwellung mit harten und schmerzhaften Brüsten begleitet. Durch häufiges Stillen ab Geburt und kurze,

sanfte Brustmassagen kann einer Brustdrüsenschwellung vorgebeugt werden. Falls es trotzdem zu einem schmerzhaften Milcheinschuss kommt, können folgende Massnahmen hilfreich sein und dem Baby das Andocken erleichtern:

TIPPS

- Regelmässiges Entleeren der Brust durch häufiges Anlegen oder Abpumpen, z.B. mit der elektrischen Milchpumpe Carum.
- Kurzes Abpumpen vor dem Stillen, damit die Spannung nachlässt und das Baby die Brust besser fassen kann.

- Bei einer starken Schwellung im Bereich des Warzenhofes hilft ein sanfter Druck mit den Fingerkuppen auf den Bereich rund um die Brustwarze in Richtung Brustkorb (Reverse pressure softening Methode).
- Kältewickel nach dem Stillen, beispielsweise mit dem Temperature Pack (siehe Seite 40, Ardo Stillprodukte), können ebenfalls hilfreich sein.

Kühlt und wärmt je nach Bedarf: Temperature Pack

Ideal bei Dammriss, Dammnaht oder Hämorrhoiden: Die Multi-Gyn Kompressen mit dem 2QR-Komplex

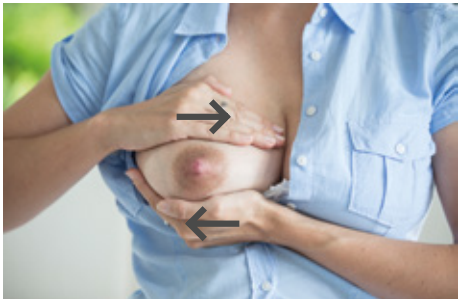
Brustmassage

Die Brustmassage fördert die Durchblutung der Brust sowie das Fliessen der Milch und hat einen positiven Einfluss auf die Milchbildung. Massieren Sie die Brüste sanft und vermeiden Sie es, auf der Haut zu reiben. Die Massage darf nie schmerzhaft sein. Nicht vergessen: Vor jeder Massage die Hände gründlich waschen.

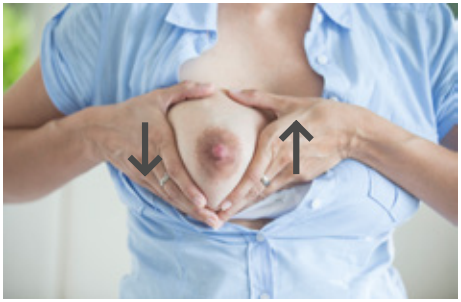
Massage nach Plata Rueda

Die Plata Rueda Methode ist besonders geeignet für eine kurze Massage der Brust vor dem Stillen oder Abpumpen.

Nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre waagrechten flachen Hände und schieben Sie das Drüsengewebe hin und her.

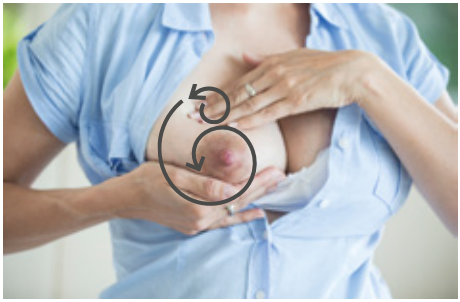


Anschliessend wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie Ihre Brust zwischen Ihre senkrechten Hände nehmen.



Massage nach Marmet

Die Massage nach Marmet ist hilfreich, um die Brust während des Stillens oder Abpumpens zu massieren. Durch das gleichzeitige Massieren und Abpumpen resp. Stillen kann die Milchmenge gesteigert werden. Die Marmet Methode lindert auch Beschwerden bei einem Milchstau.



Eine Hand unterstützt die Brust. Mit drei bis vier flach aufgelegten Fingerkuppen der anderen Hand und kreisenden Bewegungen können Sie das Drüsengewebe massieren. Verschieben Sie die Finger jeweils 2–3 cm und wiederholen Sie den Vorgang, bis Sie die ganze Brust massiert haben.

Gewinnen der Muttermilch von Hand

1. Massieren Sie Ihre Brust nach der Marmet Methode.

2. Streichen Sie sanft mit Ihren Fingern vom Brustansatz über die Brustwarze. So können Sie die Milch zum Fliessen bringen.

3. Legen Sie den Daumen und die Finger parallel hinter die Brustwarze und drücken Sie sanft in Richtung Brustkorb.

4. Schieben Sie Daumen und Finger mit sanftem Druck nach vorne zur Brustwarze, ohne auf der Haut zu reiben.

5. Durch rhythmisches Wiederholen von Schritt 3 und 4 können Sie die Brust entleeren.

Stillpositionen

Es gibt verschiedene Stillpositionen und Möglichkeiten Ihr Baby anzulegen. Diese können Sie im Laufe der Stillzeit immer wieder ändern. Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie für sich eine entspannte, bequeme Position finden, ihre Brustwarzen beim Anlegen nicht schmerzen und das Baby wirkungsvoll saugt. In der ersten Zeit ist ein Stillkissen auf dem Schoss hilfreich. Zur Entlastung der Brustwarzen und für ein gleichmässiges Leeren der Brust empfiehlt es sich, die Stillposition im Laufe des Tages immer wieder zu wechseln.

Wenn Sie das Baby von Anfang an optimal positionieren und anlegen, können Sie Stillproblemen wie wunden Brustwarzen, zu wenig Milch, Milchstau usw. vorbeugen. Nach einigen Tagen üben, werden Sie das Stillen unbeschwert geniessen können.

Optimal anlegen heisst, das Baby ist so zu halten, dass:

TIPPS

- Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden und das Baby der Mutter zugewandt liegt.
- der Mund des Babys sich auf der Höhe der Brustwarze befindet.
- die Nasenspitze und das Kinn die Brust während der ganzen Stillmahlzeit berühren.
- die Ober- und Unterlippe ausgestülpt ist.
- der Arm der Mutter abgestützt ist und die Schultern entspannt sind.

Stillen im Liegen

Seitenlage

Sie und Ihr Baby liegen auf der Seite, Bauch an Bauch, ganz nahe zusammen. Diese Stillposition ist besonders nachts empfehlenswert oder wenn Sie sich tagsüber beim Stillen etwas ausruhen möchten.

Stillen im Sitzen

Seitenhaltung

Der Rücken Ihres Babys ruht auf Ihrem Unterarm, der Kopf wird durch Ihre Hand gestützt und die Beinchen sind nach hinten weggestreckt. Ein Stillkissen entlastet Sie, so dass Sie das Gewicht Ihres Babys nicht mit Ihrer Muskelkraft halten müssen.

In dieser Lage können Sie das Saugen des Neugeborenen gut beurteilen und kontrollieren. Diese Stillposition eignet sich besonders für das Stillen von Zwillingen, Frühgeborenen, nach einem Kaiserschnitt oder wenn Ihr Baby erkältet ist.

Klassische Wiegehaltung

Das Baby liegt in Ihrem Arm auf der Seite, so dass sein ganzer Körper Ihnen zugewandt ist. Ihre Hand stützt dabei seinen Po.

Modifizierte Wiegehaltung

Auch bei dieser Position liegt das Baby in Ihrem Arm auf der Seite und sein ganzer Körper ist Ihnen zugewandt. Wird es an der rechten Seite angelegt, halten Sie es im linken Arm, so dass Ihr Unterarm das Baby stützt und sein Kopf in Ihrer Hand ruht.

Baby anlegen und lösen

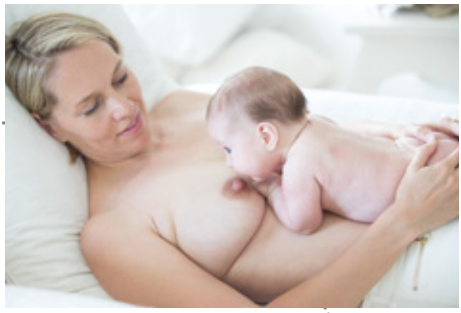
Es gibt verschiedene Möglichkeiten Ihr Baby anzulegen. Sie können Ihr Baby die Brust selber fassen lassen (intuitives Stillen) oder es beim Anlegen aktiv unterstützen. Beim intuitiven Stillen werden die natürlichen Reflexe des Babys genutzt. Es bewegt sich zur Brust und fasst diese von selbst.

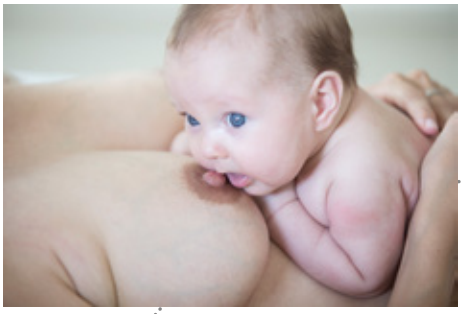
Intuitives Stillen / Bauchstilllage

Sie sitzen halb aufrecht oder liegen mit erhöhtem Oberkörper und stützen sich auf Kissen bequem ab. Das Baby liegt nackt oder bekleidet bäuchlings auf Ihrer nackten Brust.

Warten Sie einfach ab, was Ihr Baby macht. Wenn es hungrig ist, wird es beginnen die Brust zu suchen und nach ein paar Anläufen von selber andocken. Lassen Sie ihm Zeit, ändern Sie vielleicht noch einmal ein wenig die Position des Babys.

Bei den folgenden Bildern hat das Baby die Brust spontan und intuitiv gefasst und effizient zu saugen begonnen. Manche Babys bevorzugen es, die Arme weniger angewinkelt zu halten. Auch kann die Position des Babys varieren. So kann das Baby in Längs-, Quer- oder Schräglage auf der Mutter liegen.





Aktives Anlegen

Hat Ihr Baby Mühe die Brust zu fassen, kann es hilfreich sein, das Baby beim Andocken aktiv zu unterstützen.

Halten der Brust

Halten Sie Ihre Brust mit der freien Hand so, dass vier Finger sie unten gut stützen. Der Daumen wird oberhalb des Warzenhofes positioniert.

Ist die Brust gespannt und hat Ihr Baby Mühe genügend Brustgewebe in den Mund zu nehmen, kann es helfen, die Haut leicht nach vorne zu schieben. Der Warzenhof wird so dehnbar und vereinfacht dem Baby das Andocken.

Anlegen des Babys

Positionieren Sie Ihr Baby so, dass die Brustwarze in Richtung Nase zeigt. Der Kopf ist leicht nach hinten geneigt. Das Kinn und die Unterlippe berühren die Brust.

Die Brustwarze berührt die Oberlippe des Babys. Dadurch öffnet das Baby den Mund weit.

Wenn der Mund weit offen ist, führen Sie das Baby durch eine schnelle aber sanfte Bewegung zur Brust. Das Baby hat die Brustwarze mit einem grossen Teil des Warzenhofes im Mund. Unter- und Oberlippe sind ausgestülpt, Kinn und Nasenspitze berühren die Brust.

Sie können Ihrem Baby helfen mehr Brustgewebe zu fassen, indem Sie die Brust mit Ihrem Daumen leicht in seinen Mund schieben.

Entsteht zu Beginn des Anlegens ein intensiver Anfangsschmerz, ist das Baby nicht optimal angelegt. Lösen Sie es von der Brust und legen Sie es erneut an.

Sanftes Lösen von der Brust

Lösen Sie das Vakuum, bevor Sie Ihr Baby von der Brust nehmen. Dazu schieben Sie einen Finger sanft zwischen die Brust und den Mundwinkel Ihres Babys. Ist das Baby satt, lässt es die Brust meist von alleine los.

Stillrhythmus und Stilldauer

Stillrhythmus

Jedes Neugeborene ist ein Individuum und hat seinen eigenen Wach-Schlaf-Rhythmus. Auch der Zeitpunkt und die Zeitdauer der Nahrungsaufnahme sind verschieden. Wenn Sie oft mit Ihrem Baby zusammen sind, z.B. durch 24-Stunden-Rooming-in, lernen Sie es rasch kennen und seine Sprache verstehen. So können Sie die ersten Hungerzeichen beobachten und es nach seinem Bedarf stillen.

Hungerzeichen – das Baby will gestillt werden

- Lecken an den Lippen
- Schmatzende Geräusche
- Saug- und Suchbewegungen
- Saugen an Fingern / Hand
- Herausstrecken der Zunge
- Unruhe
- Weinen als spätes Zeichen, das Anlegen ist dann oft schwieriger

Der Stillrhythmus ändert sich im Laufe der Entwicklung eines Babys immer wieder – mal will es häufiger, mal weniger häufig gestillt werden.

Es ist normal, dass Ihr Baby ab dem ersten Lebenstag 8 bis 12 Mal innerhalb von 24 Stunden gestillt werden möchte. Dazu gehört in den ersten Lebenswochen auch das Stillen in der Nacht. In dieser Zeit gibt es Perioden, in denen das Baby vor allem abends stündlich gestillt werden möchte (Clusterfeeding). Das ist völlig in Ordnung. Und auch während den Wachstumsschüben des Babys steigert sich sein Stillrhythmus. Nach wenigen Tagen hat sich Ihre Brust auf den Mehrbedarf eingestellt (Angebot-Nachfrage-Regulation).

Dauer einer Stillmahlzeit

Die Stilldauer ist abhängig vom Temperament und Alter Ihres Babys. Sie beträgt zwischen wenigen bis 20 Minuten pro Seite. Bieten Sie dem Baby beide Brüste an. Wenn es nach einer Brust satt ist, geben Sie ihm bei der nächsten Mahlzeit die andere Brust zuerst. Achten Sie auf Schluckgeräusche und Saugintensitäten Ihres Babys. Kurze schnelle Bewegungen am Anfang bringen die Milch zum Fliessen und langsameres, intensiveres Saugen mit Schluckgeräuschen signalisiert Ihnen, dass Ihr Baby Muttermilch erhält. Im Alter von 2 bis 4 Monaten saugen die Babys effizienter und die Dauer einer Stillmahlzeit ist kürzer.

Tandemstillen

Tandemstillen bedeutet, die Mutter stillt Geschwister unterschiedlichen Alters. Sie kann Ihre Kinder dabei gleichzeitig oder nacheinander stillen. Durch das Tandemstillen entsteht nicht nur zwischen Mutter und Kind, sondern auch zwischen den Geschwistern Nähe und Verbundenheit.

Manche Kinder stillen sich aufgrund des veränderten Geschmacks der Muttermilch während der Schwangerschaft selbst ab. Andere möchten weiter gestillt werden. Besteht das Risiko von frühzeitigen Wehen, besprechen Sie die Situation mit Ihrem Arzt.

In den letzten Schwangerschaftswochen wird als Vorbereitung auf das Neugeborene Kolostrum gebildet. Die Mutter hat meistens genügend Milch, da auch beim Tandemstillen das Gesetz von Angebot und Nachfrage gilt. Es ist jedoch unbedingt darauf zu achten, dass das Baby immer zuerst und lange genug gestillt wird.

Abstillen

Grundsätzlich kann eine Mutter jederzeit abstillen. Sie kann dabei zwischen medikamentösem und natürlichem Abstillen wählen. Die Erfahrung zeigt, dass beide Varianten etwa zwei Wochen dauern. Ein abruptes Abstillen kann zu Milchstau und Brustentzündungen führen.

Auch beim Abstillen richtet sich die Milchbildung nach dem Prinzip der Angebot-Nachfrage-Regulation. Durch das langsame Reduzieren der Stillhäufigkeit und der Stilldauer bildet sich die Muttermilch allmählich zurück. Das heisst: Sie stillen Ihr Baby nur kurz oder pumpen nur dann ein wenig Muttermilch ab, wenn sich ein unangenehmes Spannungsgefühl bemerkbar macht. So ist es möglich, auch ohne Medikamente und deren möglichen Nebenwirkungen, langsam und schonend abzustillen.

Das den Bedürfnissen des Kindes angepasste Abstillen ist eine weitere Möglichkeit das Stillen zu beenden. Hier ersetzen Sie ab ca. dem 6. Monat allmählich die Muttermilch durch Beikost, bis das Baby das Stillen langsam ausklingen lässt.
Es kann über Monate, z.B. nur noch abends und morgens, gestillt werden.
Der Zeitpunkt, ab wann das Baby nicht mehr an der Brust trinken will, ist wie bei allen Entwicklungsschritten des Kindes individuell.

WHO / UNICEF empfehlen die ersten 6 Monate ausschliesslich zu stillen, danach adäquate Beikost langsam einzuführen und bis zum Ende des zweiten Lebensjahres oder darüber hinaus weiter zu stillen.

Flaschenfüttern

Ein Baby erhält beim Stillen sehr viel Haut- und Köperkontakt, Geborgenheit und Aufmerksamkeit. Damit auch ein mit der Flasche gefüttertes Baby diese Nähe erleben darf, ist es empfehlenswert, auf folgendes zu achten:

- Füttern Sie Ihr Baby wenn möglich auf Ihrer nackten Haut. Tragen Sie ein ärmelloses T-Shirt oder knöpfen Sie Ihre Bluse / Ihr Hemd auf.
- Nehmen Sie Ihr Baby in den Arm und drehen es so zu sich, dass Sie Blickkontakt haben.
- Berühren Sie am Anfang der Mahlzeit die Lippen des Babys mit dem Flaschensauger und warten Sie, bis das Baby den Sauger selbst in seinen Mund saugt.
- Die Mahlzeit soll in den ersten Wochen ca. 20 Minuten dauern. Achten Sie deshalb auf ein kleines Loch im Sauger.
- Wechseln Sie während den Mahlzeiten die Seite. Dadurch wird die Augen-Hand-Koordination des Babys gefördert.
- Wenn das Baby satt ist und noch schreit, lassen Sie es am Schnuller oder Finger saugen. Nehmen Sie es dabei in die Arme oder beispielsweise in ein Tragetuch.
- Das Baby sollte nicht in den Kinderwagen gelegt und das Fläschchen zum Füttern eingeklemmt werden.

Stillen im Alltag

Stillen und Berufstätigkeit

Die Wiederaufnahme der Berufstätigkeit ist kein Grund vorzeitig abzustillen. Sie ist eher ein Grund weiter zu stillen, denn Ihr Kind wird Sie während Ihrer Abwesenheit vermissen. Durch das Stillen kann es Ihre Nähe wieder "auftanken". Es ist jedoch ein gewisses Mass an Organisation gefragt. Wichtig hierbei ist, dass Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Absicht weiterhin zu stillen rechtzeitig informieren. Klären Sie, ob stillen am Arbeitsplatz möglich ist, ob Sie den Arbeitsplatz zum Stillen verlassen können oder ob Sie die Möglichkeit haben, von Zuhause zu arbeiten resp. am Arbeitsplatz abzupumpen.

Falls Sie Muttermilch abpumpen möchten, ist es sinnvoll, drei Wochen vor Wiederaufnahme der Arbeit mit dem Abpumpen der Milch zu beginnen, um einen kleinen Milchvorrat anzuschaffen. Sie können eine Pumpe mieten oder kaufen. Mit der Calypso-To-Go erwerben Sie eine Milchpumpe, mit der Sie am Arbeitsplatz sehr leise abpumpen, die Muttermilch gekühlt aufbewahren und sicher nach Hause transportieren können.

TIPPS

- Haben Sie Mühe genügend Muttermilch abzupumpen, dann versuchen Sie morgens auf der einen Seite zu stillen und an der anderen Brust abzupumpen.
- Das Baby braucht Zeit sich an die Flasche zu gewöhnen, manchmal braucht es mehrere Anläufe dazu. Oft trinkt es besser, wenn der Vater, ein Babysitter oder die Grosseltern die Flasche verabreichen.
- Stillen Sie Ihr Baby, ehe Sie das Haus verlassen, auch wenn es nicht seine übliche Trinkzeit ist.
- Achten Sie auf eine Kleiderwahl, bei der Sie diskret abpumpen können.

- Planen Sie ca. 30 Minuten zum Bereitstellen der Pumpe, Abpumpen und Reinigen der Pumpsets ein.
- Zum Aufrechterhalten der Milchbildung bei einer Mutter, die ausschliesslich gestillt hat, ist ein Abpumpen alle 3 bis 4 Stunden sinnvoll. Nach Einführung der Beikost mit ca. 6 Monaten verringert sich die Pumphäufigkeit.
- In der Nacht und an arbeitsfreien Tagen können Sie Ihr Baby nach Bedarf weiterstillen.

Ihre Rechte am Arbeitsplatz
Wenn Sie an den Arbeitsplatz zurückkehren und weiterhin stillen möchten, haben Sie in der Regel Anspruch auf die notwendige Zeit für das Stillen Ihres Babys oder das Abpumpen der Milch. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stillberaterin, Hebamme oder den dafür zuständigen Institutionen.

Stillen und Freizeit

Versuchen Sie in Ihrem 24-Stunden-Job als Mutter auch Zeit für sich zu finden. Tägliche kleine Zeitinseln und regelmässige Freizeitaktivitäten sind für Ihr Wohlbefinden und letztlich auch für das Ihres Babys überaus wichtig. Mit abgepumpten Milchvorräten stellen Sie sicher, dass Ihr Baby auch in Ihrer Abwesenheit mit Muttermilch versorgt werden kann, z.B. von Papa.

Stillprobleme

Fast jede Mutter kann Ihr Kind stillen. Unsicherheit, falsche Informationen oder Angst führen jedoch manchmal dazu, dass "frisch gebackene" Mütter ihre Stillfähigkeit in Frage stellen. Viele Mütter realisieren in der Schwangerschaft nicht, dass Stillen unmittelbar nach der Geburt beginnt und auch erst einmal erlernt werden muss.

Mit diesem Abschnitt möchten wir Ihnen Mut machen und Ihnen helfen, mögliche Schwierigkeiten zu bewältigen.

Zögern Sie nicht, bei Stillproblemen oder Stillunsicherheiten Hilfe bei einer Fachperson einzuholen. In vielen Krankenhäusern arbeiten speziell ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC, die Ihnen auch nach Ihrer Entlassung gerne weiterhelfen.

Zu wenig Milch

Viele Mütter befürchten unnötigerweise, zu wenig Milch für ihr Baby zu bilden. Anzeichen für eine genügende Milchbildung sind unter anderem die Gewichtszunahme des Babys, seine Ausscheidung und sein Saugverhalten.

Die Gewichtszunahme pro Woche beträgt:
0 bis 2 Monate: ca. 170 bis 330 Gramm
2 bis 4 Monate: ca. 110 bis 220 Gramm

Das Geburtsgewicht ist innerhalb von 10 Tagen nach der Geburt wieder erreicht.

In den ersten 4 bis 6 Wochen hat das Baby alle 24 Stunden mindestens drei Windeln mit Stuhl, danach kann es bei gestillten Babys Pausen von mehreren Tagen geben. Ausserdem sollte das Baby alle 24 Stunden 5 bis 6 nasse Windeln haben und sein Urin hell sein.

Beim Stillen hat das Baby die Brustwarze mit viel Warzenhof im Mund. Wenn der Milchfluss einsetzt, verlangsamt sich der Saugrhythmus und die Schluckgeräusche sind deutlich hörbar. Nach dem Stillen ist der Mund des Babys feucht und die Brüste fühlen sich weicher an.

Es ist absolut normal, dass sich Ihre Brüste nach einigen Wochen auch zwischen den Stillmahlzeiten nicht mehr voll anfühlen. Dies hat keinen Zusammenhang mit der produzierten Milchmenge, da die Milch in dem Moment gebildet wird, in dem das Baby saugt.

Es kann durchaus sein, dass Ihre Milchmenge für einige Tage knapp wird, z.B. wenn Sie übermüdet sind oder ihr Kind einen Wachstumsschub macht.

Die Milchbildung kann mit folgenden Massnahmen gefördert werden:

- Häufigeres Anlegen (alle zwei Stunden mit einer längeren Pause nachts)
- Häufiger Seitenwechsel (Ping-Pong-Stillen)
- Ausgedehnter Hautkontakt
- Genügend Ruhe
- Entlastung im Haushalt
- Eine ausgewogene Ernährung
- Unterstützende Massnahmen, wie sie in Ihrer Kultur üblich sind

Zusätzlich können Sie die Milchmenge steigern, indem Sie die Milchbildung durch gelegentliches Abpumpen (ca. 5 Minuten) nach dem Stillen stimulieren. Dabei spielt es keine Rolle, wie viel Muttermilch sich nach dem Abpumpen in der Flasche befindet.

Nimmt Ihr Baby nicht genügend an Gewicht zu, kontaktieren Sie möglichst bald eine Fachfrau in Stillfragen, um die Stillsituation zu prüfen.

Milchstau und Brustentzündung

Während der gesamten Stillzeit, vor allem aber in den ersten Wochen zu Hause, kann es vorkommen, dass die Brüste nach dem Stillen verhärtet sind und schmerzen. Sie fühlen sich, als hätten Sie eine Grippe (Müdigkeit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen). Diese Symptome deuten auf einen Milchstau hin.

Bei Milchstau empfehlen wir Ihnen möglichst schnell zu handeln und folgende Massnahmen durchzuführen:

1. Legen Sie vor dem Stillen für ca. 10 Minuten eine feuchtwarme Kompresse auf, damit die Milch besser fliesst.
2. Legen Sie Ihr Kind so an, dass sein Kinn in die Richtung der Verhärtung zeigt.
3. Massieren Sie die verhärteten Stellen sanft während des Stillens.
4. Ist die Brust nach dem Stillen noch verhärtet, pumpen Sie die Brust mit einer sanften Milchpumpe ab (z.B. Carum) und massieren Sie gleichzeitig die verhärteten Stellen.
5. Nach dem Stillen / Abpumpen kühlen Sie Ihre Brust ca. 20 Minuten mit einer Kältekompresse, z.B. mit dem Temperature Pack.
6. Gönnen Sie sich genügend Ruhe. Legen Sie sich am besten mit Ihrem Baby ins Bett. Trinken Sie viel.

Lassen die Symptome innerhalb weniger Stunden nicht nach oder tritt Fieber auf, kontaktieren Sie einen Arzt, eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC oder eine Hebamme, da die Gefahr einer Brustentzündung besteht. Entgegen früheren Meinungen muss auch bei einer Brustentzündung oder der Einnahme von Antibiotika nicht abgestillt werden.

Wunde Brustwarzen

Empfindliche Brustwarzen in den ersten 3 bis 4 Tagen nach der Geburt sind normal. Dauern die Beschwerden jedoch länger an oder schmerzen die Brustwarzen und sind wund, rissig, verkrustet oder bluten, ist das meistens auf ein nicht korrektes Anlegen zurückzuführen. So z.B. wenn das Baby nur die Brustwarzen und zu wenig Warzenhof im Mund hat, das Baby den Mund nicht weit genug öffnet, die Lippen eingezogen sind, die Mutter sich beim Anlegen nach vorne beugt usw.

Selten sind Saugprobleme, Soor (eine Pilzinfektion, die sich durch weisse Flecken im Mund des Babys bemerkbar macht) oder ein kurzes Zungenbändchen die Ursache von wunden Brustwarzen.

Wunde Brustwarzen verursachen einen intensiven Schmerz. Lassen Sie sich deshalb möglichst rasch von einer Spezialistin auf dem Gebiet des Stillens beraten.

Folgende Massnahmen können helfen:

TIPPS

- Ursache analysieren und beheben, z.B. korrektes Anlegen.
- Baby zuerst an die Brust anlegen, die weniger schmerzhaft ist.
- Häufiges und kürzeres Anlegen ist schonender, als lange Pausen zu machen.
- Unterschiedliche Stillpositionen wählen.
- Lanolinsalbe verwenden, z.B. Gold Cream. Das 100 % reine Lanolin fördert die Selbstheilung.
- Eine Stillpause machen und abpumpen. Das "Sensitive Programme" der Carum wurde für das Abpumpen bei wunden Brustwarzen entwickelt. Es startet mit kaum spürbarem Einstiegsvakuum und niedrigem Einstiegszyklus, die ganz behutsam den Empfindungen der Mutter angepasst werden können.

Gold Cream – Lanolin Brustcreme

Carum – Klinikmilchpumpe

Das schwache, schläfrige Baby

Manche Babys sind zu schwach, um wirkungsvoll zu trinken und schlafen während des Stillens ein. Wichtig ist dann, dass diese Babys mit geringem Energieaufwand viel Muttermilch erhalten. Dafür kann es nützlich sein, beim Stillen gleichzeitig die andere Brust abzupumpen, damit die Milch besser fliesst. Alternativ legen Sie das Baby in Bauchstilllage mit viel Hautkontakt an. Oft hilft es, dem Baby etwas abgepumpte Muttermilch mit einer Spritze in den Mundwinkel zu träufeln, um es zum Saugen zu animieren.

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das Baby zum aktiven Saugen anzuregen. Dabei können Sie wie folgt vorgehen:

TIPPS

- Baby in Seitenhaltung anlegen. Rücken gut unterstützen. Darauf achten, dass die Fusssohlen des Babys eine Unterlage berühren können und ihm die Möglichkeit geben mit den Händen zu greifen, z.B. Ihren Finger.
- Brust während der ganzen Stillmahlzeit unterstützen (siehe Seite 18, Halten der Brust).
- Zu Beginn und sobald die Schluckgeräusche seltener werden, eine Brustkompression ausführen. Dazu wird die Brust weit hinten am Ansatz gehalten und mit Zeigefinger und Daumen sanft und schmerzfrei zusammengedrückt, damit mehr Milch fliesst.

Das saugverwirrte Baby

Das Saugen an der Brust unterscheidet sich grundlegend vom Saugen an einem künstlichen Sauger, was bei einigen Babys zu einer Verwirrung ihres Saugverhaltens führt. Diese Babys können nach dem Saugen an einem künstlichen Flaschensauger oder Schnuller nicht mehr oder nicht mehr wirkungsvoll an der Brust saugen.

Je jünger das Baby ist, umso grösser ist das Risiko, dass es sein Saugverhalten nicht mehr umstellen kann. Deshalb wird in vielen Krankenhäusern auf unnötiges Zufüttern mit der Flasche verzichtet und bei Bedarf oft als Alternative ein spezieller Babybecher, z.B. der Easy Cup verwendet.

Wird der Schnuller zum Hinauszögern der Stillmahlzeiten eingesetzt, befriedigt das Baby sein Saugbedürfnis am Beruhigungsschnuller. Dadurch saugt es weniger an der Brust und es besteht die Gefahr, dass es zu wenig Milch erhält. Dieses Vorgehen wirkt sich negativ auf die Angebot-Nachfrage-Regulation aus.

Darum ist es sinnvoll, mindestens in den ersten 4 bis 6 Wochen in denen die Milchbildung aufgebaut wird, auf einen Schnuller zu verzichten.

Jedes Baby hat ein anderes Temperament und schreit aus verschiedenen Gründen. Wenn jedes Weinen des Babys mit dem Schnuller beantwortet wird, werden andere Bedürfnisse überdeckt – die Bedürfnisse nach Getragen werden, nach Berührung, Aufmerksamkeit, Ruhe, Abwechslung, Plaudern oder nach frischen Windeln.

Möglichkeiten, das Baby zu beruhigen:

TIPPS

- Ruhig sprechen und singen
- Harmonische Musik abspielen
- Spürbare Grenzen geben, z.B. Bündeln mit einem Tuch, mit Kissen umgeben (ein Nest bauen)
- Abwechslung bieten, z.B. Baden und im Wasser hin und her bewegen, betrachten von Mobiles, plaudern
- Bedürfnis nach Haut- und Körperkontakt stillen (gemeinsam schlafen und baden, Babymassage)
- Das Baby tragen. Studien belegen, dass Kinder, die über längere Zeit im Arm oder in einer Tragehilfe getragen werden, weniger schreien. Schon drei Stunden am Tag reduziert das Schreien um 45 %.
- Bleiben Sie ruhig, atmen Sie bewusst tief in den Bauch, versuchen Sie den Boden unter ihren Füssen zu spüren.
- Holen Sie Hilfe! Wenden Sie sich an eine Stillberaterin, Hebamme oder andere Fachperson Ihres Vertrauens.

Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch

Abpumpen mit gutem Gefühl

In manchen Fällen kann die Verwendung einer Milchpumpe notwendig sein, beispielsweise wenn das Neugeborene am Anfang nur sehr schwach an der Brust saugt und so die Milchbildung nicht ausreichend stimuliert wird. Auch im Falle einer Trennung von Mutter und Kind, z.B. bei Berufstätigkeit, Frühgeburt oder Krankheit des Kindes, kann die Milchbildung durch regelmässiges Abpumpen aufgebaut und aufrechterhalten werden. So können Sie Ihr Baby weiterhin mit kostbarer Muttermilch ernähren und das spätere Weiterstillen wird begünstigt.

Manchmal fliesst die Milch beim Abpumpen nicht sofort. Gefühle wie Angst oder Schmerzen können den Milchspendereflex blockieren. Das Fliessen der Milch kann durch folgende Massnahmen unterstützt werden:

TIPPS

- Bequeme Haltung während des Abpumpens
- Entspannen und an das Baby denken, sein Foto betrachten
- In Sichtweite bzw. in der Nähe des Babys abpumpen
- Harmonische Musik hören
- Kurze Brustmassage (Plata Rueda) vor jedem Abpumpen
- Warme Wickel vor dem Abpumpen auf die Brust legen, z.B. das Temperature Pack
- Vor dem Aufsetzen den Trichter der Brustglocke wärmen

Wahl der passenden Milchpumpe

Grundsätzlich wird zwischen Handmilchpumpen und elektrischen Milchpumpen unterschieden. Wird häufig Milch abgepumpt, ist eine elektrische Milchpumpe empfehlenswert. Bei gelegentlichem Gebrauch reicht meist eine Handpumpe aus. Apotheken, Krankenhäuser (Schweiz) sowie Stillberaterinnen und Hebammen vermieten die Klinikmilchpumpe Carum. Bei langem Gebrauch ist es durchaus sinnvoll, eine kleine elektrische Pumpe, die auch mit Batterien betrieben werden kann, wie die Calypso, zu kaufen.

Relevante Kriterien bei der Wahl einer Milchpumpe:

- Ist die Pumpe einfach zu bedienen?
- Lassen sich bei der elektrischen Milchpumpe das Vakuum (Saugstärke) und der Zyklus (Saugfrequenz) individuell einstellen? Und zwar sowohl im Stimulations- als auch im Abpumpmodus?
- Kann ich die Pumpe sowohl als Einfachpumpe als auch als Doppelpumpe verwenden?
- Bietet sie maximale Sicherheit und Hygiene – durch ein geschlossenes Pumpsystem wie die "Vacuum Seal" Technologie?
- Ist das Pumpset einfach zu reinigen?
- Ist sie geräuscharm? Dies ist besonders relevant, wenn Sie am Arbeitsplatz oder in der Nacht abpumpen.

Maximale Hygiene und Sicherheit – durch ein geschlossenes Pumpsystem
Die "Vacuum Seal"-Technologie gewährleistet höchste Hygiene und Sicherheit beim Abpumpen. Zu keiner Zeit kann Muttermilch in den Schlauch oder die Pumpe gelangen. Dieses geschlossene System schützt sowohl die Muttermilch als auch die Pumpe vor Verunreinigungen.

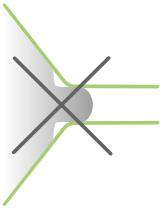
Wahl der passenden Brustglocke

Die Brustglockengrösse passt, wenn...

- die Brustwarze sich frei im Trichter bewegt und den rhythmischen Bewegungen der Pumpe folgen kann.
- sich kein oder nur wenig Gewebe des Brustwarzenhofes im Trichter befindet.
- die Milch fliesst und die Brust sich nach dem Abpumpen überall weich anfühlt.

Die Brustglocke ist zu klein, wenn...

- die Brustwarze an der Trichterwand reibt.
- das Pumpen auch bei kleinem Vakuum unangenehm ist.
- die Milch nur langsam fliesst.
- die Mutter weniger Muttermilch abpumpen kann als erwartet.



Die Brustglocke ist zu gross, wenn...

- der Warzenhof in den Trichter gesogen wird.
- das Abpumpen sich unangenehm anfühlt.

Vorgehen beim Abpumpen

Abpumpen sollte zu keinem Zeitpunkt schmerzhaft sein.

1. Waschen Sie Ihre Hände gründlich.
2. Stellen Sie Ihre Milchpumpe und das Pumpset bereit.
3. Machen Sie es sich an einem ruhigen Ort bequem, stellen Sie etwas zu trinken in Ihre Nähe.
4. Führen Sie eine kurze Brustmassage durch (Plata Rueda).

5. Zentrieren Sie die Brustglocke und halten Sie das Pumpset während des Abpumpens an der Brustglocke. Üben Sie dabei keinen starken Druck auf die Brust aus.
6. Schalten Sie die Milchpumpe ein und regulieren Sie die Saugstärke (Vakuum) und die Saugfrequenz (Zyklus), so dass sich das Abpumpen angenehm anfühlt.

7. Massieren Sie Ihre Brust während des Abpumpens.
8. Pumpen Sie abwechselnd die rechte und linke Brust ab. Dazwischen können Sie eine kurze Pause machen, etwas trinken und die Brust kurz massieren.
9. Schalten Sie die Milchpumpe ab, entfernen Sie das Pumpset und reinigen Sie es gemäss Gebrauchsanweisung.

Ein hohes Vakuum gibt nicht automatisch mehr Milch, sondern kann wunde Brustwarzen verursachen.

Doppelpumpen – gleichzeitiges Abpumpen beider Brüste

Beim Doppelpumpen werden beide Brüste gleichzeitig abgepumpt. Das Vorgehen entspricht grundsätzlich dem Abpumpen mit nur einem Pumpset.

Zum Regulieren von Saugstärke und Saugfrequenz halten Sie ein Pumpset kurz mit Ihrem Unterarm.

Häufigkeit des Abpumpens

Wenn das Baby von der Mutter getrennt ist oder das Stillen nicht funktioniert, ist es sinnvoll möglichst innerhalb der ersten 6 Stunden nach der Geburt oder sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen, abzupumpen. In den ersten 12 oder 24 Stunden kann vor dem Abpumpen das Kolostrum auch von Hand gewonnen werden (siehe Seite 13, Gewinnen der Muttermilch von Hand).

Seien sie nicht traurig, wenn Sie in den ersten Tagen nach der Geburt nur wenige Tropfen Milch abpumpen können. In dieser Phase dient das Abpumpen vor allem der Stimulation der Brust, damit sie den Impuls erhält, Milch zu bilden.

Pumpen Sie wenn möglich 8-mal in 24 Stunden ab. Gönnen Sie sich eine nächtliche Ruhepause von 5 bis 6 Stunden – ausser Sie bilden viel Milch, dann besteht die Gefahr eines Milchstaus.

Es ist effektiver, häufiger abzupumpen als die jeweilige Pumpzeit zu verlängern.

Tipps zur Steigerung der Milchmenge

In der jüngsten Fachliteratur sind drei Möglichkeiten zur Steigerung der Milchmenge beim Abpumpen beschrieben.

Doppelpumpen

Durch das Doppelpumpen wird die Abpumpzeit um die Hälfte reduziert und die Milchmenge gesteigert.

Hands-on-Pumping

Mit dieser Methode kann nicht nur die Milchmenge gesteigert, sondern auch der Fettgehalt erhöht werden.

Pumpen Sie mit einem Doppelpumpset ab und massieren Sie gleichzeitig Ihre Brüste. Führen Sie dies so lange aus, bis nur noch wenig Milch fliesst.

Anschliessend entleeren Sie die Brust manuell mit der Hand in eine Brustglocke oder pumpen einzeln mit gleichzeitiger Brustmassage ab.

Power Pumping nach Walker

Es wird empfohlen, folgendes Vorgehen einmal täglich ergänzend zum üblichen Abpumpen auszuführen:

Während einer Stunde im Wechsel

- 10 bis 12 Minuten abpumpen
- 10 bis 12 Minuten Pause mit Brustmassage

Insgesamt sollen drei Pumpvorgänge durchgeführt werden.

Doppelpumpen, eine Massage während des Abpumpens und das anschliessende Entleeren von Hand steigern nachweislich die Milchbildung und erhöhen den Fettgehalt der Muttermilch (Hands-on-Pumping).

Aufbewahrung der Muttermilch

Je hygienischer Muttermilch abgepumpt wird, umso länger kann sie aufbewahrt werden. Deshalb ist es von Vorteil, die Muttermilch direkt in den Aufbewahrungsbehälter abzupumpen. Dazu eignen sich besonders Milchbeutel, wie Easy Freeze, die direkt an der Brustglocke befestigt werden. Vorzugsweise wird jede Portion (60 bis 120 ml) einzeln abgepumpt, im Kühlschrank abgekühlt und danach sofort eingefroren.

Bei mehrmaligem Abpumpen innerhalb von 24 Stunden kann jedoch die frisch abgepumpte Muttermilch der bereits gekühlten hinzugefügt werden. Ist die Milch bereits tiefgekühlt, kühlen Sie die frisch abgepumpte Milch zunächst für eine halbe Stunde im Kühlschrank runter und fügen Sie sie erst dann der bereits tiefgekühlten Milch hinzu.

Auftauen und erwärmen der Muttermilch

Tauen Sie die Muttermilch im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur auf. Erwärmen Sie die Milch anschliessend im Wasserbad oder unter fliessendem, lauwarmem Wasser bis ca. 37 °C. Muttermilch darf nicht in der Mikrowelle erwärmt werden.

Es kann vorkommen, dass sich die Muttermilch beim Auftauen in einen wässrigen und einen fetthaltigen Teil trennt. Durch vorsichtiges Schütteln der Milch verbinden sich die Teile wieder. Auch leichte Farbveränderungen müssen Sie nicht beunruhigen. Die Milch ist dadurch nicht schlecht und kann trotzdem verwendet werden. Verbrauchen Sie aufgetaute Muttermilch innerhalb von 24 Stunden und wärmen Sie die Muttermilch nie zweimal auf.

Sie können die Muttermilch wie folgt aufbewahren*:

Aufbewahrungsort	Temperatur	Maximal empfohlene Aufbewahrungsdauer
Zimmertemperatur	16–29 °C (60–85 °F)	3–4 Stunden optimal 6–8 Stunden akzeptabel unter sehr sauberen Bedingungen
Kühlschrank	≤4 °C (39 °F)	72 Stunden optimal 5–8 Tage unter sehr sauberen Bedingungen
Tiefkühlgerät	<-17 °C (0 °F)	6 Monate optimal 1 Jahr akzeptabel

* ABM Klinisches Protokoll Nr. 8: Aufbewahrung von Muttermilch – Informationen für den häuslichen Gebrauch bei termingeborenen, gesunden Säuglingen, Academie of BF Medicin, 2010

Ardo Stillprodukte

CALYPSO
ELEKTRISCHE MILCHPUMPE

SINGLE / DOUBLE PUMPSET
EINFACH / DOPPEL-PUMPSET

CALYPSO DOUBLE PLUS
ELEKTRISCHE DOPPEL-MILCHPUMPE

CALYPSO-TO-GO
ELEKTRISCHE DOPPEL-MILCHPUMPE FÜR UNTERWEGS

CARUM
KLINIKMILCHPUMPE

AMARYLL
INDIVIDUELLE HANDMILCHPUMPE

DAY & NIGHT PADS
EINWEG-STILLEINLAGEN

LILYPADZ®
MEHRWEG-STILLEINLAGEN

TULIPS
BRUSTHÜTCHEN

EASY FREEZE
MUTTERMILCHBEUTEL

GOLD CREAM
LANOLIN BRUSTCREME

TEMPERATURE PACK
ANATOMISCHE BRUSTKOMPRESSE

EASY CLEAN
MIKROWELLENBEUTEL

Weitere Infos zu den Ardo Stillprodukten finden Sie unter:
www.ardomedical.com

Multi-Mam®
Bio-aktive Produkte für Mutter und Kind

Multi-Mam Balsam
Zur Pflege empfindlicher
und irritierter Brustwarzen

Multi-Mam Kompressen
Für die Pflege und Behandlung
wunder und gereizter Brustwarzen

Multi-Mam BabyDent
Wohltuende Linderung bei
Zahnungsbeschwerden

Multi-Gyn®
Bio-aktive Produkte für die vaginale Gesundheit

Multi-Gyn ActiGel
Bei bakterieller Vaginose

Multi-Gyn FloraPlus
Bei Scheidenpilzproblemen

Multi-Gyn LiquiGel
Bei vaginaler Trockenheit

Multi-Gyn FemiWash
Für die sanfte Intimhygiene & -rasur

Multi-Gyn IntiSkin
Für ein intimes Wohlgefühl

Multi-Gyn IntiFresh
Bio-aktive Feuchttücher

Multi-Gyn Kompressen
Bei äußerlichen Gewebeschäden

Multi-Gyn Vaginaldusche
Für eine sanfte innere Vaginalpflege

Multi-Gyn Brausetabletten
Für eine pH-neutraler Spüllösung

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter www.ardoshop.de

Nützliche Adressen

Verbände in der Schweiz und in Deutschland:

BSS Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen
www.stillen.ch

BDL Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.
www.bdl-stillen.de

LLL La Leche League Schweiz
www.stillberatung.ch

LLL La Leche Liga Deutschland e.V.
www.lalecheliga.de

ELACTA Europäische Laktations-beraterinnen Allianz
www.elacta.eu

AFS Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
www.afs-stillen.de

Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen
www.stillen.de

SHV Schweizerischer Hebammenverband
www.hebamme.ch

DHV Deutscher Hebammen Verband e.V.
www.hebammenverband.de

BfHD Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.
www.bfhd.de

BFHI WHO/UNICEF – Initiative "Baby-freundliches Krankenhaus" e.V.
www.babyfreundlich.org

Stillförderung Schweiz
www.stillförderung.ch

2. Auflage 2008/2016
Literaturhinweise auf Anfrage
Bildquellen
Baby, Seite 20: szefei/shutterstock.com
Familie, Seite 25: wavebreakmedia/shutterstock.com
Baby, Seite 39: Denys Kurbatov/shutterstock.com
© Ardo medical AG, Gewerbestrasse 19, 6314 Unterägeri, Schweiz

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Baby!

In der intensiven ersten Zeit mit einem Neugeborenen verändert sich in Ihrem Leben so vieles und einiges muss neu definiert und erlernt werden.

Die Broschüre Hello Baby unterstützt Sie in dieser Lebensphase und gibt Ihnen viele hilfreiche Infos und Tipps mit auf den Weg. So können Sie die Zeit mit Ihrem kleinen grossen Wunder in vollen Zügen geniessen.

01.2016

Ardo medical GmbH
Argelsrieder Feld 10
82234 Oberpfaffenhofen

T +49 8153 90 877 0
F +49 8153 90 877 66
www.ardomedical.de

ARDO