

Empfehlungen für das Stillen

Das Stillen ist in erster Linie eine Erfahrung und jede Mutter kann das Stillen für sich zu einem positiven Erlebnis machen. Vor dem Stillen sollte es sich die Mutter möglichst bequem machen, sich entspannen und in Kontakt mit ihrem Kind sein. Jede Mutter kann in der Position stillen, die sie bevorzugt.

Wir beschreiben in der Folge die beliebtesten Stillpositionen, wie sie auch von der UNICEF empfohlen werden:

- **KLASSISCHE POSITION:** Der Kopf des Kindes liegt zur Unterstützung auf dem Unterarm der Mutter, welcher es stützt, sodass das Anlegen an der auf derselben Seite liegenden Brust begünstigt wird. Die andere Hand dagegen bleibt frei.



- **HALBSITZENDE POSITION:** Ist die natürlichste Position; die Mutter setzt sich auf einen Sessel mit zurückklappbarer Rückenlehne oder auf das Bett, gerne unterstützt von einigen Kissen. Sie nimmt die halbsitzende Position ein und legt ihr Kind mit dem Bauch zu ihrem Bauch; eine Wange des Kindes liegt zwischen den Brüsten. Die Hände der Mutter sind frei. Einige Mütter bevorzugen trotzdem den Po des Kindes mit einer Hand zu stützen. In kurzer Zeit, indem sich das Kleine mit den Füßchen nach oben drückt, erreicht es von selbst die mütterliche Brustwarze und setzt sich an.



- **GEKREUZTE POSITION:** Der Kopf des Kindes liegt auf dem Unterarm. Nur wird das Kind in dieser Position an die gegenüberliegende Brust angelegt. Die Hand, welche sich an der gerade stillenden Seite befindet, ist frei.



- **RUGBY POSITION ODER FUSSBALLPOSITION:** Die Mutter hält das Kind eingehakt unter ihrem Arm, so ähnlich wie ein amerikanischer Footballspieler seinen Ball. Die Nasenspitze des Kindes liegt auf der Höhe der Brustwarze und die Beine schauen nach hinten, Richtung Rücken der Mutter. Die Hand auf der nicht gestillten Seite ist frei.



- **SEITLICH LIEGENDE POSITION:** Die Mutter liegt auf einer für sich bequemen Seite und kann diese Position mit Kissen unterstützen. Das Kind liegt Bauch an Bauch an ihrer Seite. Sie setzt das Kind an die Brust an und beide Hände sind frei, sodass sie dem Kind beim Ansetzen helfen kann.



Man kann auch im Stehen stillen, vorausgesetzt man ist bequem und entspannt!

RICHTIGES ANSETZEN:

- Der Mund ist weit geöffnet.
- Das Kinn berührt die mütterliche Brust.
- Die Unterlippe ist nach außen gestülpt.
- Man sieht mehr Warzenvorhof oben als unten.

POSITION DES KINDES: Der Kopf, die Schultern und die Hüfte des Kindes sind in einer Linie. Das Kind ist eng am Körper der Mutter. Es wird zur Brust gebracht und nicht die Brust zum Kind. Das Kind ist gut gestützt an Kopf und Schulter, besser noch der ganze Körper. Das Kind ist der Brust zugewandt, mit der Nase auf Höhe der Brustwarzenspitze, wenn es an die Brust gebracht wird.

WIE MERKEN SIE OB DAS KIND GUT TRINKT? Es saugt langsam und tief, hat runde Wangen, keine Grübchen, hörbares Schluckgeräusch, lässt die Brust alleine los und wirkt zufrieden.

MANUELLE BRUSTENTLEERUNG

Warum von Hand Ausstreifen?

- Ihr Kind kann nicht von der Brust saugen;
- Sie sind von Ihrem Kind getrennt;
- Sie benötigen einige Tropfen Muttermilch, um Ihr Kind zum Saugen zu ermutigen;
- Um Rhagaden, Milchstau, Mastitis vorzubeugen;
- Um die Brustwarze zu befeuchten;
- Um die Milchproduktion zu steigern;
- Um Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Milchgewinnung zu erwerben.

Vor Beginn der manuellen Brustentleerung waschen Sie sich die Hände und setzen sich dann bequem an einen ruhigen Ort.

Die Milchgänge ertasten, es kann Ihnen wie ein Strang mit Knoten oder ein Faden mit Erbsen vorkommen: das ist genau der Punkt zum Ausstreifen der Muttermilch. Daumen- und Zeigefinger in C-Form, ca 2,5-4cm von der Brustwarzenspitze entfernt anlegen.

1. Drücken Sie Daumen und Zeigefinger zusammen;



2. Drücken Sie Ihre Brust über dem Warzenvorhof (Areola)/den Milchgängen zusammen; drücken Sie Daumen und Finger nach hinten Richtung Brustkorb;

3. Lösen Sie den Druck und Wiederholen den Vorgang bis die Milch zu fließen beginnt. Die Finger sollten am Ausgangspunkt verbleiben, ohne sich von der Brust zu lösen.



Wiederholen Sie den Vorgang rund um die Areola/Milchgänge herum, um die Brust komplett zu entleeren. Sobald das Austreten der Muttermilch sich an der ausgestreiften Brust verlangsamt, führen Sie die manuelle Brustentleerung an der anderen Brust durch. Massieren Sie vor Beginn der manuellen Entleerung die Brust. Die Häufigkeit der manuellen Brustentleerung hängt davon ab, aus welchem Grund diese durchgeführt wird. Es ist wichtig, saubere Behälter für die ausgestreifte Muttermilch zu benutzen.

Dies sind nur Empfehlungen, keine Regeln.

Das Ausstreifen soll keine Schmerzen verursachen, fragen Sie ansonsten um Hilfe.

ABPUMPEN DER MUTTERMILCH

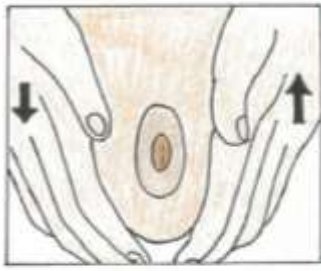
Vorbereitung und Durchführung

- Händewaschen
- Lanolin dünn auf die Brustwarzen auftragen
- Brustmassage durchführen
- Pumpaufsatz so ansetzen, dass die Brustwarze in der Mitte positioniert ist
- 10 Minuten abpumpen mit individueller Steigerung der Intensität
- 5 Minuten Pause mit erneuter Brustmassage
- 5 Minuten abpumpen

Brustmassage

Hände waschen und eine bequeme Haltung einnehmen

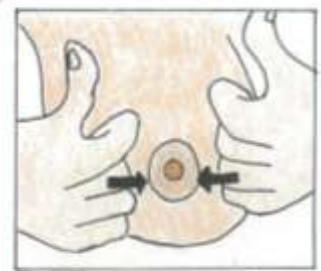




Die Brust senkrecht zwischen die Hände nehmen und den Vorgang wiederholen.



Mit drei bis vier flach aufgelegten Fingerkuppen das Drüsengewebe und die gesamte Brust spiralförmig massieren. Die andere Hand stützt die Brust. Die Finger werden jeweils 2-3 cm verschoben und der Vorgang wird wiederholt, bis Sie die ganze Brust massiert haben.



Streichen Sie sanft mit Ihren Fingern vom Brustansatz bis zur Brustwarze.

Zwei-Hand Methode



Das Pump Set nach jedem Gebrauch mit Spülmittel und heißem Wasser gründlich ausspülen und auf eine saubere Unterlage legen. Einmal täglich für 10 Minuten auskochen oder dampfsterilisieren. Dazu vorher die Pumpbehälter in ihre Einzelteile zerlegen. Ventil vom Pumpaufsatz trennen und die weiße Membran vom Ventilkopf entfernen.

Elektrische Milchpumpen kann man in jeder Apotheke für einen geringen Tagessatz mieten. Nur die dazu gehörigen Abpumpbehälter müssen aus hygienischen Gründen gekauft werden.

Die abgepumpte Muttermilch kann in vorher sterilisierte Glas- oder Kunststofffläschchen umgefüllt werden. Es gibt zudem spezielle Gefrierbeutel für Muttermilch. Schreiben Sie das Abpumpdatum auf Flasche oder Beutel.

AUFBEWAHREN DER MUTTERMILCH

Raumtemperatur 6-8 Stunden

Kühlschrank (nicht in der Tür) 3-5 Tage

Gefrierfach 3 Sterne 3-4 Monate

Tiefkühlfach 4 Sterne 6-12 Monate

Gefrorene Milch taut man am besten im Kühlschrank auf oder wenn es schnell gehen soll, im Wasserbad. Verwenden Sie nicht die Mikrowelle zum Auftauen oder Erwärmen von Muttermilch, denn dadurch werden wichtige Nährstoffe abgetötet. Aufgetaute Milch sollte innerhalb 24 Stunden aufgebraucht werden!

STILLHÜTCHEN

Stillhütchen sind Silikonaufsätze, die Brustwarze und Warzenhof bedecken. Sie werden häufig bei Flach- und Hohlwarzen oder bei wunden Brustwarzen verwendet. Stillhütchen sollten so kurz wie möglich, aber solange wie nötig verwendet werden, deshalb sollten Sie hin und wieder probieren, ihr Kind „ohne“ anzusetzen.

Vor dem Aufsetzen des Stillhütchens sollte es mit Wasser angefeuchtet werden. Dehnen Sie das Stillhütchen und legen es so auf ihre Brust, dass sich die Brustwarze mittig des Schaftes befindet. Die Aussparung befindet sich dort, wo das Baby beim Stillen seine Nase hat. Achten Sie auf eine korrekte Mundstellung (weit geöffneter Mund, Lippen nach außen gestülpt).

Nach dem Gebrauch spülen Sie das Stillhütchen gründlich mit Wasser ab und bewahren es in einem sauberen Behälter auf. Einmal täglich sollte das Stillhütchen ausgekocht (min. 10 Minuten) oder dampfsterilisiert werden.

Stillhütchen sind in jeder Apotheke erhältlich. Es gibt sie in 3 verschiedenen Größen: Small, Medium e Large.