



STILLEN – ein guter Start

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



*Stillen ist wie Tanzen –
Es braucht Übung und Rhythmus,
denn es sind zwei Personen, die sich auf-
und miteinander einlassen.
Nimm dir Zeit und sei geduldig,
mit dir und deinem Kind!“*

Liebe Mutter!

Sicher haben Sie sich schon darüber informiert, wie Sie Ihr Kind in den ersten Lebensmonaten optimal ernähren können. Für viele Mütter ist es selbstverständlich, dass sie ihr Kind in der ersten Zeit stillen möchten. Einige sind da vielleicht noch nicht entschlossen, und in wenigen Fällen wollen oder können Mütter ihr Kind nicht stillen. Diese Broschüre soll eine Unterstützung zu unserer Stillberatung sein. Wir wollen Ihnen im Vorfeld Information zum Stillen vermitteln und Sie bei neuen Anforderungen nach der Geburt und im Wochenbett unterstützen.

Die Zeit des Wochenbetts ist für Mütter und Kind eine sehr wichtige Zeit der Erholung, aber auch des „**Kennen und Lieben Lernens**“. Ihr Kind ist von Beginn an eine kleine Persönlichkeit, auch beim Trinken an der Brust. **Beim Stillen werden nicht nur der Hunger Ihres Kindes, sondern auch seine seelischen Bedürfnisse auf wunderbare Weise gestillt.** Stillen bedeutet nicht nur Nahrung, es spricht auch alle fünf Sinne an. Ihr Baby erfährt durch den engen

Körperkontakt Zuneigung, Wärme und Geborgenheit. Es entsteht eine innige, emotionale Bindung zu Ihrem Kind.

Das Kind wird mit einer instinktiven Fähigkeit zum Suchen, Finden und Erfassen der Brust geboren. Dieses instinktive Verhalten muss jedoch durch erlerntes Verhalten nach der Geburt verstärkt werden. Es beginnt eine aufregende, spannende, aber auch anstrengende Zeit als Mutter.

Ein **gut begleiteter Stillstart** ist eine unschätzbare Ressource für die ganze Familie. Eine gute Unterstützung und Betreuung hat großen Einfluss beim Gelingen des Stillbeginns und beim Beziehungsaufbau. Wenn der Start gut gelingt, können Sie und Ihr Kind die Stillbeziehung mehr und länger genießen. In den nächsten Wochen und Monaten lernen Sie Ihr Kind immer besser kennen, das Alltagsleben spielt sich langsam ein und auch die Stillbeziehung wird harmonischer.



Besuch im Wochenbett

Innere Ruhe und Geduld sind besonders in den ersten Tagen eine wichtige Voraussetzung für eine unproblematische Stillbeziehung. Die Zeit des Wochenbetts ist eine Zeit der Neuorientierung.

Der Körper der Frau macht eine erneute Transformation durch, von der Psyche ganz zu schweigen.

Der Schlafmangel kommt vielfach hinzu. Das führt dazu, dass die wunderschöne Zeit des Kennenlernens sehr oft eine stressige Zeit wird. Dieser Stress verursacht gerne Milchstaus, weil das Stresshormon Adrenalin jenes Hor-

mon blockiert, welches für den Reflex zur Milchspende zuständig ist.

Je nachdem, wie die Geburt verlaufen ist, wäre es sinnvoller, die Besucher in den ersten zwei Tagen zu empfangen, bevor der Milcheinschuss und auch der Hormonabfall kommen.

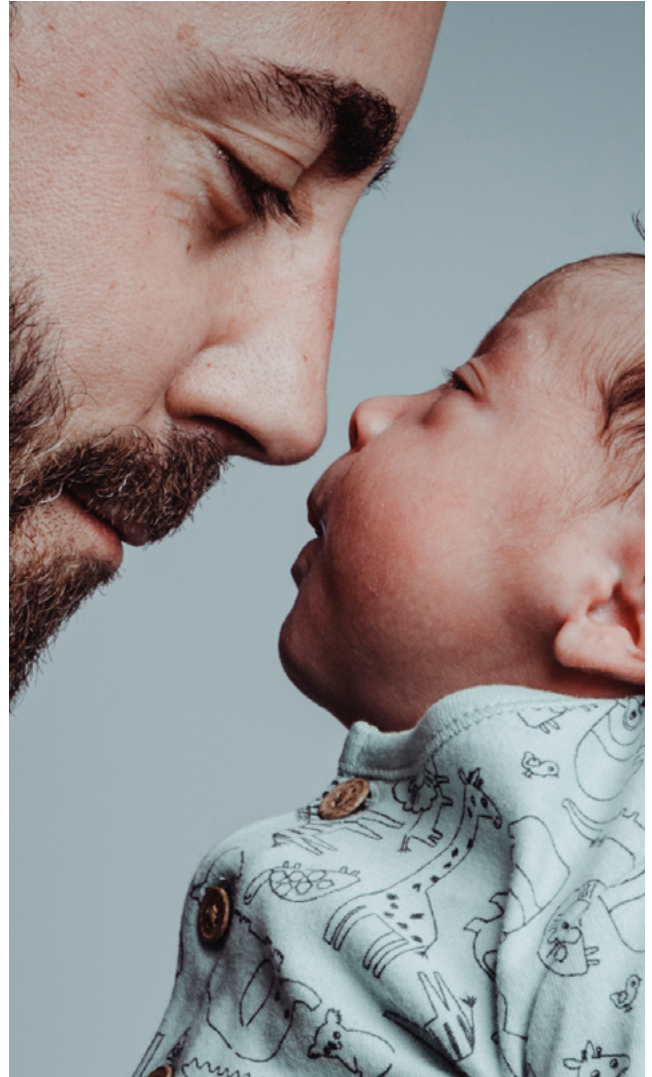
Es ist wirklich nicht einfach, das richtige Maß an Besuch im Wochenbett zu finden. Es freuen sich ja alle mit Ihnen, die zu Besuch kommen bzw. kommen möchten, über das kleine gerade geborene Kind.

Überlegen Sie im Vorfeld, wer wann zu Besuch kommen darf.
So schön Besuch auch ist: Im Wochenbett kann er sehr anstrengend sein.
Wichtig: Kurz und kompakt und nicht über den ganzen Tag verteilt!

Ein Wort an den Vater

Viele werdende Väter bereiten sich zusammen mit ihrer Frau auf das bevorstehende Ereignis der Geburt vor und erleben diese auch gemeinsam.

Vielleicht haben Sie Ihren Urlaub in die Zeit nach der Entbindung verlegt und können so die ersten Wochen mit Ihrem Kind sehr intensiv verbringen – eine Chance als Familie zusammenzuwachsen. **Für die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind ist der frühe Kontakt direkt nach der Geburt bereits prägend.** Hier kann Liebe auf den ersten Blick entstehen. Dieses ergreifende Erlebnis kann helfen, spätere Unbequemlichkeiten leichter in Kauf zu nehmen.



Was Sie tun können:

- ▶ Helfen Sie Ihrer Partnerin, die neue Situation zu bewältigen.
- ▶ Versuchen Sie eine Möglichkeit zu finden, mit Ihrer Partnerin manchmal auszugehen, während das Kind von einer Person Ihres Vertrauens versorgt wird.
- ▶ Nehmen Sie Ihrer Partnerin Handgriffe im Haushalt ab.
- ▶ Versuchen Sie, wann immer es möglich ist, das Baby zu übernehmen, Ihr Kind zu baden und zu wickeln. Für Ihre Partnerin ist es sehr wichtig – und sei es für wenige Stunden – die Verantwortung abgeben zu können.
- ▶ Fühlen Sie sich nicht persönlich betroffen, wenn Ihre Partnerin wenig Lust auf Sex hat. Die Gewöhnung an die neue Lebenssituation braucht Zeit. Je mehr Verständnis und Hilfe Sie geben können, desto leichter kann sich die sexuelle Lust wieder entwickeln.
- ▶ Wenn Sie beobachten, dass sich das Verhalten Ihrer Partnerin wesentlich verändert – teilnahmslos, weinerlich, Interesselosigkeit, Überforderung – nehmen Sie Kontakt mit einem Arzt Ihres Vertrauens bzw. mit einer Beratungsstelle auf. Kontaktstellen finden sie auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit mit Ihrer Familie und hoffen, dass Sie sich durch diese Zeilen nicht bevormundet fühlen – dies wollen wir auf keinen Fall.

Bedeutung des Stillens für Ihr Kind

- ▶ Ihr Kind kann und darf so oft trinken wie es will – die Muttermilch ist so zusammengesetzt, dass sie den Energiebedarf Ihres Kindes deckt, ohne eine Überernährung entstehen zu lassen. Der hohe Wassergehalt (ca. 88%) wirkt durstlöschend, sodass keine zusätzliche Flüssigkeitsgabe in Form von Tee benötigt wird, auch nicht im Sommer.
- ▶ Muttermilch enthält viele Abwehrstoffe, die das Immunsystem Ihres Kindes stärken. Gestillte Kinder leiden dadurch seltener an Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, Infektionen der Atemwege, Mittelohrentzündungen, Harnwegsinfekten, Hautausschlägen und Ekzemen.
- ▶ Stillen fördert eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur. Das fördert die Sprachentwicklung und es kommt seltener zu Zahnfehlstellungen.
- ▶ Stillen senkt das Risiko an SIDS (plötzlicher Kindstod).
- ▶ Stillen verringert später Übergewichtigkeit und Diabetes.
- ▶ Stillen fördert die optimale Entwicklung aller Sinne. Ihr Kind kann Sie beim Stillen sehen (ein Neugeborenes sieht am besten in einer Entfernung von 30 cm = beim Stillen), hören (wenn die Mutter spricht), fühlen (die Nähe und Wärme spüren), riechen (durch den engen Körperkontakt) und durch das Saugen auch schmecken.
- ▶ Stillen fördert die Mutter-Kind-Bindung – die symbiotische Verbindung zwischen Mutter und Kind wird noch verstärkt und gefestigt und fördert dadurch die geistig seelische Entwicklung. Gestillte Kinder sind auch in späteren Jahren selbstbewusster und selbstständiger.
- ▶ Studien zufolge verbessert Stillen die intellektuelle Entwicklung des Kindes – Analysen zeigen einen Effekt von 2-4 Intelligenzpunkten für gestillte Kinder gegenüber nichtgestillten Kindern.

Bedeutung des Stillens für Sie als Frau und Mutter

- ▶ Stillen ist jederzeit möglich – Muttermilch ist rund um die Uhr in der richtigen Temperatur und Menge, einwandfrei sauber verfügbar. Sie sind räumlich und zeitlich ungebunden.
- ▶ Stillen spart Zeit und Kosten – Muttermilch ist die preiswerteste und optimale Nahrung für Ihr Kind. Stillen spart viel Zeit an Nahrungszubereitung und Reinigung von Flaschen und Saugern.
- ▶ Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter und der schwangerschaftsbedingten Veränderungen des weiblichen Körpers nach der Geburt. Sie verlieren nach der Geburt leichter an Gewicht.
- ▶ Psychische Verstimmungen im Wochenbett und Depression nach der Geburt treten seltener auf.
- ▶ Stillen stärkt die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind – gestillte Kinder können ihr Urvertrauen voll entfalten.
- ▶ Stillende Mütter, sind stärker und resistenter gegen Stress. Auch wenn man meinen würde, dass Stillen sehr anstrengend ist und Kräfte raubt, das Hormon Oxytocin bewirkt jedoch, dass Sie stressresistenter sind, da das Stresshormon Cortisol bei seiner Ausschüttung gesenkt wird.
- ▶ Die positiven Langzeitwirkungen des Stillens sind mittlerweile auch für die weitaus geringere Anfälligkeit für Eierstock- und Brustkrebs sowie für Diabetes und Osteoporose nachgewiesen.



Bonding – der erste Schritt zum erfolgreichen Stillen

Als „Bonding“ wird das emotionale Band zwischen dem Kind und seinen Eltern bezeichnet. Es ist die erste Beziehung auf die sich ein neugeborenes Kind einlässt.

Dieses „Band“ wird durch den direkten Hautkontakt mit Ihrem Kind nach der Geburt gestärkt. Dabei haben Sie Zeit, sich kennen zu lernen und zu berühren. Ihr Kind fühlt sich dabei sicher und geborgen.

Welche Vorteile hat ein ununterbrochener Hautkontakt und das erste Anlegen innerhalb der ersten zwei Stunden nach der Geburt?

- ▶ Sie und Ihr Kind lernen sich früh und besser kennen– Sie erleben Ihr Kind aktiv.
- ▶ Das Saugen stimuliert die Hormonproduktion.
- ▶ Die Milchbildung wird angeregt.
- ▶ Kinder sind bei der Mutter ruhiger und schreien weniger.
- ▶ Körpertemperatur und Blutzuckerspiegel beim Kind sind stabiler.
- ▶ Kinder erlernen ein schnelleres und effektiveres Saugen – längere Stilldauer.

Bonding beginnt vor der Geburt und setzt sich ein ganzes Leben fort!

Veränderungen der Muttermilch

Die Brust bereitet sich bereits während der Schwangerschaft auf die Stillzeit vor, der tatsächliche Milcheinschuss findet 2–5 Tage nach der Geburt statt. Für einen guten Still-Start ist es erforderlich, dass Sie Ihr Kind nach der Entbindung so bald als möglich stillen. Nach der Geburt sucht Ihr Kind intuitiv die Brust, sobald es auf Ihrem Bauch liegt. Es empfiehlt sich, Ihr Kind im Wochenbett so oft wie möglich anzulegen. Durch das häufige Saugen reguliert also die Nachfrage das Angebot.

Kolostrum

Bis es zum Milcheinschuss kommt, erhält Ihr Kind das so genannte Kolostrum, die sogenannte „Vormilch“. Sie ist eine dickflüssige Milch, welche bereits in der Schwangerschaft in der Brust produziert wird und steht somit gleich nach der Geburt beim ersten Anlegen zur Verfügung. Das Kolostrum fördert die schnelle Ausscheidung des Mekoniums (Kindspech) und verringert das Risiko der Neugeborenenengelbsucht. Über das Kolostrum enthält Ihr Kind nicht nur wertvolle Antikörper (Immunglobulin A), sondern auch spezielle Stoffe, die das Wachstum gesunder

Bakterien im Darm fördern. Es enthält alle essentiellen Eiweiße und Fettsäuren und hat einen hohen Mineralgehalt der ernsten Flüssigkeitsverlusten vorbeugt. 2–3 Tage nach der Geburt steigt die Milchmenge und das Kolostrum verändert sich zunehmend zu reifer Muttermilch.

Weitere Infos unter: www.kolostrumkarte.de

Reife Muttermilch

Reife Muttermilch wird ungefähr ab dem 10. Tag nach der Geburt bis zur Abstillperiode produziert. Sie enthält alles, was für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes benötigt wird und ist in ihren Bestandteilen perfekt auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt. Ihr Nährwert reicht aus, um das Kind in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich und mit Beikost bis ins zweite Lebensjahr und darüber hinaus zu stillen.

Die Zusammensetzung der Muttermilch ist einzigartig und unnachahmlich!

Der „Milcheinschuss“ nach der Geburt

Für jede Mutter fühlt sich der Milcheinschuss anders an.

Zeichen dafür können sein: angespannte überwärmte und druckempfindliche Brüste, starkes Schwellungsgefühl oder Schmerzen beim Anlegen.

Das Anschwellen der Brüste ist im ersten Moment für Mutter und Kind ungewohnt und unangenehm. Trotzdem ist es wichtig, Ihr Kind rund um den Milcheinschuss regelmäßig (alle 2 Stunden) zu stillen.

Wenn die Brust nicht ausreichend entleert wird, kann sie zwischendurch ausgetrichen werden – damit tun Sie nicht nur sich selbst, sondern auch dem Nachwuchs einen Gefallen. Je regelmäßiger die Brust entleert wird, desto rascher geht auch die schmerzhaftige Schwellung der Brust zurück.

Was Sie zusätzlich tun können:

- ▶ Die Brust vor dem Stillen wärmen z. B. mit einem Kirschkernkissen oder einer warmen Dusche.
- ▶ Führen Sie vor dem Stillen eine Brustmassage durch.
- ▶ Für eine ruhige Atmosphäre sorgen. Je entspannter Sie sich Ihrer Aufgabe widmen, desto leichter fließt die Milch und desto besser kann sich das Kind auf die Situation einstellen.
- ▶ Nach der Stillmahlzeit sollte die Brust gekühlt werden. Bewährt haben sich das Auflegen von kalten Kompressen, Topfenwickeln oder frischen Kohlblättern.
- ▶ Durch einseitiges Stillen reguliert sich „Angebot und Nachfrage“ wieder schneller und die Brust wird optimal entleert.

Was bringt die Milch zum Fließen?

Durch Reize wie das Saugen Ihres Kindes an der Brust, Hautkontakt, der Anblick Ihres Kindes, sein Weinen oder einfach durch den Gedanken an Ihr Kind, schüttet Ihr

Körper Oxytozin aus und löst dadurch den Milchspende-reflex aus.

Ausstreichen der Muttermilch mit der Hand (Marmet-Technik)

1. Legen Sie Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger ca. 2–3 cm hinter die Brustwarze, nicht an den äußeren Rand des Brustwarzenhofes, da dieser von Frau zu Frau variiert. Die Milchkammern sollen sich zwischen Daumen und Zeige- bzw. Mittelfinger befinden.
2. Achten Sie darauf, dass nicht die ganze Hand die Brust umfasst.
3. Drücken Sie waagrecht in Richtung Brustkorb. Spreizen Sie die Finger nicht. Heben Sie eine große Brust erst an, bevor Sie zum Brustkorb hin drücken.
4. Rollen Sie Daumen und Finger nach vorne ab, so als ob Sie gleichzeitig Daumen und Fingerabdrücke machen wollten. Durch diese rollenden Bewegungen werden die Milchkammern entleert, ohne das Brustgewebe zu verletzen. Achten Sie besonders auf die Stellung der Fingernägel.
5. Wiederholen Sie die Punkte 1–3 in rhythmischen Bewegungen, um die Milchkammern zu entleeren. (Anlegen, drücken, rollen, anlegen, drücken, rollen...)
6. Legen Sie die Finger rund um die Brust an, um alle Milchkammern zu entleeren. Benutzen Sie dazu beide Hände an jeder Seite.



Brustmassage vor dem Stillen (nach Plata Rueda)

Eine kurze Brustmassage – besonders hilfreich in den ersten Tagen – ermöglicht es dem Baby, schneller das Kolostrum zu entleeren.

Diese Massage kann auch in der späteren Stillzeit angewendet werden, um den Milchtransfer zu erhöhen.

Die Hände werden flach auf die Brust gelegt und massieren mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe (Bild 1 und 2).

Anschließend wird zur Anregung des Milchspendereflexes (Reflex zur Stimulierung der Milchabgabe) die Brust vom Ansatz bis über die Mamille (Brustwarze) hinweg gestreichelt (Bild 3).

Bild

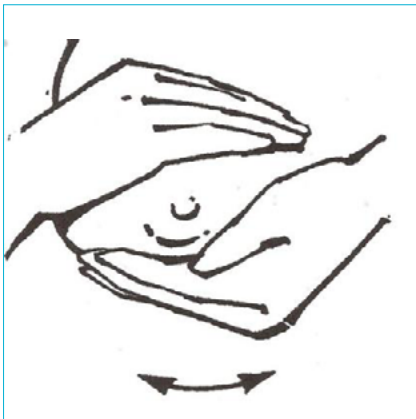


Bild 2

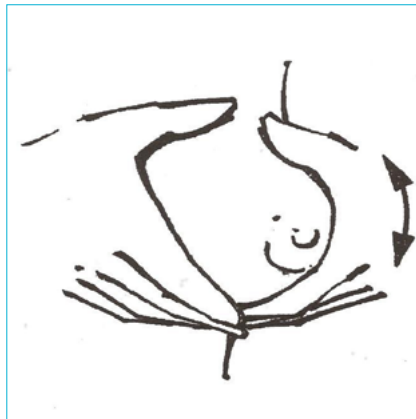


Bild 3



Woran merken Sie, dass Ihr Kind Hunger hat?



Ihr Kind signalisiert Ihnen mit den sogenannten „frühen Stillzeichen“, dass es zum Stillen bereit ist. Die Beachtung dieser frühen Stillzeichen ermöglicht und unterstützt das korrekte Erfassen der Brust und effektives Saugen. Von Vorteil ist es das Baby nach einer kurzen Brustmassage sofort bei diesen Zeichen anzulegen.

- ▶ Such- und Saugbewegungen des Kindes
- ▶ Sauggeräusche, Zunge herausstrecken
- ▶ Motorische Aktivitäten wie Bewegung der Hand zum Mund, Beugen der Arme, Beinbewegungen wie beim Radfahren, Hin- und Herdrehen des Kopfes
- ▶ Körperhaltung/Gemütszustand: angespannt, Fäuste geballt
- ▶ Rasche Augenlidbewegungen, sanfte Babylaute oder Seufzen

Stillpositionen – wie Sie Ihr Kind beim Stillen halten

Sie können Ihr Kind unterschiedlich anlegen. Ganz wichtig ist es für Sie eine entspannte, bequeme Position einzunehmen. Eine Unterstützung durch ein Stillkissen oder einen Polster oder einen Fußschemel kann sinnvoll sein.

Es ist günstig, immer wieder die Stillpositionen zu wechseln, um wunden Mamillen vorzubeugen oder auch gestaute

Milchgänge besser zu entleeren. Der Milchgang in Richtung des Kinns wird durch den Sog und den Druck der Zunge am stärksten entleert.

Was Sie unbedingt bei allen Stillpositionen beachten sollten:

- ▶ Nehmen Sie Ihr Kind so in den Arm, dass sein Körper Ihnen zugewandt ist – Bauch an Bauch. Eine leichte Beugung im Hüftbereich Ihres Kindes kann sinnvoll sein.
- ▶ Sein Kopf ist nicht gedreht und leicht nach hinten geneigt.
- ▶ Das Gesicht ist der Brust so zugewandt, dass die Nasenspitze des Kindes genau vor der Mamille positioniert ist und es beim Öffnen des Mundes die Mamille und einen Teil des Vorhofes gut fassen kann.
- ▶ Kind zur Brust, nicht Brust zum Kind.

Wiegehaltung

Setzen Sie sich bequem in einen Stuhl oder ins Bett oder auf ein Sofa. Wichtig ist, dass der Rücken gut gestützt ist. Halten Sie Ihr Kind so, dass es auf der Seite liegt und mit dem ganzen Körper Ihnen zugewandt ist. Bauch an Bauch, Kopf und Oberkörper in einer Linie. Der Kopf des Kindes liegt in der Ellenbeuge, mit dem Unterarm unterstützen Sie den Körper des Kindes und mit der Hand umfassen Sie das Gesäß des Kindes. Legen Sie sich ein Kissen als Unterstützung auf den Schoß, damit das Baby genau in Höhe der Brust liegt.

Stillen Sie auf einem Stuhl, kann es auch erforderlich sein, die Füße zu unterstützen, so dass diese leicht angewinkelt sind.



Modifizierte Wiegehaltung – Haltung bei Frühgeborenen

Kissen unter dem Arm, im Rücken und eventuell am Schoß sind unterstützend. Legen Sie Ihr Kind an der linken Brust an, halten Sie die Brust mit der linken Hand und umgekehrt. Mit der rechten Hand stützen Sie das Kind, dabei ruht der Kopf in der rechten Hand. Der Körper Ihres Kindes ist Bauch an Bauch in einer Linie vom Ohr, über die Schulter zur Hüfte, Ihnen zugewandt.



Intuitives Stillen

Halb aufrechte / zurückgelehnte Position der Mutter. Das Kind liegt oberhalb der Brust auf dem Oberkörper. So passt sich der Körper des Kindes an den Körper der Mutter an und das Kind nimmt eine intuitive Position ein, die an einen Frosch erinnert. Es sollten alle Körperinnenseiten (Unterarme, Brust und Bauch, Ober- und Unterschenkel) am Körper der Mutter aufliegen. Die Mutter kann am Po ihrem Kind Halt geben. Mittels Schwerpunkt wird die Mund-, Kiefer- und Zungenbewegung unterstützt. Dadurch werden Anlegeprobleme deutlich minimiert, da genug Gewebe erfasst wird. Das Intuitive Stillen ist die beste Stillposition in den ersten Tagen.

Stillen im Liegen

Stillen im Liegen ist eine gute Methode nach der Geburt, wenn Sie sehr erschöpft sind oder auch zu Hause, um in der Nacht nicht aufstehen zu müssen. Sie können sich dabei gut entspannen und auch einschlafen.

Legen Sie sich auf die Seite, lehnen Sie sich mit dem Rücken an eine dicke, zusammengerollte Decke und geben Sie ein Kissen zwischen Ihre Beine. Ihren Kopf unterstützen Sie ebenfalls mit einem Kissen, sodass Sie bequem liegen. Wenn erforderlich, können Sie auch das obere Bein mit einem Kissen unterstützen. Legen Sie Ihr Kind nun ebenfalls auf die Seite, sodass sich sein Mund genau in der Höhe der Brustwarze befindet und der Körper, Bauch an Bauch, Ihnen zugewandt ist. Unterstützen Sie den Rücken des Kindes ebenfalls mit einem Kissen oder einer zusammengerollten Decke.



Rückenhaltung

Dazu setzen Sie sich wieder bequem und gut gestützt hin. Legen Sie sich an die Seite und auf den Schoß ein Kissen, sodass das Kind in Höhe der Brustwarze liegt. Nehmen Sie nun Ihr Kind so in die Hand, dass sein Kopf in Ihrer flachen Hand liegt, Ihr Unterarm den Rücken des Kindes unterstützt und seine Beine seitlich hinten liegen. Anschließend führen Sie das Kind an die Brust. Wenn nötig, können Sie Ihren Arm noch mit einem zusätzlichen Kissen stützen.



Anlegen – möglichst einfach

Durch richtiges Anlegen können Stillprobleme vermieden werden. Die angeborenen Reflexe Ihres Kindes sind dabei die perfekte Hilfe. Massieren Sie kurz vorher Ihre Brust.

Wie Sie Ihr Kind korrekt zum Stillen anlegen

Mit einer kleinen Bewegung bringen Sie Ihr Kind so zur Brust, dass die Mamillen (Brustwarzen) den Mundbereich Ihres Kindes ganz leicht berührt. Das löst den Reflex zum Öffnen des Mundes aus. Nun warten Sie, bis Ihr Kind den

Mund weit genug aufmacht – wie beim Gähnen. Falls nötig wiederholen Sie diese Schritte. In dem Moment, wenn der Mund weit genug offen ist, ziehen Sie Ihr Kind mit einer schnellen und entschlossenen Bewegung zur Brust. Die Mamille zielt in den oberen Bereich des offenen Mundes, das Kinn berührt zuerst die Brust und die Unterlippe fasst sie möglichst weit von der Mamille entfernt. Das Kind spürt die Brust im Mund und beginnt zu saugen.

Wie oft und wie lange?

Lassen Sie Ihr Kind innerhalb von 24 Stunden ungefähr 10–12-mal an der Brust saugen und zwar möglichst ununterbrochen an einer Seite und so lange es möchte, jedoch mindestens 15 Minuten. Diese Häufigkeit ist in den ersten Wochen und mindestens so lange bis ihr Kind zugenommen hat, notwendig.

Bis zum Milcheinschuss ist es sinnvoll, beide Seiten anzulegen um die Milchproduktion anzuregen.

Jedes Kind hat seinen eigenen Trinkcharakter – ist ein Baby satt und hat genug gesaugt, lässt es die Brust los, meist nach 15–20 Minuten.

Angebot und Nachfrage sind das Prinzip der Milchbildung. Stillen Sie Ihr Kind sobald es erste Stillzeichen zeigt. Beim Stillen nach Bedarf ist aber auch der Bedarf der Mutter gemeint. Wenn die Brust (beim Milcheinschuss) schon sehr voll ist, können Sie ihr Kind ruhig wecken!

Wie nehmen Sie Ihr Kind von der Brust?

Idealerweise bestimmt das Baby die Zeit des Saugens an einer Brust (Baby led Feeding) und lässt entsprechend die Brust los. Wenn die Mutter das Kind von der Brust lösen

möchte, kann sie zur Unterbrechung des Saugschlusses den kleinen Finger zwischen die Zahnleisten des Kindes schieben um das Vakuum zu lösen.

Wie merken Sie, ob Ihr Kind effektiv an der Brust trinkt?

Signale Ihres Körpers dafür sind:

- ▶ Sie spüren ein starkes, aber nicht schmerzhaftes Saugen.
- ▶ Ihre Brust ist nach dem Stillen fühlbar weicher.
- ▶ Sie spüren in den ersten Tagen während des Saugens Kontraktionen der Gebärmutter und vermehrten Wochenfluss.
- ▶ Sie bekommen während des Stillens Durst, fühlen sich entspannt und oder schläfrig.
- ▶ Es kann sein, dass aus der nicht gestillten Brust Milch ausläuft.
- ▶ Nach dem Stillen ist die Mamille in die Länge gezogen, aber nicht gequetscht oder aufgeschürft, Mamille ist rund und nicht einseitig abgeflacht.

Signale bei Ihrem Kind für einen optimalen Milchtransfer sind:

- Sein Mund ist weit geöffnet, die Lippen sind nach außen gestülpt, das Kinn und die Nase berühren die Brust.
- Sie hören oder sehen ein deutliches Schlucken.
- Ihr Kind entspannt sich langsam, lockert Arme und Beine und beim Loslassen der Brust ist sein Mund feucht.

Cluster-Feeding auch „Lagerfeuerstillen“ oder „Menüstillen“

Cluster-Feeding ist ein Stillschema, das für die meisten jungen Säuglinge in den ersten zwei Monaten gilt und für jene Zeit, in der Säuglinge typische Wachstumsphasen haben. Hier sind die Abstände zwischen den Stillmahlzeiten oft sehr kurz, typisch in den Abendstunden, danach schlafen die Säuglinge meist etwas länger.

In solchen Phasen glauben viele Mütter ihre Milch sei weniger geworden und fühlen sich zum Zufüttern verleitet, was jedoch in den meisten Fällen nicht notwendig ist.

Häufiges Stillen und vermehrtes Saugen sorgt für eine Steigerung und damit Anpassung der Milchmenge!



Wissenswertes zu den Ausscheidungen Ihres gestillten Kindes:

- ▶ 8 Stunden nach der Geburt wird Ihr Kind zum ersten Mal Harn und Stuhl (Mekonium) ausscheiden.
- ▶ Bis zum 4. Tag ist der Übergang von Mekonium zu Stuhl, danach ist der Stuhl weicher und gelblich.
- ▶ Ab dem 3. Tag mindestens 6–7 nasse Windeln und 3 Darmentleerungen in 24 Stunden in den ersten Wochen.
- ▶ Nach der Neugeborenenphase (ab der 4.–6. Lebenswoche) verändert sich bei vollgestillten Kindern die Stuhlfrequenz zwischen täglich mehrmals bis zu einmal in sieben bis zehn Tagen!

Gewichtsveränderungen Ihres Kindes nach der Geburt:

- ▶ Bis zum 3. Tag nach der Geburt ist eine Gewichtsabnahme von 7 % des Geburtsgewichtes normal.
- ▶ Das Geburtsgewicht sollte mit 10 Tagen wieder erreicht sein.
- ▶ Gewichtszunahme bis zum 2 Monat 170–330 g pro Woche
- ▶ Das Geburtsgewicht verdoppelt sich mit 3–4 ½ Monaten.
- ▶ Das Geburtsgewicht verdreifacht sich mit 10–16 Monaten.

Wachstumsphasen Ihres Kindes

- ▶ zwischen dem 7. und dem 14. Lebenstag, oft bis zum 21. Lebenstag
- ▶ zwischen der 4. und 6. Woche, auch bis zur 7. Lebenswoche
- ▶ zwischen dem 3. und dem 4. Monat
- ▶ 5., 6. und 7. Lebensmonat
- ▶ 9., 11. und 13. Lebensmonat

Pflege der Brust in der Stillzeit

- ▶ Waschen Sie vor jedem Stillen Ihre Hände gründlich.
- ▶ Luft und Muttermilch tut der Brust gut: nach dem Stillen die letzten paar Tropfen Milch auf der Mamille trocknen zu lassen, pflegt und schützt die Haut und hat eine heilende Wirkung. Auch ein paar Minuten oben-ohne tun der Brust gut: Luft und kurze Sonnenbestrahlung.
- ▶ Austrocknung vermeiden: keine Seife auf die Mamillen, kein Föhn und kein Rotlicht.
- ▶ Verwenden Sie keine Stilleinlagen in den ersten Lebenstagen.
- ▶ In der Stillzeit sollten Sie auf Seifen, Cremen und andere Kosmetika in der Brustwarzengegend verzichten. Diese können die Haut austrocknen und die Gefahr von kleinen Verletzungen und Entzündungen erhöhen. Fremde Gerüche an der Brust können Ihr Kind irritieren. Im schlimmsten Fall verweigert es das Stillen.
- ▶ Reinigen Sie deshalb Ihre Brust nur mit lauwarmem Wasser – das genügt völlig.
- ▶ Bei Problemen an der Brust unter dem Stillen, die sich durch leichtes Ausstreichen beim Stillen oder danach nicht lösen (zB wund Mamillen oder Verhärtungen, Rötungen, Knoten,...) nehmen Sie Kontakt zu Ihrer nachbetreuenden Hebamme, Ihrer*Ihrem Gynäkologin*/Gynäkologen oder mit unserer Stillambulanz auf.
- ▶ Tragen Sie den Still-BH erst eine Woche nach der Geburt, wenn der Milcheinschuss abgeklungen ist.

Um ein Wundwerden der Brustwarzen in der Stillzeit zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, dass Ihre Warzen geschmeidig bleiben und gut gepflegt sind:

- ▶ Korrektes Anlegen und Positionieren als wichtigste Prävention – weit geöffneter Mund des Kindes, der viel Brustgewebe erfasst, Nase nahe der Brust, Zunge über der Zahnleiste, Lippen nach außen gestülpt.
- ▶ Idealerweise beendet das Baby die Stillmahlzeit. Vakuum mit dem kleinen Finger lösen, um das Baby von der Brust zu nehmen.
- ▶ Stillposition immer wechseln.
- ▶ Zur Brustwarzenpflege wird gereinigtes Wollfett empfohlen.

Ernährung in der Stillzeit

Essen Sie gesund, ausgewogen und vielseitig und trinken Sie ausreichend Flüssigkeit. Sie werden merken, dass Sie während der Stillzeit besonders durstig sind. In der Stillzeit gibt es nahezu keine Nahrungsmittel, die zu meiden sind. Das persönliche Wohlbefinden ist ausschlaggebend für eine positive Stillererfahrung. Wichtig ist daher das zu essen, was schmeckt und gut tut.

Das Stillen trägt dazu bei, dass Sie Ihr Normalgewicht nach einiger Zeit auf natürliche Art und Weise wieder erreichen. Der tägliche Verbrauch an Kalorien während der Stillzeit ist um **500 bis 635 Kalorien pro Tag zusätzlich** höher als sonst. Bei näheren Fragen wenden Sie sich an eine Stillberaterin, Stillambulanz oder Stillgruppe.

Abwechslungsreiche Ernährung tut Ihnen und Ihrem Kind gut:

- ▶ mehrmals täglich Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Getreide, Kartoffel, Nüsse und kaltgepresste Öle und mild würzen
- ▶ mehrmals wöchentlich Fleisch, Fisch und Eier
- ▶ etwa 5–6 kleine Mahlzeiten sind besser, als 3 große Mahlzeiten
- ▶ Kalzium erhalten Sie nicht nur in Form von Milch- und Milchprodukten, sondern auch von Sesam, Nüssen, Mandeln, Soja, Tofu, Brokkoli, Feigen und Datteln.
- ▶ Vitamine und Mineralstoffe aus frischem Gemüse und Obst
- ▶ ausreichend Flüssigkeit (mind. 2 Liter), aber nicht übermäßig trinken, sondern nach Durst
- ▶ 2–3 kleine Tassen Kaffee über den Tag verteilt, führen normalerweise zu keiner Reaktion



- ▶ Günstig auf Milchbildung wirken: Bockshornklee, Hopfen, Melissenblüten, Holunderblüten, Kümmel
- ▶ Hemmend auf Milchbildung wirken: Salbei, Pfefferminze
- ▶ Fencheltee sollte in der Stillzeit bzw. bei Kindern bis zum 4. Lebensjahr gemieden werden. Das darin enthaltene Estragol kann karzinogen wirken.

Meiden Sie Zigaretten und verrauchte Räumlichkeiten, Nikotin beeinflusst die Milchbildung, Milchmenge kann zurückgehen und das Baby kann mit Unruhe, Durchfall und Erbrechen reagieren. Medikamente bedürfen immer

einer ärztlichen Konsultation bzw. Anordnung. Eine medikamentöse Beratung der stillenden Mutter darf daher nur durch den Arzt bzw. Pharmakologen (Apotheker) erfolgen. Bei Unsicherheiten: www.embryotox.de

Wie wecke ich mein Kind?

Ein schläfriges Kind soll regelmäßig geweckt werden, sobald es frühe Stillzeichen zeigt, alle 2–3 Stunden (mind. 10–12 mal/in 24h). Damit die Milchproduktion aufrechter-

halten bleibt und eine gute Gewichtszunahme Ihres Kindes gewährleistet ist.

Techniken zum Aufwecken Ihres Kindes:

- ▶ Bonding-Hautkontakt, sprechen mit dem Kind
- ▶ Windel wechseln, ausziehen
- ▶ Massagen des Kindes: Fußsohlen, hinter den Ohren, Hände, Gesichtsmassage
- ▶ Aufrechte Haltung
- ▶ Auslösen des Milchspendereflexes
- ▶ Stillposition wechseln
- ▶ Häufiges Seiten wechseln
- ▶ Schnuller meiden



Warum weint mein Kind?

Die Verarbeitung der unterschiedlichen Reize aus der Umwelt können Ihrem Kind Probleme bereiten. Verlässlich auf jedes Weinen zu reagieren ist besonders wichtig. Weinen ist in der ersten Zeit das einzige Kommunikationsmittel, das Ihrem Kind zur Verfügung steht.

Unterstützend kann sein:

- ▶ Grundbedürfnisse abklären: Hunger, kalt oder warm? Volle Windel? Ist das Baby müde oder braucht es nur Nähe?
- ▶ Durch intensiven Körperkontakt und gegenseitiges Spüren erfährt das Baby immer wieder, dass alles in Ordnung ist (Hautkontakt, Bündeln, Tragen im Tragetuch, Sprechen und Singen).
- ▶ Musik und Bewegung
- ▶ Berührungen am Kopf vermeiden
- ▶ Massagen

- ▶ Gemeinsames Schlafen von Mutter und Kind
- ▶ Bei starkem Milchspendereflex: Milch ausstreichen, Stillposition ändern
- ▶ Stillposition: Rückenhaltung, achten auf richtiges Ansaugen, Fördern des Milchflusses
- ▶ Unterstützung durch weitere Bezugspersonen, Hilfe für den Haushalt annehmen und auch das Baby kurz jemand anderem anvertrauen.
- ▶ Craniosacraltherapie oder Osteopathie, Stillberaterin, Hebamme beiziehen
- ▶ Wenn nichts anderes hilft, kann auch der Schnuller mal eine wertvolle Ressource darstellen.

Beruhigungsmöglichkeiten nicht endlos ausprobieren. In manchen Situationen gibt es keine andere Möglichkeit, als abzuwarten. Das Baby weinen lassen, dabei halten und nicht alleine lassen.

Ein weinendes Baby zu trösten ist „kein Verwöhnen“, es zählt zur Erfüllung der Grundbedürfnisse Ihres Kindes und so kann es Urvertrauen stärken.

Literaturhinweis:

▶ Katharina Kruppa und Astrid Holubowsky:
„Babys wissen was sie brauchen und Eltern auch“

▶ William Sears: „Das 24-Stundenbaby“
▶ E. Pantley: „Schlafen statt schreien“

▶ La Leche Liga:
„Schlafen und Wachen“

Verändertes Saugverhalten beim Kind

Das Saugen an der Brust muss vom Neugeborenen erst erlernt werden. Der zu frühe Einsatz von Schnuller oder Saughütchen kann dazu führen, dass das Saugverhalten des Kindes sich verändert. In manchen Situationen kann das Saughütchen trotzdem sehr hilfreich sein, wie bei Milcheinschuss, Milchstau oder Mastitis. Der Begriff „Saugverwirrung“ und dass es dies überhaupt gibt, ist vielen unbekannt. Der Ausdruck bezeichnet nur die Verwirrung des Kindes an der Brust. Es gibt Kinder, die mit diesen unterschiedlichen Saugtechniken nicht klar kommen. Sie versuchen dann an der Brust so zu trinken, wie von der

Flasche, werden unzufrieden, weil dies nicht funktioniert und können am Ende die Brust verweigern.

Woran merken Sie ein gestörtes Saugverhalten?

Wenn Ihr Baby nur an der Brust nuckelt, nur schwach und wirkungslos saugt, die Brust immer wieder loslässt, unruhig beim Stillen ist, schreit oder die Brust verweigert, dann sind dies Anzeichen für ein gestörtes Saugverhalten.

Was Sie tun können:

- ▶ Hautkontakt
- ▶ Brust selbst suchen lassen (intuitives Stillen)
- ▶ Gute Stillposition und Anlegetechnik, ev. Verwendung eines Stillhütchens
- ▶ Brustmassage vor dem Stillen
- ▶ Rückenhaltung bei großen Brüsten
- ▶ Legen Sie bei frühesten Stillzeichen das Baby an.
- ▶ Die ersten 4-6 Wochen möglichst keine anderen Sauger verwenden.
- ▶ Tritt keine Besserung auf, ist es hilfreich, sich an eine Hebamme oder IBCLC (Stillberaterin) zu wenden.

Stillstreik – wenn Ihr Kind die Brust verweigert

Es kann vorkommen, dass sich Ihr Kind vorübergehend weigert, an der Brust gestillt zu werden. Dabei dreht sich das Kind weg und schreit, sodass es nicht möglich ist, es anzulegen. Diese Abneigung ist jedoch keine Ablehnung der Mutter, sondern deutet auf Schwierigkeiten hin.

Mögliche Ursachen können sein:

- ▶ Veränderter Geruch oder Geschmack der Milch durch neue Seifen, ungewohnte Nahrungs- und Genussmittel, Alkohol, Gewürze, Medikamente
- ▶ Stresssituationen oder plötzliches Erschrecken während einer Stillmahlzeit
- ▶ Einsetzen der Menstruation

Was Sie tun können:

- ▶ Gelassenheit, Geduld und Beharrlichkeit sind der Schlüssel.
- ▶ Entleeren Sie Ihre Brust im Stillrhythmus weiter.
- ▶ Füttern Sie die Muttermilch mit einem Löffel oder Becher – nicht mit der Flasche!
- ▶ Suchen Sie die Ursache.
- ▶ Starten Sie neue Stillversuche in entspannter Atmosphäre in unterschiedlichen Situationen.
- ▶ Lassen Sie sich durch einen Stillstreik nicht entmutigen, da weder das Kind noch Sie die Stillzeit beenden wollen. Mit viel Geduld und Ausdauer Ihrerseits, wird Ihr Kind sicher wieder an der Brust trinken.
- ▶ Anlegen im Halbschlaf
- ▶ Tritt keine Besserung auf, ist es hilfreich, sich an eine Hebamme oder IBCLC (Stillberaterin) zu wenden.



Stillen nach Geburt durch einen Kaiserschnitt

Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie Ihr Kind stillen. Stillen ist ebenfalls bei Kaiserschnitt günstig, denn es fördert die Rückbildung der Gebärmutter. Gerade nach einem

Kaiserschnitt finden es viele Mütter besonders schön, ihr Kind beim Stillen in Ruhe kennen zu lernen.

Legen Sie Ihr Kind an, sobald Sie wach sind. Wiederholter und langer Hautkontakt wird Ihnen und Ihrem Kind sehr gut tun.

In den ersten Tagen brauchen Sie etwas mehr Hilfe, da die Narbe Ihre Beweglichkeit einschränkt. Es ist völlig in Ordnung, wenn Sie das Pflegepersonal öfter für Hilfe rufen.

Falls möglich, beziehen Sie Ihren Partner von Anfang an mit ein beim Wickeln, Baden oder Anziehen des Kindes.

Stillen bei Mutter-Kind-Trennung

Manchmal kann es sein, dass Mutter und Kind nach der Geburt getrennt werden (z.B. weil das Kind auf der Neonatologie versorgt werden muss). Wenn Ihr Baby krank

ist oder zu früh geboren wurde, kann es soweit es der Gesundheitszustand zulässt, bei Ihnen auf der Brust liegen (Känguruhing) und saugen.

Wenn Sie stillen möchten, ist es ratsam täglich 10-12-mal die Brust zu entleeren. In der Zeit der Trennung können Sie die Milch mit Hilfe einer Milchpumpe gewinnen oder von Hand ausstreichen.

Das ist für viele Frauen ungewohnt und erfordert ein wenig Übung. Auch hier kommt es nämlich auf die richtige Technik an. Wenn das Abpumpen gelingt, kann Ihr Kind zum einen mit Muttermilch versorgt werden, zum anderen sind die Weichen für einen verzögerten Stillstart gestellt. Das Kind wird dann einfach angelegt, wenn Mutter und Kind

wieder zusammen sind. In manchen Situationen ist es sinnvoll, zusätzlich zum Entleeren per Hand zu pumpen oder auch ausschließlich zu pumpen. Die Kombination mit der Brustmassage ist empfehlenswert, zumindest bis sich der Milchspendereflex gut eingespielt hat.

Vorrätige Muttermilch kann im Kühlschrank bei + 4°C bis zu 72 Stunden aufbewahrt oder für 6 Monate in speziellen Gebinden eingefroren werden bei -18°C.

- Weitere Tipps zur Aufbewahrung von Muttermilch finden Sie unter www.stillen.at

Wenn es beim Stillen Schwierigkeiten gibt

Ziehen Sie eine erfahrene Hebamme, Stillberaterin bei oder suchen Sie Ihre Ärztin* / Ihren Arzt* auf!

Zeichen dafür, dass Ihr Kind genügend Muttermilch erhält:

- ▶ Das Kind erfasst die Brust richtig und nimmt 8-12 Stillmahlzeiten innerhalb 24 Stunden zu sich.
- ▶ Überprüfen und unterstützen Sie die Signale bei Ihnen und Ihrem Kind für ein effektives trinken an der Brust.
- ▶ Kontrollieren Sie die Gewichtszunahme und die Ausscheidungen Ihres Kindes.

Zu wenig Milch

Zu wenig Milch ist häufig eine irrtümliche Wahrnehmung aufgrund unrealistischer Vorstellungen vom normalen Verhalten eines Neugeborenen.

Zu viel Milch

Zu viel Milch ist meistens ein Problem der ersten Wochen, wenn Angebot und Nachfrage noch nicht genug aufeinander abgestimmt sind. Zu viel Milch verursacht meist eine unruhige Stillzeit. Ihr Kind lässt die Brust immer wieder

los, verschluckt sich, weint und bäumt sich auf. Die Brustfülle in den ersten Tagen ist nicht zu verwechseln mit zu viel Milch.

Wunde Mamillen

Sensible Mamillen sind in den ersten Tagen der Stillzeit normal, dies weist auf eine normale Anpassungserscheinung hin. Sollte es jedoch zu wunden Mamillen kommen, besteht Handlungsbedarf und sollte gut begleitet werden.

Milchstau

Ein Milchstau kann während der gesamten Stillzeit auftreten. Auch rund um den „Milcheinschuss“ kann es zu einem Milchstau kommen. Durch rasche Reaktion und angemessene Behandlung sollte nach spätestens 24-48 Stunden eine deutliche Besserung spürbar sein. Ist keine

Veränderung bemerkbar und Sie bekommen Fieber, sollte zusätzlich zur Hebamme oder Stillberaterin eine Ärztin* / ein Arzt* aufgesucht werden.

Merkmale dafür sind:

- ▶ Druckempfindliche Stellen und Knoten in der Brust
- ▶ Mangelnder Milchfluss, feste Brust
- ▶ Rötung, Überwärmung

Brustentzündung – Mastitis

Bei einer Brustentzündung bekommen Sie Fieber und Gliederschmerzen zusätzlich zu den Merkmalen wie beim Milchstau. Die Brustentzündung ist eine Krankheit und Sie

brauchen Bettruhe und eine fachkundige Beratung und wenn keine Besserung nach 24 Stunden Auftritt ärztliche Behandlung und ein stillverträgliches Antibiotikum.

Wichtig ist, dass Sie weiterstillen und damit die Milch am Fließen halten und gegebenenfalls die Milch abpumpen und zwar regelmäßig rund um die Uhr!

Abstillen

Für das Abstillen gibt es keine Zeitempfehlung. Es hängt ganz von Ihnen und Ihrem Baby ab. Stillen im ersten Lebensjahr ist ein großer Gewinn. Jede Abstillgeschichte ist individuell. Gehen Sie behutsam vor – ein langsames Abstillen ist gegenüber einem abrupten Abstillen vorzuziehen. Wie beim Stillen sind auch beim Abstillen die Bedürfnisse von Mutter und Kind zu berücksichtigen.

Während der Einführung von Beikost sollten Sie idealerweise weiterstillen. Für Kinder mit erhöhtem Allergierisiko ist eine lange Stillzeit empfehlenswert. Die WHO empfiehlt weiterstillen mit Beikost bis zum 2. Lebensjahr und darüber hinaus.

Der Zeitpunkt zum Abstillen sollte von Mutter und Kind bestimmt werden.

Maßnahmen, die beim Abstillen unterstützen:

Kälte nach dem Stillen verhindert eine sofortige Nachproduktion von Muttermilch (durch die schlechtere Durchblutung ist vor Ort weniger Oxytocin). Das Auflegen von Cool Packs auf Brust und Achsel, den Mamillen-Bereich auslassend, nach jeder Brustentleerung bis eine Besserung eingetreten ist. Den Cool Pack in die dafür vorgesehene

Einlage oder in eine Stoffwindel eingewickelt auf die Brust legen. Der Cool Pack bleibt auf der Brust, solange es als kühlend und angenehm empfunden wird. Auch Topfen eignet sich zur Kühlung und kann ebenso, die Mamillen auslassend, lokal auf der Brust verwendet werden. Er wirkt zusätzlich entzündungshemmend. Und tragen Sie einen gut sitzenden BH.

Salbeitee/Pfefferminztee reduziert Milchproduktion. Glasweise in kleinen Schlucken bis zur Besserung warm oder kalt einzunehmen und die Wirkung beobachten.

Kontakte für Stillberatung

Stillambulanz

Bei Problemen mit der Brust z.B: wund Mamillen, Milchstau, bei mangelnder Gewichtszunahme des Säuglings, Saugschwierigkeiten des Säuglings, bei Fragen zur Zufütterung, zum Abstillen, zur Einführung der Beikost,... und Unsicherheiten gibt es die Möglichkeit die Stillambulanz, welche sich auf unserer Abteilung befindet, aufzusuchen.

Wir bitten um vorheriger Anmeldung unter: +43 7752 602-91424

Telefonische Auskunft und Beratung: Montag bis Freitag von 8.00 Uhr unter +43 7752 602-91424

ONLINE über die App „Hallo Gesundheit“

Stillberatung im Eltern-Kind-Zentrum in Ried (ELKI):

Riedholzstraße 17 • 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 83586-355 • elki-ried4910.com/angebote • elki.bh-ri.post@ooe.gv.at

Weitere Kontakte für Stillberatung: www.stillen.at/stillberaterinnen/oberoesterreich/
www.hebammen.at

Stillgruppen

Stillgruppen helfen, Unsicherheiten zu beseitigen und das Selbstvertrauen der Mütter zu stärken. Sie geben schwangeren Frauen Tipps für die Stillvorbereitung und das Stillen. Außerdem bieten Stillgruppen Erfahrungsaustausch und Gespräche an.

Bücherliste/Literaturhinweise:

Stillen, einfühlsame Begleitung durch alle Phasen der Stillzeit: Guoth-Gumberger, Marta und Hormann, Elizabeth Handbuch für stillende Mütter: La Leche Liga International

Stillen: Weigert Vivian, Kösl Verlag

Stillen: Marta Guoth-Gumberger/Elisabeth Horman

Schlaf gut, Baby! Der sanfte Weg zu ruhigen Nächten, Renz-Polster, Herbert; Imlau, Nora

Schlafen und Wachen: Ein Elternbuch für Kindernächte; Sears, William

Ein Baby will getragen werden: Kirkilionis, Evelin

Essen und Trinken im Säuglingsalter: I. Hanreich Verlag/Auflage 1489–2000

Literatur im Internet:

www.stillbuch.at • www.lalecheliga.at • www.stillen-institut.com • www.gu-online.de



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.h.
Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe
Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis
T: +43 7752 602-0
office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Ein Unternehmen des Ordensklarinum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck



Zur digitalen
Version des Folders

Impressum

Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.
Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. · T: +43 7750 602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at

Für den Inhalt verantwortlich & Layout: BHS Ried | Druck: druck.at

Erscheinungsdatum: Mai 2026