

A close-up, warm-toned photograph of a woman with brown hair and freckles, smiling gently at a baby. She is touching the baby's nose with her index finger. The baby is wearing an orange sweater and looking towards the woman. The background is softly blurred, showing green foliage.

**PHILIPS**

**AVENT**

Stillratgeber

# Philips Avent Stillratgeber

Bei jedem Schritt in der Stillzeit  
an Ihrer Seite

# Inhalt

1. Hallo
2. Ihr Körper und das Stillen
3. Mehr über Ihr Baby lernen
4. Eine Packliste für das Krankenhaus
5. Der Moment des Stillens
6. Überwindung von Herausforderungen beim Stillen
7. Weiterhin stillen
8. Unterstützung ist immer da
9. FAQs



# Hallo!

## Gratulation zum neuen Familienzuwachs!

Wir wissen, dass sich nun Vieles verändert. Diese neue Situation bringt viel Freude, aber auch Ängste mit sich. Hinzu kommen die Aufregung und eine endlose Liste an Fragen.

Wir haben diesen Ratgeber zusammengestellt, um Ihre dringendsten Fragen über das Stillen zu beantworten. Sie werden die wichtigsten Dinge lernen: wie Ihr Baby sofort weiß, wie das Stillen geht, bis hin zu Ihrem Verhalten beim Stillen.

Wir haben viele praktische Informationen einfließen lassen. Vergessen Sie aber nicht, dass der Ratgeber nur als Starthilfe für das Stillen gedacht ist.

Sollten Sie weitere Fragen haben, zögern Sie nicht, medizinisches Fachpersonal zu kontaktieren. Diese wissen genau, was das Beste für Ihr Baby ist.



# Vorteile des Stillens

Beginnen wir mit der Frage, warum Stillen so wichtig ist. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile für Sie und Ihr Baby.<sup>1</sup>

## Vorteile für Ihr Baby

Stellen Sie sich Muttermilch als ein speziell entwickeltes Super-Food für Ihr Baby vor. Diese Dinge verdanken wir der Muttermilch:

- Unterstützung der physischen und kognitiven Entwicklung
- Entwicklung des Immunsystems
- Weniger Ohrinfektionen
- Weniger Magenverstimmungen und Durchfall

## Vorteile für Sie

Stillen bietet auch für Sie zahlreiche Vorteile, die von Anfang an spürbar sind:

- Schnellere Zusammenziehung der Gebärmutter nach der Geburt
- Weniger Blutungen nach der Geburt
- Reduzierte Gebärmutter- und Brustkrebsrate
- Höherer Gewichtsverlust, wenn Sie mindestens 6 Monate lang stillen

## Das Glück, sich nahe zu sein

Teil des Wunders, Eltern zu werden, ist das umfassende Kennenlernen Ihres Babys. Beim Stillen können Sie wertvolle Momente Haut an Haut mit Ihrem Baby verbringen und beide das Gefühl der Nähe und des Wohlbefindens genießen.

## Profi-Tipp

Stillen gilt weltweit als beste Methode, um Ihrem Baby einen gesunden Start ins Leben zu ermöglichen. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt ausschließliches Stillen bis zum 6. Lebensmonat und rät zu weiterem Stillen mit ergänzender Nahrung bis zu einem Alter von 2 Jahren und darüber hinaus.

<sup>1</sup> [www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf](http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf)  
Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.



# Vorbereitung führt zum **Erfolg**

Wie bei allen wichtigen Dingen ist die Planung der Schlüssel zum Erfolg, wenn es um das Stillen geht.

## **Führen Sie eine Brustuntersuchung durch**

Die Schönheit des menschlichen Körpers macht seine Vielfalt aus: Jede Brust ist einzigartig. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihre Brust untersuchen lassen, wenn Sie stillen wollen. So lässt sich feststellen, ob Anpassungen notwendig sind, damit Sie sich wohl fühlen. Wenn Sie zum Beispiel Hohlwarzen haben, lernen Sie, wie Sie die Form der Brustwarzen korrigieren können und wie Sie Ihr Baby beim Saugen unterstützen können.

## **Setzen Sie sich ein Still-Ziel**

Für viele Frauen ist es hilfreich, darüber nachzudenken, wie lange sie stillen wollen, bevor sie beginnen. Tatsächlich ist es so, dass Frauen, die sich ein Ziel setzen, mit hoher Wahrscheinlichkeit länger stillen. Versuchen Sie, alle Aspekte Ihres Lebens zu berücksichtigen – den Lebensstil, die Arbeit und die Unterstützung, die Sie erhalten.



## **Erstellen Sie einen Ernährungsplan**

Wenn Sie das Ziel gesetzt haben, können Sie zur Planung übergehen, um auf kurze und lange Sicht Erfolg zu haben. So könnten Sie über die praktischen Einzelheiten Ihrer gemeinsamen Zeit nach der Geburt nachdenken und wie Sie nachts füttern wollen.

## **Die goldene Stunde bestmöglich nutzen**

Wenn Sie die erste Stunde nach der Geburt (auch als „goldene Stunde“ bekannt) gemeinsam verbringen, wird der natürliche Ernährungsinstinkt Ihres Babys geweckt und Sie können sich hautnah kennenlernen. Ihr Baby wird sich ganz natürlich Ihrer Brust nähern und zu saugen beginnen.

## **Bitten Sie um Hilfe**

Der weibliche Körper ist zum Stillen gemacht, aber das bedeutet nicht, dass Sie keine zusätzliche Hilfe in Anspruch nehmen können.

Wenn Sie Schmerzen spüren oder sich unwohl fühlen oder einfach nur etwas Bestätigung brauchen, kann Sie medizinisches Fachpersonal unterstützen.

## **Planen Sie langfristig**

Die Art, wie Sie stillen, wird sich mit der Zeit verändern. Vielleicht ist es eine gute Idee darüber nachzudenken, welche Milchpumpe Sie brauchen und wie Sie die abgepumpte Milch aufbewahren, wenn Sie nicht selbst füttern können.

## **Suchen Sie fortlaufende Unterstützung**

Wenn Sie bereits stillen, scheuen Sie nicht davor zurück, eine langfristige Unterstützung zu suchen. Das kann entweder medizinisches Fachpersonal oder eine Gruppe mit anderen Müttern sein. Oder aber Möglichkeiten, um Ihre Brust mit Zubehör wie Salbe für die Brustwarzen oder Brustschalen zu pflegen.





# Ihr Support-Team

Zu viel, an das Sie schon vor dem Start denken müssen? Es gibt viele Wege, um mehr über das Stillen zu erfahren und auch unzählige Arten der Unterstützung.

## **Ihr medizinisches Fachpersonal**

Während der regelmäßigen Untersuchungen vor und nach der Geburt können Sie Fragen zu den Veränderungen, die Sie durchleben, stellen. Keine Frage ist unwichtig oder lächerlich. Das ist schließlich alles neu für Sie!

## **Geburtsvorbereitungskurse**

In Geburtsvorbereitungskursen planen Sie nicht nur die Geburt, sondern können auch Fragen zum Stillen stellen. Das ist ein guter Zeitpunkt, um sich ein Ziel zu setzen, das zu Ihnen passt, und mit anderen Müttern über Ihre Situation zu reden.

## **Stillberatung**

Stillberater sind auf das Stillen spezialisiert. Das können Ärzte, Pflegepersonal oder Hebammen sein. Wenn Sie anfangs Schwierigkeiten mit dem Stillen haben, können Sie Fragen zur richtigen Position, zum Anlegen und zur Milchmenge stellen.

## **Apps und Online-Communitys**

Es wird Momente geben, in denen niemand an Ihrer Seite ist, doch es gibt unzählige Arten der Unterstützung für zu Hause. Viele Mütter benutzen Apps, um die Ernährung ihres Babys aufzuzeichnen, oder erhalten Unterstützung in Online-Communitys für frischgebackene Mütter. Wenn Sie Ratschläge von Webseiten oder Apps annehmen, dann stellen Sie sicher, dass diese aus medizinischen Quellen stammen.

# Ihr Körper und das Stillen

Ihr Körper verändert sich, um Ihr Baby mit Muttermilch zu versorgen. Im nächsten Abschnitt erklären wir im Einzelnen, was mit Ihrem Körper geschieht.



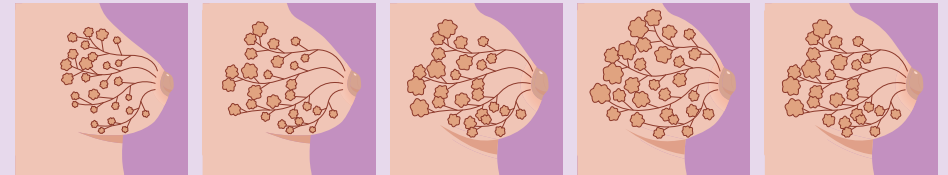
## Ihr Körper während der Schwangerschaft

Bevor wir uns ansehen, wie sich Ihre Brust verändert, werfen wir einen Blick auf Ihren Körper während der Schwangerschaft. Hier sind die wichtigsten Veränderungen, die Sie vielleicht bemerken, während sich Ihr Körper auf das Muttersein vorbereitet.

- Veränderungen der Hautfarbe und Dehnungstreifen
- Mehr Körperbehaarung als sonst
- Schnelles Wachstum der Nägel, brüchige Nägel
- Häufigeres Wasserlassen, da sich der Druck auf die Blase erhöht
- Fettigere Haut
- Veränderung der Atmung, da sich der Druck auf die Lungen erhöht

## Veränderungen der Brust

Ihr Körper bereitet sich außerdem auf die Milchproduktion vor. Vor der Schwangerschaft besteht die Brust vor allem aus Fettgewebe. Für die Ernährung des Babys verändert sich die Brust aber zu einem System aus Milchdrüsen und Milchkanälen.



## Alles im Detail

Wie genau verändert sich die Brust aus Fettgewebe zu einer Milchquelle für das Baby? Die Veränderungen in der Brust werden durch viele Faktoren bedingt, unter anderem:

- Ansteigen des Progesteron-, Prolaktin- und Östrogenspiegels
- Erhöhung der Wasser- und Fettanteile der Brust
- Bessere Durchblutung und höheres Blutvolumen

## Auffällige Veränderungen

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt ist es ganz normal, die folgenden Veränderungen der Brust zu spüren:

- Höhere Schmerzempfindlichkeit und Überempfindlichkeit
- Zunahme des Brustvolumens
- Größere und dunklere Brustwarzen
- Höcker im Bereich des Warzenhofs
- Dunklere Venen auf der Brust
- Ausfluss von Kolostrum (die erste Milch, die produziert wird, auch Vormilch genannt)



# Wie Muttermilch entsteht

Jetzt wissen Sie, wie gut Ihr Körper zum Stillen ausgestattet ist, und wir können uns die Milchproduktion näher ansehen.

## Hormone, die Milch produzieren

Während der regelmäßigen Untersuchungen vor der Geburt können Sie Fragen zu den Veränderungen, die Sie durchleben, stellen. Keine Frage ist unwichtig oder lächerlich. Das ist schließlich alles neu für Sie!

Viele verschiedene Hormone spielen eine Rolle bei der Produktion von Muttermilch. Die zwei wichtigsten für die Produktion und die Ausgabe von Milch sind Prolaktin und Oxytocin.

- **Prolaktin ist für die Milchproduktion verantwortlich** und wird aktiviert, wenn die Brustwarze oder der Warzenhof stimuliert wird.
- **Oxytocin sorgt für das Ausstoßen der Milch (Milcheinschuss)** und wird durch Geräusche, den Geruch oder das Saugen des Babys aktiviert.



## Beginn der Milchproduktion

Wussten Sie, dass der Körper bereits während der Schwangerschaft Milch produziert? Sie wird durch Progesteron unterdrückt, bis das Baby zur Welt kommt. Nach der Geburt sinkt der Progesteronspiegel auf natürliche Weise und die Prolaktinwirkung setzt ein. Prolaktin wird produziert, wenn die Brust stimuliert wird, entweder beim Stillen des Babys oder durch eine Milchpumpe.

## Profi-Tipp

Die ersten 36 bis 72 Stunden nach der Geburt sind besonders wichtig für die Milchproduktion. Sie können den Prozess durch Stimulieren der Brust nach der Geburt unterstützen, indem Sie oft anlegen oder eine Milchpumpe verwenden.



# Wie sich Muttermilch verändert

Muttermilch ist Muttermilch, nicht wahr? Ja und nein. Nach der Geburt dauert es einige Wochen, bis sich die Muttermilch zur so genannten reifen Muttermilch entwickelt. Was ist sie davor? Hierzu ist eine kurze Erklärung erforderlich.

## Vom Kolostrum zur reifen Muttermilch

Die erste Milch, die produziert wird, sieht überhaupt nicht wie Milch aus. Diese dicke und klebrige Vormilch wird Kolostrum genannt und ist reich an Proteinen, Kohlenhydraten und Antikörpern. Alles, was Ihr Baby zur Ernährung, ein starkes Immunsystem und die Verdauung während der ersten Lebensstage braucht.

Nach ungefähr drei Tagen schießt die Milch ein. In den darauffolgenden Wochen wird die Milchproduktion dann feinabgestimmt. Das Milchvolumen steigt an und die Zusammensetzung der Milch entwickelt sich zur so genannten reifen Milch.

Zwischen der zweiten und sechsten Woche haben die meisten Frauen eine feste Stillroutine entwickelt und die Zusammensetzung der Milch verändert sich nicht mehr.

## Veränderungen der Muttermilch während des Stillens

Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich während des Stillens.

## Vordermilch

Diese Milch wird zu Beginn des Stillens ausgestoßen. Sie ist wässriger, hat weniger Fett und mehr Laktose und hilft, den Durst des Babys zu stillen.

## Hintermilch

Diese Milch ist dicker und fetthaltiger und wird gegen Ende des Stillens ausgegeben. Sie versorgt Ihr Baby mit ausreichend Kalorien und fördert ein gesundes Wachstum.

## Profi-Tipp

Kolostrum ist die perfekte Milch für den Magen Ihres Neugeborenen, der so groß wie eine Murmel ist. Bei jedem Stillen produziert Ihr Körper eine kleine Menge Kolostrum. Wenn Sie anfangs Probleme beim Stillen haben, können Sie das Kolostrum auch mit einer Milchpumpe auffangen.

|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kolostrum                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Übergangsmilch                                                                                                                                                                                                                                                                | Reife Milch                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Geburt bis 3 bis 5 Tage nach der Geburt                                                                                                                                                                                                                                                          | 3 bis 5 Tage bis 14 Tage                                                                                                                                                                                                                                                      | Ab ca. 14 Tagen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Durchschnittlich 30 ml Kolostrum während der ersten 24 Stunden nach der Geburt                                                                                                                                                                                                                   | Dieser Durchschnittswert erhöht sich auf 500 ml pro Tag.                                                                                                                                                                                                                      | Kann von 550 bis 1150 ml pro Tag reichen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erstes Stadium der Muttermilch, meist gelbliche Farbe</li> <li>• Produktion von kleinen Mengen</li> <li>• Unterstützt die Verdauung des Säuglings.</li> <li>• Hoher Anteil an Protein, Vitaminen und Komponenten zum Schutz des Immunsystems</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wird als Zwischenprodukt nach dem Kolostrum und vor der reifen Milch produziert.</li> <li>• Dauert bis zu zwei Wochen an.</li> <li>• Die Milch wird heller.</li> <li>• Enthält weiterhin Komponenten für das Immunsystem.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Größere Mengen, je stärker die Stimulation, desto mehr Milch</li> <li>• Der Fettgehalt ist bei jedem Mal Stillen anders.</li> <li>• Deckt den gesamten Nahrungsbedarf des Babys während der ersten sechs Monate.</li> <li>• Liefert weiterhin Nährstoffe gesundheitliche Vorteile, wenn das Baby allmählich auf feste Nahrung umgestellt wird.</li> </ul> |

## Profi-Tipp

Entleeren Sie zuerst eine Brust, bevor Sie die andere Brust anbieten, damit das Baby sowohl die Vordermilch als auch die Hintermilch erhält.

## Entwicklung des Milchvolumens

Die Muttermilchproduktion erfolgt nach dem Prinzip von Nachfrage und Angebot. Wenn Ihr Baby die Brust stimuliert und leert, löst das auf natürliche Weise die Produktion von mehr Milch aus. Wenn Sie Ihr Baby immer dann füttern, wenn es hungrig ist – auch bekannt als Stillen nach Bedarf und reaktives Stillen – dann wird sich das Milchangebot ganz natürlich nach dem Bedarf richten.

## Aufrechterhaltung des Milchvolumens

Wenn Sie nicht bei Ihrem Baby sind, sollten Sie das Milchvolumen durch eine Milchpumpe aufrechterhalten, indem Sie die Milch so oft abpumpen, wie Sie normalerweise stillen. Dadurch stimulieren Sie die Brust und den Ausstoß milchproduzierender Hormone, wie es sonst Ihr Baby tut.



# Ihr Nährstoffbedarf

Stillende Mütter haben einen etwas anderen Nährstoffbedarf als Mütter, die nicht stillen. Das liegt daran, dass Sie mehr Energie benötigen als üblich, um Milch zu produzieren.

Die ideale Anzahl an Kalorien ist abhängig von Gewicht, Alter, Größe und Aktivitätslevel.

Als Richtlinie benötigen Frauen, die ausschließlich stillen und nicht mit Fläschchen oder fester Nahrung zufüttern, während der ersten sechs Monate 2100 bis 2800 Kalorien täglich. Ab sechs Monaten steigt der durchschnittliche Energiebedarf auf 2200 bis 2800 Kalorien pro Tag. Der Bedarf steigt leicht an, weil Ihr Baby nun größer ist und mehr Milch trinkt.

## Wie sieht es mit Flüssigkeit aus?

Stillen kann ganz schön durstig machen. Deshalb ist es nicht nur wichtig, dass Sie ausreichend essen, sondern auch genügend trinken. Stellen Sie eine Wasserflasche neben sich, wenn Sie stillen, und führen Sie Ihrem Körper ausreichend Flüssigkeit zu.



# Mehr über Ihr Baby lernen

So wie Ihr Körper wunderbar für das Stillen gemacht ist, so ist auch Ihr Baby mit allem ausgestattet, das es zur Nahrungsaufnahme braucht. Im nächsten Abschnitt erklären wir die einzigartige Weise, auf die Babys trinken, den angeborenen Saugreflex und wie diese mit dem Wachstum und der Entwicklung des Babys zusammenhängen.

## Wie Babys trinken

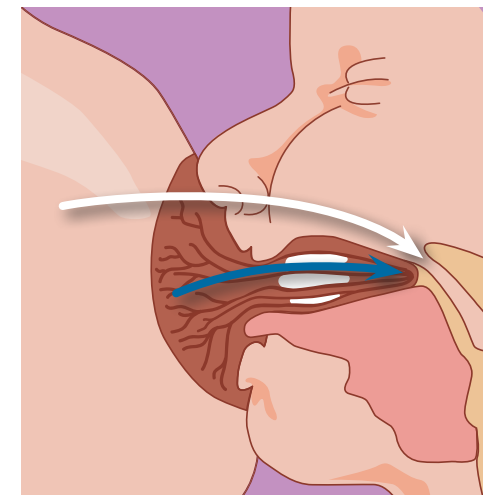
Wussten Sie, dass Babys nur durch die Nase atmen? Das bedeutet, dass sie beim Stillen das Trinken und Atmen aufeinander abstimmen müssen. Dazu saugen, schlucken und atmen sie nacheinander.

### Alles im Detail

1. **Saugen**  
Die Lippen des Babys wölben sich nach innen, um an der Brustwarze zu saugen. Die Zunge bewegt sich wellenförmig, um Milch in den Mund zu befördern.
2. **Schlucken**  
Sie können das Schlucken des Babys hören, es klingt wie das „K“ in Katze.
3. **Atmen**  
Während einer kleinen Pause atmet Ihr Baby ein, dann beginnt es wieder zu saugen.

### Warum das wichtig ist

Mitunter werden Sie sich vielleicht fragen, ob alles gut klappt oder ob Ihr Baby genug Milch trinkt. Wenn Sie dieses Muster von Saugen–Schlucken–Atmen beobachten können, ist das ein Hinweis darauf, dass Ihr Baby richtig und ausreichend trinkt.



— Luft  
— Nahrung



# Die wunderbare Welt der Reflexe

Alle Babys werden mit bestimmten Reflexen geboren, die das Stillen erleichtern. So stellt Mutter Natur sicher, dass sie vor allen anderen grundlegenden Dingen anlegen und Milch trinken können. Mit der Zeit werden die Reflexe Ihres Babys verschwinden. Das passiert, wenn sich das Baby stärker selbst wahrnimmt und mehr Kontrolle über seinen Körper bei der Nahrungsaufnahme hat.

Wir zählen hier einige der wichtigsten Reflexe auf, die Sie beim Stillen bei Ihrem Baby beobachten können.

## Verwurzelungsreflex

**Auslöser:** Wenn Sie die Wange oder den Mundbereich Ihres Babys berühren, werden Sie bemerken, dass es den Kopf bewegt und den Mund öffnet, als ob es etwas sucht, woran es saugen kann.

**Warum das wichtig ist:** Dieser Reflex hilft dem Baby beim Anlegen zu Beginn des Stillens. Wenn Sie Ihr Baby so positionieren, dass der Kopf zur Brust gedreht ist, wird es automatisch den Mund öffnen und die Brustwarze suchen.

## Saugreflex

**Auslöser:** Der Saugreflex wird ausgelöst, wenn Ihre Brustwarze den Gaumen des Babys berührt.

**Warum das wichtig ist:** Saugen hat eine natürlich beruhigende Wirkung auf Babys. Daher hilft ein Schnuller, um sie zu beruhigen. Nach 3 bis 4 Monaten werden Sie bemerken, dass dieser Reflex allmählich verschwindet. Ihr Baby wird beim Stillen schneller abgelenkt und öfter spielen wollen.

## Zungenstoßreflex

**Auslöser:** Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass Babys gern die Zunge herausstrecken? Sie können einfach nicht anders. Das ist ein Reflex, der bei Berührung ihrer Lippen ausgelöst wird.

**Warum das wichtig ist:** Der Zungenstoßreflex ist eine Art Schutzmechanismus. Wenn Ihr Baby zum Beispiel zu früh an feste Nahrung gewöhnt wird oder den Löffel nicht in den Mund aufnehmen kann, pressen sie ihn mit der Zunge wieder heraus.

## Würgereflex

**Auslöser:** Dieser Reflex wird ebenfalls ausgelöst, wenn etwas Festes, wie Nahrung oder ein Löffel, zu tief in den Mund eingeführt wird.

**Warum das wichtig ist:** Wie auch der Zungenstoßreflex hat der Würgereflex eine Schutzfunktion. Die Luftröhre wird verschlossen und das Objekt wird aus dem Mund herausgeschoben.



# Wachstum und Entwicklung Ihres Babys

Die Reflexe Ihres Babys kennzeichnen die Entwicklung der Ernährung und des Wachstums. Achten Sie auf diese Reflexe und ihr allmähliches Verschwinden. So können Sie und Ihr medizinisches Fachpersonal leichter die nächste Stufe vorhersehen.



Im Folgenden sind einige der wichtigsten Entwicklungsstadien und ihrer Merkmale aufgeführt.

## 0 bis 3 Monate

**Reflexe:** Verwurzelungs- und Saugreflex

**Meilensteine:** Ihr Baby kann richtig andocken und sich von der Brust ernähren.

## 4 bis 6 Monate

**Reflexe:** Der Zungenstoß- und Würgerreflex beginnen zu verschwinden

**Meilensteine:** Ihr Baby kann aufrecht sitzen und zeigt Interesse an fester Nahrung. Die Fähigkeit zum Sitzen bedeutet auch, dass sich das Baby Dinge in den Mund stecken oder aus einem Becher trinken kann. Diese Phase kann ganz schön chaotisch sein!

## 7 bis 12 Monate

**Reflexe:** Wenn Ihr Baby größer wird und sich schon selbstständig bewegen kann, verschwinden die Reflexe gänzlich.

**Meilensteine:** Ihr Baby hat nun viel mehr Kontrolle über seinen Körper und kann schon selbst essen. Es kann jetzt feste, pürierte Nahrung zu sich nehmen, bevorzugt bestimmte Speisen und bleibt durch die feste Nahrung länger satt.

## Profi-Tipp

Jedes Baby entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Ihr medizinisches Fachpersonal wird die Entwicklung Ihres Babys bei regelmäßigen Kontrollen nach der Geburt überwachen.

# Sprechen wir jetzt über das **Volumen**

Das Schwierige am Stillen ist, dass Sie nicht wissen, wie viel Milch Ihr Baby trinkt. Kein Wunder also, dass frischgebackene Mütter sich oft darüber Sorgen machen, dass ihr Baby zu wenig Milch bekommt.

Die gute Nachricht ist, dass dies kein reines Rätselraten ist. Sie können Ihr Gewissen beruhigen, wenn Sie sich nach dem Appetit Ihres Babys richten, sein Essverhalten beobachten und auf Zeichen achten, dass Ihr Baby genug Milch bekommt.



## Profi-Tipp

Zuerst werden Sie vielleicht bemerken, dass Ihr Baby Gewicht verliert, anstatt zuzunehmen. Es ist normal, dass Babys nach der Geburt an Gewicht verlieren. Im Alter von zwei Wochen sollten sie ihr Geburtsgewicht wieder erreicht haben.



### Am Anfang

Wenn Sie mit dem Stillen beginnen, empfiehlt es sich, das Baby immer dann zu füttern, wenn es Anzeichen von Hunger zeigt, anstatt nach einem festen Zeitplan zu stillen. Dadurch wird das Milchangebot aufgebaut und angepasst, damit es genau dem Bedarf Ihres Babys entspricht.

### Entwicklung eines Fütterungsmusters

Mit der Zeit werden Sie wahrscheinlich ein Fütterungsmuster beobachten und lernen, wann und wie lange Ihr Baby normalerweise gefüttert werden muss. Die Dauer des Fütterns wird sich mit der Zeit verkürzen, da Ihr Baby die Milch effizienter aufnimmt.

### Wenn sich die Dinge ändern

Beachten Sie auch, dass es nicht ungewöhnlich ist, dass sich das Fütterungsmuster während Wachstumsschüben oder in Zeiten, in denen sich das Baby vielleicht unwohl fühlt, ändern kann.

## Vielleicht fragen Sie sich immer noch...

### Wie lange sollte eine Stilleinheit dauern?

Einige Babys lassen sich gerne Zeit, während andere ganz schnell wieder fertig sind. Im Allgemeinen kann eine Stilleinheit von Anfang bis Ende zwischen fünf Minuten bis zu einer Stunde dauern. Die Länge der Einheit ist auch von der Größe und dem Alter des Babys und der Häufigkeit des Stillens abhängig.



### Wie lange sollte ich bei einer Brust bleiben?

Wie lange Sie bei einer Brust bleiben sollen, ist davon abhängig, wie viel Milch in Ihrer Brust gespeichert werden kann. Am besten leeren Sie die erste Brust vollständig, bevor Sie die andere anbieten. Wenn Sie nur eine Brust pro Stilleinheit anbieten, dann sollten Sie darauf achten, dass Sie beim nächsten Mal mit der anderen beginnen.

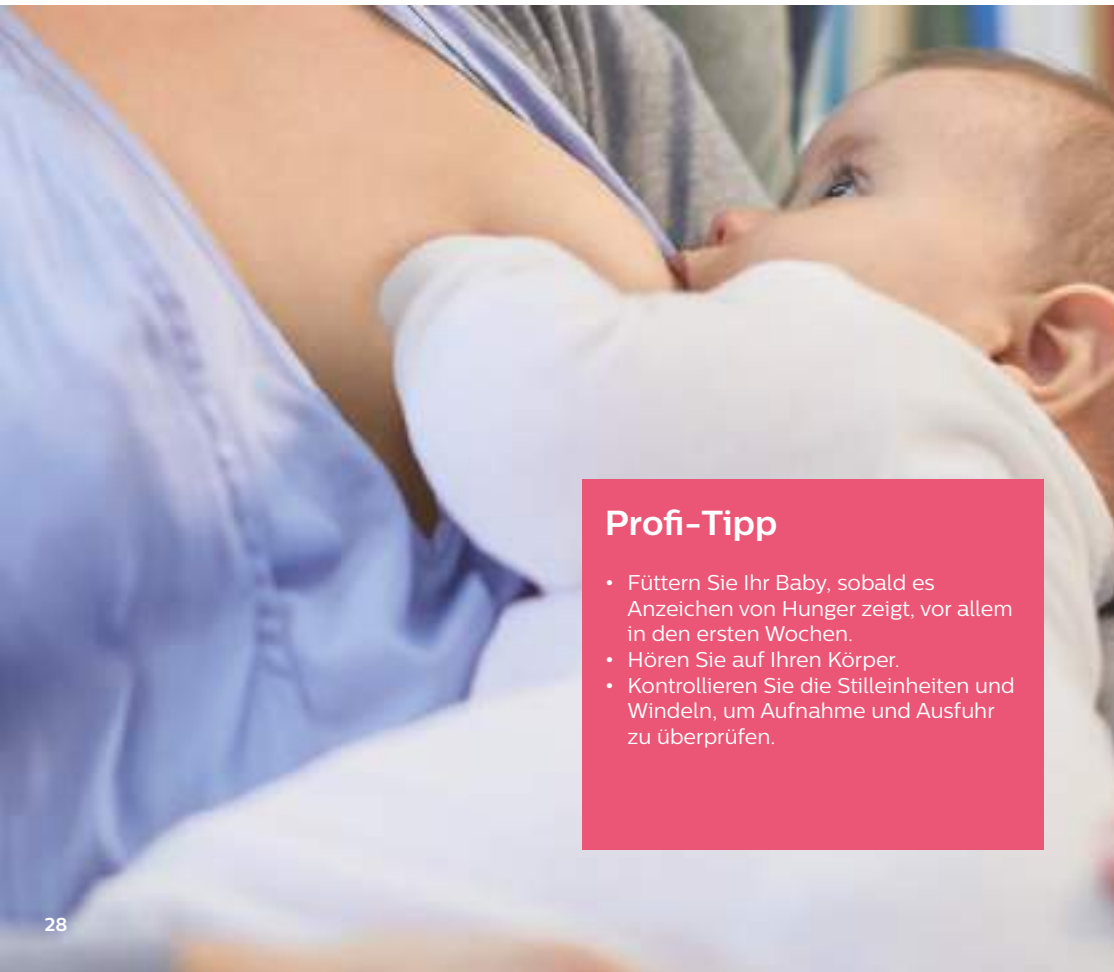
### Wie oft muss mein Baby gestillt werden?

Obwohl jedes Baby unterschiedlich oft gestillt werden muss, gibt es einige Richtlinien, die Ihnen helfen können. Neugeborene müssen mindestens 8 bis 12 Mal pro Tag gestillt werden. Das bedeutet ungefähr eine Stilleinheit alle drei Stunden (gezählt vom Beginn der ersten Einheit bis zum Beginn der nächsten).



# Anzeichen, dass Ihr Baby genug Milch bekommt

Neben dem Stillen Ihres Babys nach Bedarf können Sie auch kontrollieren, ob die Windeln nass sind, um sicherstellen, dass Ihr Baby ausreichend Milch bekommt. Was rein kommt, muss schließlich auch wieder raus! Darauf sollten Sie achten.



## Profi-Tipp

- Füttern Sie Ihr Baby, sobald es Anzeichen von Hunger zeigt, vor allem in den ersten Wochen.
- Hören Sie auf Ihren Körper.
- Kontrollieren Sie die Stilleinheiten und Windeln, um Aufnahme und Ausfuhr zu überprüfen.

## Die erste Woche

|                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tage 1 bis 2</b>          | Ihr Baby hat zum ersten Mal Stuhlgang. Dieser wird Mekonium (Kindspech) genannt und sieht schwarz oder grünlich-schwarz aus und hat eine dicke und teerhaltige Konsistenz. |                                                                                                                                                                                                          |
|                              | <b>nasse Windeln pro Tag</b>                                                                                                                                               | <b>gelbe Stuhlwindeln pro Tag</b>                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Tag 3</b>                 | 3                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Tag 4</b>                 | 4                                                                                       | 3 bis 4                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Tag 5</b>                 | 5                                                                                       | 3 bis 4                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Tag 6</b>                 | 6                                                                                       | 3 bis 4                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Tag 7</b>                 | 7                                                                                       | 3 bis 4                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wochen 2 bis 4</b>        | 6 bis 8                                                                               | Ab 3 <br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Inhalt nach den meisten Stilleinheiten</li> <li>• Gewichtszunahme von 113 bis 226 Gramm pro Woche nach Wiedererlangen des Geburtsgewichts</li> </ul> |
| <b>Nach dem ersten Monat</b> | 6 bis 8                                                                               | 1 <br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunahme von 113 bis 226 Gramm pro Woche</li> </ul>                                                                                                      |

# Eine Packliste für das Krankenhaus

Wahrscheinlich bekommen Sie schon genug Tipps von anderen, was Sie für das Krankenhaus einpacken sollen. Aber welche Dinge können Ihnen beim Stillen helfen? Hier sind einige Empfehlungen für einen guten Start.



## Ihr Still-Set

### Stillkissen

Ein Stillkissen hilft, das Baby in der richtigen Position zu halten. Außerdem fühlen Sie sich damit beim Stillen wohler.



### Milchpumpe

Eine Milchpumpe kann die Milchmenge in den wichtigen ersten Tagen nach der Geburt steigern. Viele Krankenhäuser haben eigene Milchpumpen. Es empfiehlt sich aber das Mitnehmen einer eigenen Milchpumpe, die Sie dann auch später zu Hause benutzen können. Für das manuelle Abpumpen sind die ersten 36 Stunden nach der Geburt am besten geeignet. Wenn Sie aber schon stillen, ist ein elektrisches Gerät am effizientesten.

### Stilleinlagen und Brustschalen

Es kann eine Weile dauern, bis Sie sich an den Milcheinschuss gewöhnt haben. Stilleinlagen schützen Ihre Kleidung vor überschüssiger Milch und Brustschalen fangen überschüssige Milch beim Stillen oder Abpumpen auf.

### Ein Still-BH und ein Oberteil mit Stillöffnung

Sie fühlen sich wohler, wenn Sie ein Oberteil tragen, das sich an der Vorderseite leicht öffnen lässt und einen BH, der für das Stillen entwickelt wurde.

### Brustwarzensalbe

Brustwarzensalbe schützt die Haut um die Brustwarzen und schadet Ihrem Baby nicht. Für viele Mütter, die anfangs Probleme mit dem Anlegen haben, ist das sehr hilfreich.

### Profi-Tipp

Im Krankenhaus werden Sie zum ersten Mal das angeeignete Wissen über das Stillen in die Praxis umsetzen. Seien Sie nicht zu streng zu sich selbst und schrecken Sie nicht davor zurück, Ihr medizinisches Fachpersonal um Rat und Bestätigung zu bitten.



# Der Moment des Stillens

Nun ist der Moment des Stillens gekommen. Wir werden nun über praktische Dinge sprechen: Woran erkenne ich, wann mein Baby hungrig ist, wie finde ich eine bequeme Position, wie kann ich meinem Baby beim Andocken helfen, woran erkenne ich, dass alles gut läuft und wie beende ich eine Stillmahlzeit.

## Ihre ersten gemeinsamen Momente

Hurra! Ihr Kleines ist endlich da! Nehmen Sie sich möglichst die Zeit, still Haut an Haut mit Ihrem Baby zu sitzen und das wundervolle Gefühl der Nähe zu spüren.

Wenn Sie während der ersten Stunde – auch als „Goldene Stunde“ bekannt – Hautkontakt haben, wird der natürliche Fütterungsinstinkt des Babys stimuliert. Vielleicht merken Sie, wie es die Brust sucht und sich in diese Richtung bewegt.

### Profi-Tipp

Die „Goldene Stunde“ bringt auch viele andere Vorteile mit sich. Durch den Hautkontakt werden die Körpertemperatur und die Herzfrequenz Ihres Babys reguliert. Gleichzeitig beginnen Sie, eine enge Bindung zueinander zu entwickeln.







## Woran erkenne ich, dass mein Baby hungrig ist?

Anzeichen von Hunger sind die Auslöser des Stillens. Wenn Sie Ihr Baby beim ersten Anzeichen von Hunger stillen, auch Stillen nach Bedarf genannt, geben Sie Ihrem Baby das wunderbare Gefühl von Wohlbefinden. Außerdem unterstützen Sie seine Gewichtszunahme und stellen sicher, dass das Angebot den Bedarf deckt.

Auf folgende Anzeichen sollten Sie achten:

- Bewegung des Kopfes von einer Seite zur anderen mit geöffnetem Mund
- Herausgestreckte Zunge und Mundbewegungen
- Saugen an den Fäusten

### Profi-Tipp

Wussten Sie, dass Weinen ein spätes Zeichen für Hunger ist? Sie werden feststellen, dass das Anlegen und Stillen viel angenehmer verläuft, wenn Sie schon früh auf Hunger reagieren.

## Richtige Vorbereitung

Machen Sie es sich bequem. Das sind die wichtigsten Dinge, die Sie vor Beginn jeder Stilleinheit bedenken sollten.

### 1. Machen Sie es sich bequem

Polstern Sie Rücken und Arme mit Lehnen einer Couch, eines Sessels und mit Kissen. Achten Sie auch auf die Gesamtatmosphäre. Eine angenehme Beleuchtung und Musik können dazu beitragen, dass Sie entspannter sind.



### 2. Enger Körperkontakt

Ziehen Sie Ihr Baby eng an sich heran statt sich nach vorn zu lehnen, sodass sich sein Mund Ihrer Brustwarze gegenüber befindet und der Kopf leicht gestreckt ist. Kopf, Schultern und Hüften sollen eine Linie bilden.



### 3. Stützen Sie die Brust

Benutzen Sie Ihre freie Hand, um die Brust zu stützen oder legen Sie ein gerolltes Handtuch darunter.



# Geeignete Position einnehmen

Wählen Sie unter den verschiedenen Haltetechniken für das Stillen eine aus, die für Sie am besten ist.

## Warum die Position wichtig ist

Wussten Sie, dass Stress und Unbehagen das Milcheinschuss-Hormon Oxytocin blockiert? Je entspannter Sie sich beim Stillen fühlen, desto besser funktioniert der Milcheinschuss und das Stillen selbst. Eine gute Stillposition kann auch die Bindung verstärken, die Belastung für den Körper reduzieren und Ihrem Baby das Andocken erleichtern.

## Die verbreitetsten Stillpositionen



### Wiegegriff

#### Ein beliebter Allrounder

Halten Sie Ihr Baby mit dem Arm auf der Seite, an der Sie stillen. Das Gesicht des Babys sollte in Ihrer Ellbogenbeuge und sein Kopf vor Ihrer Brust liegen.



### Kreuz-Wiegegriff

#### Kann beim Anlegen helfen

Halten Sie Ihr Baby mit dem Arm gegenüber der Brust, an der Sie stillen. Halten Sie den Kopf des Babys mit Ihrer Hand. Heben Sie das Baby an die Brust. Dabei liegt Ihr Baby seitlich mit dem Bauch an Ihrem Bauch. Mit der anderen Hand können Sie die Brust von unten stützen.



### Rückengriff

#### Ideal nach dem Kaiserschnitt und für Frauen mit großen Brüsten

Halten Sie Ihr Baby neben sich mit gebeugten Ellbogen. Halten Sie den Kopf des Babys mit der offenen Hand und drehen Sie es zu Ihrer Brust. Der Rücken Ihres Babys bleibt auf Ihrem Unterarm. Legen Sie ein Kissen auf Ihren Schoß für mehr Wohlbefinden und stützen Sie Ihre Brust mit der freien Hand.



### Seitenlage (Stillen im Liegen)

#### Eine entspannte Methode für das Stillen in der Nacht

Legen Sie sich auf die Seite. Das Gesicht Ihres Babys zeigt zu Ihnen. Ziehen Sie es mit Ihrer oben liegenden Hand dicht an sich heran.

### Stillen von Zwillingen

Am Anfang werden Sie die Babys vielleicht einfach zu unterschiedlichen Zeiten stillen und eine der oben genannten Positionen einnehmen. Wenn Sie später geübter sind, können Sie versuchen, beide Babys gleichzeitig zu füttern, indem Sie den Rückengriff an beiden Seiten anwenden.

# Hilfe für Ihr Baby beim Anlegen

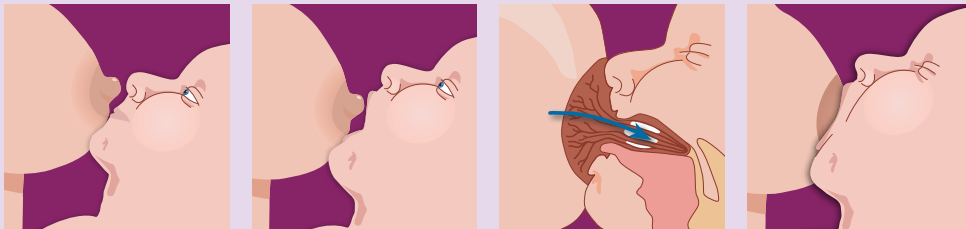
Wenn Sie eine bequeme Position gefunden haben, ist es an der Zeit, dem Baby beim Anlegen zu helfen.

## Warum das wichtig ist

Wenn das Anlegen klappt, kann Ihnen das wie der Schlüssel zum Still-Universum vorkommen. Ihr Baby hat genug Brust im Mund, um leicht Milch zu saugen, und verursacht keine schmerzhaften Brustwarzen. Langfristig bedeutet das, dass Sie die Milchmenge erhalten und angenehm stillen können.

## Profi-Tipp

Es kann etwas dauern, bis das Andocken klappt. Haben Sie Geduld beim ersten Versuch. Bitten Sie sofort um Hilfe, wenn es nicht funktioniert.



## Wie das Andocken gelingt

- Positionieren Sie den Kopf und Körper Ihres Babys in einer Linie.
- Halten Sie Ihr Baby nahe und im rechten Winkel an Ihrem Körper.
- Berühren Sie den Mund, die Lippen und das Kinn Ihres Babys mit Ihrer Brustwarze.
- Die Nasenspitze des Babys sollte der Brustwarze gegenüberliegen.
- Der Kopf des Babys wird leicht zurückgelegt, der Mund ist weit geöffnet.
- Legen Sie die Brustwarze oben an den Mund des Babys.
- Bringen Sie das Baby zur Brust, anstatt sich vorzulehnen.
- Ihr Baby fängt an, schnell zu saugen, um die Milchabgabe zu stimulieren. Es verlangsamt die Saugbewegung, wenn die Milch fließt.

## Anzeichen, dass das Anlegen klappt

Folgende Anzeichen sind ein Hinweis darauf, dass das Andocken geklappt hat:

- Die Oberlippe ist in einer neutralen Position.
- Die Unterlippe ist leicht nach außen zur Brust gedreht.
- Der Winkel zwischen Ober- und Unterlippe beträgt ungefähr 120 bis 160 Grad.
- Kinn und Nase befinden sich dicht an der Brust.
- Die Wangen sind voll.
- Die Zunge geht unten über das Zahnfleisch hinaus.
- Die Zunge berührt die Brust, wenn die Oberlippe weggezogen wird.

## Mitunter müssen Sie es einfach noch einmal versuchen

Bei einem der folgenden Anzeichen sollten Sie eine andere Position einnehmen oder die Brust erneut anbieten.

- Eingefallene Wangen
- Kontakt zwischen Ober- und Unterlippe in den Mundwinkeln
- Klick-Geräusche
- Zunge unter der Brustwarze nicht sichtbar, wenn die Unterlippe nach unten gezogen wird
- Faltige oder verformte Brustwarzen nach dem Stillen

## Häufige Probleme beim Anlegen

### Starker Milchfluss

Bei manchen Müttern ist der Milchfluss unmittelbar nach dem Anlegen zu stark, was dem Baby am Anfang das Trinken erschwert.

**Versuchen Sie Folgendes:** Wenn Ihr Baby hustet oder sich an der Milch verschluckt, probieren Sie eine Position, in der Sie sich weiter nach hinten lehnen, oder pumpen Sie erst etwas Milch ab, um den Strahl zu verringern.

### Schwierigkeiten mit dem Milcheinschuss

Bei anderen Müttern kann es etwas dauern, bis die Milch einschießt.

**Versuchen Sie Folgendes:** Vergessen Sie nicht, dass die Milch besser fließt, wenn Sie entspannter sind. Suchen Sie sich einen ruhigen und angenehmen Ort zum Stillen. Es kann auch nützlich sein, die Position des Babys vorsichtig zu verändern, damit es besser anlegt.

### Anzeichen von Hunger

Wenn Ihr Baby sich nicht anlegen lässt, deuten Sie vielleicht die Anzeichen von Hunger falsch.

**Versuchen Sie Folgendes:** Überprüfen Sie vor dem Stillen, ob Ihr Baby wirklich Anzeichen von Hunger und Interesse an der Brustwarze zeigt.





# Überprüfen, dass alles gut läuft

Erinnern Sie sich an die Kombination von Saugen-Schlucken-Atmen, mit der Babys das Atmen beim Trinken regulieren? Sie können anhand dieses Musters überprüfen, ob alles gut läuft.

Hier sind einige Hinweise darauf, dass Ihr Baby richtig trinkt.

- Auf jedes Saugen folgt das Schlucken und dann das Einatmen.
- Sie können das Schlucken und einen Laut wie das „K“ in Katze hören.
- Sie hören keine Klick-Geräusche.
- Ihr Baby macht keine lange Pausen.

## Warum das wichtig ist

Stillen kann sich manchmal wie ein Rätsel anfühlen. Schließlich können Sie nicht genau überprüfen, wie viel Milch Ihr Baby tatsächlich trinkt. Das Saugen-Schlucken-Atmen-Muster ist ein guter Hinweis darauf, dass Ihr Baby richtig und problemlos trinkt.

### Trinkverhalten des Babys

Saugen



Schlucken



Atmen



## Das Ende einer Stilleinheit

Egal, ob Ihr Baby nur einige Minuten oder eine halbe Stunde lang trinkt, Sie werden früher oder später merken, dass es genug getrunken hat.

### Anzeichen, dass Ihr Baby satt ist

Manche Babys drücken die Brust mit der Hand weg oder drehen den Kopf in die andere Richtung, andere schlafen nach dem Trinken einfach ein. Insgesamt sieht Ihr Baby viel entspannter aus und seine Arme und Beine werden schwer.

### Ein letzter Klaps

Wenn Ihr Baby deutlich macht, dass es satt ist, nehmen Sie es von der Brust, halten Sie es aufrecht und reiben oder klopfen Sie ihm leicht auf den Rücken, um überschüssige Luft loszuwerden.





# Überwindung von Herausforderungen beim Stillen

Ihre Stillzeit wird voll von kostbaren Momenten, aber auch von manchen Schwierigkeiten sein. Dieser Abschnitt wird Ihnen dabei helfen, die häufigsten Schwierigkeiten beim Stillen zu verstehen und zu überwinden.

## Die häufigsten Probleme

### Geringes Milchvolumen

Die meisten Mütter produzieren genug Milch, um ihr Baby zu versorgen. Manchmal führen aber Medikamente oder Schwierigkeiten beim Anlegen zu einer geringen Milchmenge.

**Versuchen Sie Folgendes:** Benutzen Sie in regelmäßigen Abständen eine Milchpumpe, um die Milchproduktion zu stimulieren und fragen Sie medizinisches Fachpersonal, ob Ihr Baby richtig anliegt.

### Moment, Sie haben vielleicht genug Milch...

Es ist ganz normal, sich Sorgen um die Milchmenge zu machen. Es ist aber wichtig, zwischen dem wahrgenommenen und dem tatsächlichen Milchvolumen zu unterscheiden. Wenn Ihr Baby wie erwartet an Gewicht zunimmt und aufgeweckt und zufrieden wirkt, dann bekommt es wahrscheinlich genug Milch.

### Magengröße beim Neugeborenen

|  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Tag                                                                              | 3. Tag                                                                              | Eine Woche                                                                          | Ein Monat                                                                           |
| Größe einer Kirsche                                                                 | Größe einer Walnuss                                                                 | Größe einer Aprikose                                                                | Größe eines großen Eis                                                              |
| 5 bis 7 ml                                                                          | 22 bis 27 ml                                                                        | 45 bis 60 ml                                                                        | 80 bis 150 ml                                                                       |
| Ein halber Teelöffel                                                                | 22 bis 30 ml                                                                        | 45 bis 60 ml                                                                        | 75 bis 150 ml                                                                       |

### Zu viel Milch

Einige Mütter produzieren mehr Milch als nötig. Das passiert meistens in den ersten Wochen, wenn der Körper das Milchangebot noch anpassen muss, und geht in dieser Zeit auch meistens wieder weg.

**Versuchen Sie Folgendes:** Der starke Milchfluss kann das Anlegen für das Baby erschweren. Versuchen Sie, zu liegen oder sich nach hinten zu lehnen, um das Stillen zu verlangsamen. Sie können auch versuchen, nur eine Brust pro Stilleinheit anzubieten, um so die Nachfrage zu reduzieren. Während der Pausen kann Ihr Baby zur Ruhe kommen.

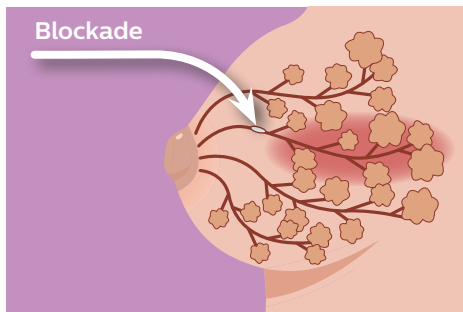
### Milchstau

Bei einem Milchstau fühlen sich die Brüste voll und straff an. Das geschieht, wenn die Milch erstmals einschießt. Schwellungen, Flüssigkeitseinlagerungen und Entzündungen können das Anlegen für Ihr Baby erschweren.

**Versuchen Sie Folgendes:** Helfen Sie Ihrem Baby beim Anlegen, indem Sie den Warzenhof vor dem Stillen weich machen. Das geht, indem Sie etwas Milch auspressen oder warme Kompressen auf Ihre Brüste legen. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Baby regelmäßig stillen, und haben Sie keine Angst, nach Rat oder einer anderen Technik zu fragen, wenn Sie Schwierigkeiten haben.

## Verstopfte Milchkanäle

Bei einem verstopften Milchkanal wird die Milch am Ausfließen gehindert. Das kann vorkommen, wenn Ihr Baby die Milch nicht effizient aus der Brust saugt, Kleidung Ihre Brüste einengt oder auch während des Abstillens. Sie werden vielleicht einen schmerzempfindlichen oder schmerzhaften Knoten in der Brust spüren und gerötete Haut rundherum sehen.



**Versuchen Sie Folgendes:** Füttern Sie Ihr Baby regelmäßig, um die Milch so häufig wie möglich fließen zu lassen. Legen Sie vor dem Stillen warme Kompressen auf die betroffenen Stellen und stimulieren Sie den Milchfluss durch Massagen des Bereichs vor und während des Stillens. Es ist auch ratsam, auf Bügel-BHs zu verzichten.

## Mastitis

Mastitis ist eine Entzündung des Brustgewebes und kann sich zu einer Infektion entwickeln, wenn die Entzündung nicht behandelt wird. Manchmal wird eine Mastitis durch blockierte Milchkanäle, einen unbehandelten Milchstau oder wunde oder offene Brustwarzen verursacht. Mögliche Symptome sind ein roter Fleck auf der Brust oder grippeähnliche Symptome wie Fieber.

**Versuchen Sie Folgendes:** Setzen Sie sich sofort mit Ihrem medizinischen Fachpersonal in Kontakt. Sie werden Tests durchführen, um den Auslöser des Problems, wie verstopfte Milchkanäle oder einen unbehandelten Milchstau, zu finden. Die gute Nachricht ist, dass Sie weiterhin stillen können.

## Wunde Brustwarzen

Während der ersten Tage kann es sein, dass Ihre Brustwarzen empfindlich sind, Sie müssen sich aber nicht mit den Schmerzen abfinden.



Brusthütchen

Wunde Brustwarzen können verschiedene Ursachen haben, wie flaches Anlegen, Hohlwarzen, Mastitis oder ein festgewachsenes Zungenbändchen. Wenn Sie beim Stillen fast immer oder durchgehend Schmerzen haben, sollten Sie um Hilfe bitten, um die Ursache zu finden.

**Versuchen Sie Folgendes:** Überprüfen Sie, ob Ihr Baby beim Anlegen ausreichend Brust im Mund hat. Es ist auch ratsam, dass Ihr medizinisches Fachpersonal untersucht, ob eine Soor-Infektion oder ein angewachsenes Zungenbändchen vorliegt. Eine weitere Möglichkeit sind Brusthütchen, die Ihre Brustwarzen zwischen den Stilleinheiten schützen.

## Flache Brustwarzen oder Hohlwarzen

Bei bis zu 10% der Frauen treten Flachwarzen oder Hohlwarzen (Schlupfwarzen) auf. Wenn das Baby gut anliegt, kann es die Brustwarze in den meisten Fällen nach außen saugen.

**Versuchen Sie Folgendes:** Bitten Sie um zusätzliche Unterstützung beim Positionieren und Anlegen. Sie können auch eine Niplette (Stillhütchen) verwenden. Diese sind wie ein Fingerhut geformt und helfen beim Heraustreten der Brustwarzen. Ein Stillhütchen kann auch dazu beitragen, die Form Ihrer Brustwarze zu bewahren. Erkundigen Sie sich bei Ihrem medizinischen Fachpersonal, wie Stillhütchen richtig verwendet werden. Auch Abpumpen kann helfen.



Niplette



Brustschalen

## Pilzinfektionen

Manchmal können wunde Brustwarzen auch auf eine Pilzinfektion hindeuten. Mögliche Ursachen sind Windelsoor oder eine Pilzinfektion im Mund bei Ihrem Baby oder Ihnen selbst. Ein typisches Symptom ist ein stechender, brennender Schmerz in der Brustwarze oder in der Brust. Hefepilzinfektionen sind oft schwer zu diagnostizieren. Ihr medizinisches Fachpersonal wird einen Zellabstrich des Brustgewebes entnehmen und den Mund des Babys auf offene, weiße Stellen untersuchen.

**Versuchen Sie Folgendes:** Ihr Arzt wird Ihnen eine Heilsalbe verschreiben, die Sie auf die Brustwarzen auftragen und auch beim Stillen verwenden können. Eventuell erhält auch Ihr Baby Medikamente zur gleichzeitigen Behandlung oder zur Unterbrechung der Übertragung.



## Koliken

Koliken sind eine Phase, die viele Babys durchleben und in der sie untröstlich weinen. In dieser Phase schreit das Baby ohne erkennbaren Grund mindestens drei Stunden am Tag an mehr als drei Tagen pro Woche bis zum dritten Lebensmonat. Eine klare Ursache wurde bisher nicht gefunden, doch manchmal wird Luft im Bauch des Babys oder die Entwicklung des Verdauungssystems verantwortlich gemacht.

**Versuchen Sie Folgendes:** Koliken können sehr belastend sein. Wichtig ist, viel Unterstützung von Familie und Freunden zu bekommen. Wenn Sie sich Sorgen machen oder mit der Situation nicht zurechtkommen, lassen Sie sich von Ihrem medizinischen Fachpersonal beraten. Wenn Sie nicht ausschließlich stillen, probieren Sie eine Anti-Kolik-Flasche aus, die verhindert, dass Luft in den Bauch dringt, oder einen Sauger mit einer niedrigeren Ausflussrate.

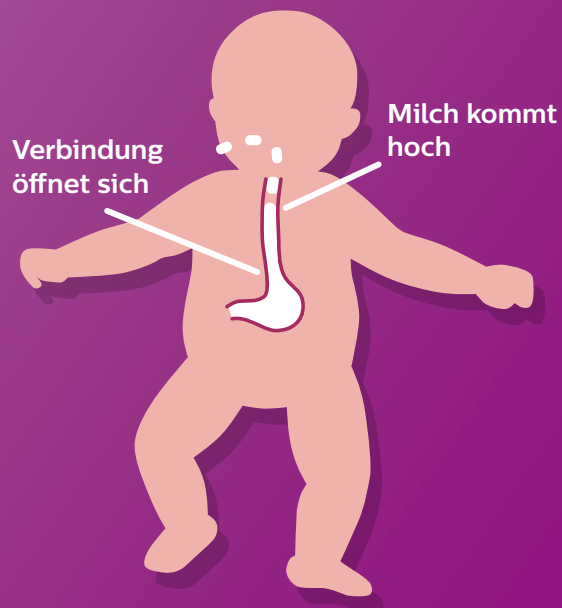
## Reflux

Vielleicht spuckt Ihr Baby nach dem Füttern Milch wieder aus. Das ist zwar völlig normal, kann aber auch sehr frustrierend sein. Das geschieht vor allem während der ersten vier Monate und hört um das erste Lebensjahr herum allmählich wieder auf.

**Versuchen Sie Folgendes:** Es kommt zum Reflux, weil die Verbindung zwischen dem Magen und der Speiseröhre des Babys erst nach 18 Monaten voll entwickelt ist. Wenn Sie zu viel füttern oder zu viel Luft in den Bauch gelangt, öffnet sich dieser Verschlussmechanismus und die Milch fließt zurück in den Mund. Sie können Ihrem Baby helfen, indem Sie öfter kleinere Mengen füttern oder in einer aufrechten Position füttern, damit die Milch unten bleibt.

## Ein paar Worte zum Reflux

Es ist gut zu wissen, dass es zwei Arten von Reflux gibt. Die erste Art ist normal, während die zweite eine Erkrankung namens gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD oder GORD) ist. Ihr medizinisches Fachpersonal kann feststellen, um welche Art es sich handelt.





# Auswärts stillen

Das Schöne am Stillen ist, dass es perfekt für unterwegs ist. Sie sind Ihr Baby überall und jederzeit füttern, auch wenn Sie gerade nicht zu Hause sind. Viele neue Mütter brauchen etwas Übung, bis sie den Dreh raus haben.

## Die besten Tipps für das auswärtige Stillen

- Üben Sie zu Hause vor dem Spiegel.
- Legen Sie einen Schal oder ein Tuch um, wenn Sie sich damit wohler fühlen.
- Suchen Sie spezielle Stillräume in Einkaufszentren und Supermärkten auf.
- Tragen Sie Kleidung, die sich zum Stillen eignet.
- Seien Sie selbstsicher. Sie wissen doch, dass Sie Ihrem Baby einen guten Start ins Leben ermöglichen

# Weiterhin stillen

Werfen wir jetzt einen Blick in die weitere Zukunft. In diesem Abschnitt behandeln wir Themen wie das auswärtige Stillen und die Erhaltung der Milchbildung, wenn Sie nicht selbst füttern können.



# Milchbildung aufrechterhalten, wenn Sie nicht selbst füttern können

Es kann Tage geben, an denen Sie nicht selbst füttern können. Trotzdem wollen Sie weiter stillen. Die gute Nachricht ist, dass Ihr Baby trotzdem alle Vorzüge der Muttermilch genießen kann und Sie die Milchbildung weiter aufrechterhalten können, indem Sie abpumpen.

## Drei Schlüssel für das Abpumpen

### 1. Planen Sie voraus.

Wenn Sie wieder zu arbeiten beginnen oder wissen, dass Sie länger weg sein werden, fangen Sie schon einige Wochen vorher an, die Milchpumpe in Ihre tägliche Routine einzubauen. Sie legen so einen Milchvorrat für Ihr Baby an und gewöhnen sich an den Gebrauch der Milchpumpe.

### 2. Suchen Sie sich einen angenehmen Ort.

Je wohler Sie sich fühlen, desto besser klappt der Milcheinschuss. Suchen Sie sich einen ruhigen und angenehmen Ort zum Stillen. Wenn Sie auf Arbeit sind, bitten Sie Ihren Arbeitgeber um einen privaten Ort, an dem Sie nach Bedarf abpumpen können.

### 3. Pumpen Sie so oft ab, wie Sie normalerweise stillen

Um die Milchbildung aufrechtzuerhalten, sollten Sie so oft Milch abpumpen, wie Sie normalerweise stillen. Wenn Sie also normalerweise drei Mal stillen, würden Sie auswärts mindestens genauso oft abpumpen.







# Vorbereitung abgepumpter Muttermilch

Die folgenden Tipps erleichtern das Füttern des Babys mit abgepumpter Milch.

- Zum Auftauen oder Erwärmen der tiefgefrorenen oder gekühlten Milch können Sie warmes Wasser über den Behälter laufen lassen oder einen Flaschenwärmer verwenden.
- Die Milch nicht in der Mikrowelle aufwärmen!
- Die Milch nicht zum Kochen bringen!
- Durch Schütteln des Behälters den gebildeten Rahm mit der Milch vermischen.
- Vor dem Füttern des Babys die Temperatur der Milch testen. Sie sollte zwischen Körper- und Raumtemperatur liegen.

# Aufbewahren von Muttermilch

Die abgepumpte Milch muss entweder eingefroren oder im Kühlschrank aufbewahrt werden. Sie können sie dann zum Füttern Ihres Babys auftauen oder aufwärmen. Hier sind einige Richtlinien zur sicheren Aufbewahrung der Milch.

- Bewahren Sie die abgepumpte Milch in sauberen Behältern oder Gefrierbeuteln auf.
- Beschriften Sie den Behälter mit dem aktuellen Datum.
- Sie können die Milch bis zu 48 Stunden im Kühlschrank bei 0 bis 4 Grad Celsius aufbewahren.
- Die Milch kann gleich nach dem Abpumpen tiefgefroren und bis zu 3 Monate aufbewahrt werden.
- Stellen Sie die Milch hinten in den Kühlschrank und nicht in die Tür, um die Temperatur konstant zu halten.
- Aufgetaute Milch kann bis zu 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Frieren Sie aufgetaute Milch nicht erneut ein.
- Transportieren Sie Milch in einem isolierten Behälter mit einem Kühlakku.





# Hilfe ist immer da

Wenn Sie ein Wechselbad der Gefühle zwischen Begeisterung und Angst durchmachen, ist es gut zu wissen, dass immer Hilfe da ist.

Sie können immer auf dieses Handbuch zurückgreifen. Es basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und gibt Ihnen Halt, wenn Sie sich unsicher fühlen.

Über Ihre Erfahrung zu reden, kann Wunder bewirken. Sprechen Sie über die kostbaren Momente, aber auch über die schwierigen.

Wertvolle Unterstützung erhalten Sie auch von Ihrem medizinischen Fachpersonal, Ihrer Familie, Ihren Freunden oder von anderen Müttern, wenn Sie mit ihnen über die Stillzeit sprechen.

# FAQs

Sie haben noch mehr Fragen? Dann lesen Sie weiter.

## Ich bin mir nicht sicher, ob alles gut läuft. Wann sollte ich Hilfe suchen?

Keine Frage oder Sorge ist zu unwichtig oder zu klein, um medizinisches Fachpersonal um Rat zu bitten.

Folgende Anzeichen deuten darauf hin, dass Ihr Baby womöglich Hilfe durch medizinisches Fachpersonal benötigt:

- Ihr Baby verlangt nicht regelmäßig nach Milch – mindestens 8 bis 10 Mal in 24 Stunden.
- Die erwartete Anzahl an nassen und schmutzigen Windeln ist zu gering.
- Das Anlegen ist schmerzhaft oder Ihre Brustwarzen sind wund.
- Ihre Brüste fühlen sich auch am dritten oder vierten Tag nach der Geburt nicht voll an.
- Ihr Baby ist unruhig und scheint auch nach dem Füttern noch Hunger zu haben.
- Ihr Baby nimmt nicht zu oder verliert an Gewicht.

## Ich spüre Schmerzen. Was soll ich tun?

Ein leichter Schmerz oder ein Ziehen zu Beginn des Stillens ist normal, vor allem in den ersten Tagen. Anhaltender Schmerz muss jedoch behandelt werden. Es gibt keinen Grund, sich mit den Schmerzen abzufinden. Normalerweise helfen bereits Ratschläge zum richtigen Anlegen und zur Stilltechnik durch Ihr medizinisches Fachpersonal.

## Ich nehme Medikamente. Kann ich trotzdem stillen?

Viele Medikamente können auch in der Stillzeit eingenommen werden. Trotzdem ist es besser, vorher Ihren Apotheker um Rat zu fragen.

## Wie ist das mit Alkohol?

Während der Stillzeit sollten Sie am besten ganz auf Alkohol verzichten. Ihr medizinisches Fachpersonal kann Sie weiter zu diesem Thema informieren.

## Und wie ist das mit Koffein?

Ein oder zwei koffeinhaltige Getränke schaden Ihrem Baby normalerweise nicht. Das können Kaffee, Tee oder kohlen säurehaltige Getränke sein. Zu viel Koffein kann bei Ihrem Baby jedoch reizbar machen und am Einschlafen hindern. Ein gute Nachricht für alle, die Schokolade lieben: Schokolade ist in moderaten Mengen im Allgemeinen in Ordnung.

## Woher weiß ich, dass mein Baby genug Milch bekommt?

Stillen hat etwas Geheimnisvolles an sich. Man kann nie mit Sicherheit sagen, wie viel das Baby trinkt. Es gibt aber Hinweise darauf, ob das Baby genug Milch bekommt:

- Ihr Baby nimmt nach dem Milcheinschuss zu.
- Um den 10. bis 14. Tag hat Ihr Baby sein Geburtsgewicht wieder erreicht.
- Es nimmt ständig und wie erwartet weiter zu.

Der beste Hinweis? Das beste Zeichen sind die pausbäckigen Wangen vor Ihnen. Ein zufriedenes, aufmerksames und wachsendes Baby ist die beste Bestätigung, dass Sie genug Milch produzieren.

## Wie kann ich die Milchmenge erhöhen?

Muttermilch wird auf der Basis von Angebot und Nachfrage gebildet. Regelmäßiges Stillen sorgt deshalb für eine höhere Milchproduktion. Die erhöhte Milchbildung erfordert auch mehr Energie. Deshalb sollten Sie regelmäßig essen und viel Wasser trinken. Unterschätzen Sie den Einfluss Ihres Wohlbefindens nicht. Je wohler Sie sich fühlen, desto einfacher ist es, Milch zu produzieren.

## Braucht mein Baby andere Getränke?

In den ersten sechs Lebensmonaten deckt die Muttermilch den gesamten Ernährungsbedarf Ihres Babys. Danke, Muttermilch.

## Kann ich neben dem Stillen zufüttern?

Normalerweise müssen Sie drei bis sechs Wochen ausschließlich stillen, um eine ausreichende Milchbildung anzuregen und das Baby zu einem guten Trinker zu erziehen. Wenn Sie ihm also schon in den ersten Wochen das Fläschchen geben, kann das ein frühzeitiges Ende für das Stillen bedeuten.

Wenn Sie allerdings bereits länger stillen, ist es für die meisten Babys kein Problem, abwechselnd an der Brust und aus der Flasche zu trinken, wenn Ihnen das lieber ist.

## Muss ich mein Baby nachts füttern?

Am Anfang muss Ihr Baby 8 bis 12 Mal in 24 Stunden gefüttert werden, das heißt auch nachts. Die meisten Babys wachen auf, wenn sie hungrig sind. Außerdem bleibt so das Milchvolumen konstant hoch.

## Was ist Clusterfeeding?

Clusterfeeding bezeichnet ein Verhalten, bei dem das Baby in kurzen Abständen immer wieder trinken möchte. Manche Babys bevorzugen diese Methode vor allem während der ersten Monate, weil sie sich so besser trösten lassen oder weil sie sich in einem Wachstumsschub befinden. Das ist normal und kann dabei helfen, das Milchvolumen zu erhöhen.

## Mein Baby spuckt und bekommt beim Füttern einen Schluckauf. Muss ich mir Sorgen machen?

Es ist normal, dass ein Baby einen Teil der Milch ausspuckt. Starkes und wiederholtes Erbrechen sollte aber von Ihrem medizinischen Fachpersonal untersucht werden. Die meisten Babys haben von Zeit zu Zeit Schluckauf. Dieser hört meist von selbst wieder auf und verursacht keine Beschwerden für Ihr Baby.

## Wann kann ich meinem Baby feste Nahrung geben?

Am besten warten Sie, bis Ihr Baby 6 Monate alt ist, bevor Sie mit fester Nahrung beginnen. Das bedeutet aber nicht, dass Sie mit dem Stillen aufhören müssen. Sie können so lange stillen, wie Sie möchten. Wenn Sie zu fester Nahrung übergehen möchten, fragen Sie Ihr medizinisches Fachpersonal, welche Nahrungsmittel Sie zuerst füttern sollten und wie.



# Wo finde ich weitere Informationen **online**?

Philips AVENT: [www.philips.de/avent](http://www.philips.de/avent)

La Leche Liga [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

Weltgesundheitsorganisation: [www.who.int/topics/breastfeeding](http://www.who.int/topics/breastfeeding)

EFCNI: [www.efcni.org](http://www.efcni.org)

IQWiG: [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

Nationale Stillkommission [www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

# Hinweise

[illegible]



Für Deutschland:  
**[www.philips.de/stillen](http://www.philips.de/stillen)**

Für Österreich:  
**[www.philips.at/stillen](http://www.philips.at/stillen)**

Für die Schweiz:  
**[www.philips.ch/c-m-mo/milchpumpen-und-brustpflege](http://www.philips.ch/c-m-mo/milchpumpen-und-brustpflege)**

Philips GmbH  
Personal Health DACH  
Röntgenstraße 22  
D-22335 Hamburg

© 2021 Koninklijke Philips N. V.  
Alle Rechte vorbehalten.