



Das Beste aus der Natur.  
Das Beste für die Natur.

Jetzt mit **Checkliste**  
**„Stillen“** und **Stillprotokoll**

# Natürlich stillen

Ihr Ratgeber für harmonisches Stillen

## Ein Wort zuvor



### Liebe Eltern,

Stillen – einen besseren Start ins Leben gibt es nicht. Daran gibt es keinen Zweifel, denn Stillen ist einfach die natürlichste Sache der Welt. Kein Wunder also, dass die Mehrheit der Mütter ihr Baby stillen möchte.

Um Ihnen auf Ihrem Weg zu einer harmonischen Stillbeziehung mit Rat und Tat zur Seite stehen können, haben wir in Zusammenarbeit mit einer praxiserfahrenen Hebamme diesen Stillratgeber für Sie zusammengestellt. Wir freuen uns, wenn wir Sie mit dieser kompakten Broschüre unterstützen können, denn gut informiert geht bekanntlich vieles leichter. Ihre Hebamme oder Stillberaterin wird Sie zudem bei persönlichen Fragen zum Stillen jederzeit kompetent und engagiert unterstützen.

Ihnen und Ihrem Baby wünschen wir einen glücklichen Start ins erste Lebensjahr und eine entspannte und erfüllte Stillzeit.

Stefan Hipp

### HiPP Elternservice

Bei Fragen zur Ernährung und Pflege Ihres Babys steht Ihnen der HiPP Elternservice gerne von Montag bis Freitag zwischen 8:00 Uhr und 17:00 Uhr zur Verfügung. In der Schweiz steht Ihnen der HiPP Elternservice von 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr zur Verfügung.

**Für Deutschland**  
0 84 41 / 7 57 - 384  
hipp.de/elternservice

**Für Österreich**  
0 76 12 / 7 65 77 - 104  
hipp.at/elternservice

**Für die Schweiz**  
041 / 6 66 - 25 99  
hipp.ch

 [hipp.de/forum](https://hipp.de/forum)  
[hipp.at/forum](https://hipp.at/forum)

 [hipp.de/babyapp](https://hipp.de/babyapp)  
[hipp.at/babyapp](https://hipp.at/babyapp)

 [hipp.de/facebook](https://hipp.de/facebook)  
[hipp.at/facebook](https://hipp.at/facebook)  
[hipp.ch/facebook](https://hipp.ch/facebook)

## Inhalt

### Stillen – der beste Start ins Leben

Warum stillen? .....	4
Vorbereitung auf das Stillen .....	6
Muttermilch – das Kraftwerk für Ihr Baby.....	7

- Prä- und Probiotika
- Eiweiße – Bausteine des Lebens

Wie funktioniert das Stillen genau? .....	10
Die Milchbildung.....	12

- Der Milcheinschuss
- Die reife Muttermilch

### So gelingt der Stillbeginn

Das erste Anlegen.....	14
Babys Hungerzeichen .....	16
Die ersten Tage .....	18
Stilltemperaturen.....	20
Stillpositionen.....	22

- Der C-Griff
- Stillen im Liegen
- Stillen im Wiegenriff
- Stillen im Rückengriff
- Stillen im „Hoppe-Reiter-Sitz“
- Stillen im Stehen

Checkliste „Einfach stillen“ .....	26
Das Bäuerchen .....	27

### Der Stillalltag kehrt ein

Abzuwägen: Das Wiegen .....	28
Vitamin D – Prophylaxe .....	31

Väter und Stillen.....	32
Ernährung in der Stillzeit.....	33
Sport in der Stillzeit .....	34
Stillen und Beruf .....	35

### Mit Stillschwierigkeiten umgehen

Stillhindernisse .....	36
■ Zu wenig Milch	
■ Zu viel Milch	
■ Wunde Brustwarzen	
■ Milchstau	
■ Brustentzündung (Mastitis)	

Stillen in besonderen Situationen .....	44
-----------------------------------------	----

- Stillen nach Kaiserschnitt
- Frühgeborene
- Zwillinge

Medikamente in der Stillzeit .....	48
------------------------------------	----

### Das Ende der Stillzeit

Die Stillzeit geht zu Ende .....	50
■ Abstillen vor dem sechsten Monat	
■ Abstillen im Beikostalter	

Allergierisiko und Ernährung.....	52
Nahrungen auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand.....	53

Serviceteil.....	54
Impressum.....	55

### Liebe Eltern,

die Informationen und Ratschläge in dieser Broschüre wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt und haben sich in der Praxis bewährt. Es liegt jedoch allein in Ihrer Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Sie Tipps und Anleitungen umsetzen wollen. Lassen Sie sich in allen Zweifelsfällen zuvor durch Ihre Hebamme, Stillberaterin oder Ihren Arzt beraten. Weder Autorin noch Herausgeber können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in der Broschüre gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



# Warum stillen?

Muttermilch ist ein unvergleichliches Lebenselixier, das sich in einmaliger Weise den Bedürfnissen Ihres Babys anpasst. Mit der natürlichen Brusternährung geben Sie Ihrem Kind zudem viel mehr als wichtige Nährstoffe für seine Entwicklung.

Indem Sie sich körperlich und seelisch ganz auf die Persönlichkeit Ihres Kindes einlassen, entwickelt es Vertrauen ins Leben. Der enge Hautkontakt und die innigen Gefühle und Blicke, die Sie beim Stillen austauschen, geben Ihrem Kind Sicherheit, Geborgenheit und Halt. Es kann sich entspannen, findet Nahrung, liebevolle Zuwendung, Zärtlichkeit und Trost.

Auf natürliche Art und Weise führen Sie so die innige Bindung, die Sie bereits in der Schwangerschaft zu Ihrem Kind geknüpft haben, fort.

Stillen fördert die Gesundheit Ihres Kindes – und dies bis weit über die Säuglingszeit hinaus. Bei gestillten Kindern treten viele Krankheiten wesentlich seltener auf, wie z. B. Mittelohr- oder

Blasenentzündungen, Magen-Darm-Infektionen oder Entzündungen der Atemwege. Allergische Erkrankungen verlaufen bei Kindern, die über mehrere Monate voll gestillt wurden, insgesamt milder, treten später auf oder werden sogar vermieden.

Auch die Gefahr des plötzlichen Säuglingstods vermindert sich durch das Stillen nachweislich.

Das Saugen an der Brust beansprucht zudem die Kiefermuskulatur mehr als das Saugen am Flaschensauger. Deshalb haben gestillte Kinder seltener Zahnfehlstellungen und benötigen später weniger Korrekturen. Noch lange nach der Stillzeit wirkt sich die Ernährung mit Muttermilch positiv auf die Gesundheit Ihres Kindes aus: Laut Untersuchungen erkranken Stillkinder z.B. seltener am sog. Typ-1-Diabetes. Bei der Entwicklung Ihrer Stillbeziehung hilft Ihnen Ihr Körper, indem er stimmungsaufhellende Hormone wie z. B. Endorphine, das „Liebeshormon“ Oxytozin sowie das Milchbildungshormon Prolaktin bereitstellt.

Das fein aufeinander abgestimmte Zusammenspiel wirkt beruhigend, nervenstärkend und schenkt Ihnen Kraft. So sind Sie in der Lage, auch anstrengende Tage gut zu bewältigen und unruhige Nächte zu verkraften. Eine erfüllte Stillzeit kann zudem ein aufbauender und gefühlvoller Ausgleich zu einer als schwierig erlebten Schwangerschaft oder Geburt sein. Eine schöne Stillbeziehung fördert das Selbstvertrauen und stärkt die Persönlichkeitsentwicklung - mit Ihrem Baby als motivierendem Coach.

Das Milchspendehormon Oxytozin trägt außerdem zu einer raschen Rückbildung der Gebärmutter bei. Durch den zusätzlichen Kalorienverbrauch erlangen stillende Frauen übrigens schneller ihr altes Gewicht zurück. Und nicht zuletzt haben Sie beim Stillen stets die richtige Nahrung für Ihr Kind parat, ganz gleich, wo Sie sich gerade aufhalten: stets frisch, immer richtig temperiert und hygienisch einwandfrei. Noch dazu sind Sie unabhängig und schonen nicht zuletzt auch die Umwelt.

## Stillen – eine gemeinsame Entscheidung!

Wenn Sie sich als Paar bewusst für das Stillen Ihres Kindes entscheiden, haben Sie eine gute gemeinsame Basis für die Veränderungen, die das Leben mit einem Baby mit sich bringt. So können Sie auch anstrengende Phasen leichter bewältigen und tragen Ihre Entscheidung gemeinsam. Sie können sich bereits in der Schwangerschaft ausführlich informieren und sich jemanden suchen, der Sie in Ihrem Vorhaben unterstützt. Das kann eine Freundin sein, die selbst gestillt hat, eine Hebamme oder Stillberaterin, der Sie Fragen stellen können und die Sie bei eventuell auftretenden Problemen unterstützt. Bestimmt gibt es auch eine Stillgruppe in Ihrer Nähe. Dort können Sie schon jetzt reinschnuppern. Durch den Austausch mit Paaren in der gleichen Lebensphase entstehen oft wertvolle und hilfreiche Kontakte.



# Vorbereitung auf das Stillen

Eine spezielle Vorbereitung der Brust während der Schwangerschaft ist nicht nötig, sie geschieht ganz von selbst. Die weibliche Brust ist nämlich von Natur aus so aufgebaut, dass sie ein Kind ernähren kann. Lassen Sie, wann immer möglich, Luft oder etwas Sonne an Ihre Brust. Falls Sie einen BH tragen, sollte dieser jetzt unbedingt aus atmungsaktiven Fasern sein.

Schäumen Sie Ihre Brust beim Waschen oder Duschen nicht ein. Waschaktive Substanzen trocknen die zarte Haut aus und zerstören den schützenden Lipidmantel. Eine sanfte und regelmäßige Pflege z.B. mit der HiPP Mamasanft Body Butter nährt und verwöhnt Ihre Haut und hilft ihr, ihre Elastizität zu bewahren. Hochwertige Sheabutter, beruhigendes Mandelöl und wertvolles Sanddornöl vitalisieren und regen die Spannkraft an. Ganz ohne allergieverdächtige Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe.

Ihre Still-BHs kaufen Sie am besten erst im letzten Schwangerschaftsmonat. Ein guter Still-BH muss richtig sitzen und dehnfähig sein: Beim Milcheinschuss darf er die pralle Brust auf keinen Fall quetschen, später sollte er nicht zu locker sitzen oder gar an den Brustwarzen reiben. Rechnen Sie am besten auch gleich Platz für Stilleinlagen mit ein. Wird die Brust beengt oder eingeengt, kann dies zum Milchstau oder gar einer Brustdrüsenentzündung (Mastitis) führen. Lassen Sie sich bei Kauf Ihrer Still-BHs im Fachhandel persönlich beraten.

## Ganz wichtig:

Testen Sie vorab, ob Sie den Verschluss an den Körbchen mit einer Hand mühelos öffnen und schließen können. Wenn Ihr Baby da ist, werden Sie selten beide Hände frei haben, um umständlich am Verschluss herumzunesteln.



# Muttermilch - das Kraftwerk für Ihr Baby



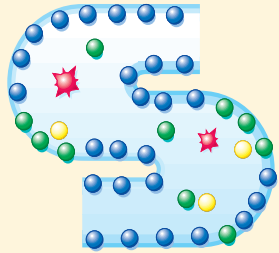
Wissenschaftler haben inzwischen hunderte verschiedener Inhaltsstoffe in der Muttermilch nachgewiesen. In einem beeindruckenden Zusammenspiel sorgen sie für das gesunde Gedeihen des Kindes, den Aufbau des kindlichen Immunsystems und die Abwehr von Infekten. Die leicht verdaulichen Nährstoffe werden vom kindlichen Organismus optimal aufgenommen und verwertet, denn die dazu notwendigen Verdauungsenzyme werden gleich in der richtigen Dosierung mitgeliefert. So ist die Milch genau auf das Baby abgestimmt.

Muttermilch besteht zum größten Teil aus Wasser, in dem alle weiteren Bestandteile wie Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Hormone und viele Zellen zur Infektabwehr gelöst sind. Hauptenergielieferanten sind die Fette. Sie werden mit Hilfe des Enzyms Lipase, das ebenfalls in der Muttermilch vorhanden

ist, leicht vom kindlichen Körper aufgenommen. Der Fettgehalt steigt innerhalb einer Stillmahlzeit an. Daher ist es sinnvoll eine Brust immer ganz leer trinken zu lassen, bevor auf die andere Seite gewechselt wird. So wird sichergestellt, dass das Kind genug Energie aufnimmt.



## Aufbau einer gesunden Darmflora beim gestillten Kind



- gute Keime
- natürliche Milchsäurekulturen
- präbiotische Ballaststoffe
- ★ unerwünschte Keime

Die natürlichen Milchsäurekulturen siedeln sich u.a. an der Darmwand an und schützen so den empfindlichen Darm des Babys. Die präbiotischen Ballaststoffe fördern das Wachstum dieser nützlichen Bakterien und sorgen damit für eine gesunde Darmflora.

Als wichtigstes Kohlenhydrat enthält Muttermilch Milchzucker (Laktose), der eher langsam vom Körper verstoffwechselt wird. Dies wirkt sich günstig auf das Hungergefühl des Babys aus. Zudem fördert die Laktose das Wachstum „guter“ und wichtiger Darmbakterien.

Charakteristisch für Muttermilch ist der im Vergleich zu Kuhmilch hohe Anteil an langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, den so genannten LCP-Fettsäuren<sup>1</sup>. Sie fördern die Entwicklung des Zentralnervensystems, des Gehirns und sind für die Entwicklung der Sehfähigkeit von Bedeutung. Deshalb sind sie insbesondere für frühgeborene Kinder, aber auch generell in den ersten Lebensmonaten ausgesprochen wertvoll.

### Pro- und Präbiotika

Muttermilch ist zudem reich an natürlichen Pro- und Präbiotika, die entscheidend zum Aufbau einer gesunden, erwünschten Darmflora beitragen. Die probiotischen Milchsäurekulturen (hauptsächlich so genannte Bifiduskeime und Laktobazillen) besiedeln den Darm, legen sich unter anderem schützend an die Darmwand an und wehren so unerwünschte Keime ab, die z.B. Magen-Darm-Probleme oder Blähungen auslösen könnten.

Die Präbiotika der Muttermilch (so genannte Muttermilch-Oligosaccharide) kann man auch als „Muttermilch-Ballaststoffe“ bezeichnen. Sie liefern zusätzlich Nahrung für die erwünschten Darmbakterien und tragen dadurch ebenso zum Aufbau einer gesunden Darmflora bei.

Das ist besonders in den ersten Lebensmonaten wesentlich, denn mehr als zwei Drittel der menschlichen Immunzellen befinden sich im Darm. Eine gesunde Darmflora ist also wichtig für starke Abwehrkräfte und kann helfen,

Infekten vorzubeugen. Da Prä- und Probiotika gleichzeitig in der Muttermilch vorkommen, wird diese auch als „synbiotisch“ bezeichnet.

### Eiweiße – Bausteine des Lebens

Die Eiweiße der Muttermilch sind von besonderer Bedeutung für den jungen Säugling: zum einen dienen sie seiner Ernährung und seinem Wachstum, zum anderen unterstützen sie das noch unreife Immunsystem. Das Eiweiß Laktoferrin entzieht z.B. schädlichen Bakterien Eisen, das diese zu ihrem Wachstum benötigen und stellt es dem Körper zur Verfügung. Zu den Eiweißen zählen auch viele Immunstoffe, die Säuglinge in den ersten Lebensmonaten noch nicht selbst bilden können. Sie überziehen den kindlichen Darm mit einem Schutzfilm und erschweren das Eindringen krankmachender Keime oder töten sie ab. Deshalb bietet das Stillen auch einen wirksamen Schutz

vor zahlreichen Krankheiten, gegen die die Mutter im Laufe ihres Lebens bereits Antikörper gebildet hat. Diese Schutzfunktion wird „Nestschutz“ genannt. Besonders die Vormilch (Kolostrum), die das Baby in den ersten Lebenstagen trinkt, hat einen hohen Anteil an Antikörpern. Das Neugeborene kommt aus der geschützten Umgebung der Gebärmutter und wird plötzlich mit zahlreichen, ihm fremden Bakterien konfrontiert. Da sein eigenes Abwehrsystem erst im Laufe der ersten Lebensjahre reift, bedient es sich zunächst der Abwehrstoffe, die es von seiner Mutter bekommt.

Spezielle Hormone und Wachstumsfaktoren der Muttermilch beeinflussen die Reifung der Darmschleimhautzellen, fördern die gesunde Keimbesiedlung des Darms und die Produktion von Antikörpern.

## Inhaltsstoffe der Muttermilch



# Wie funktioniert das Stillen genau?



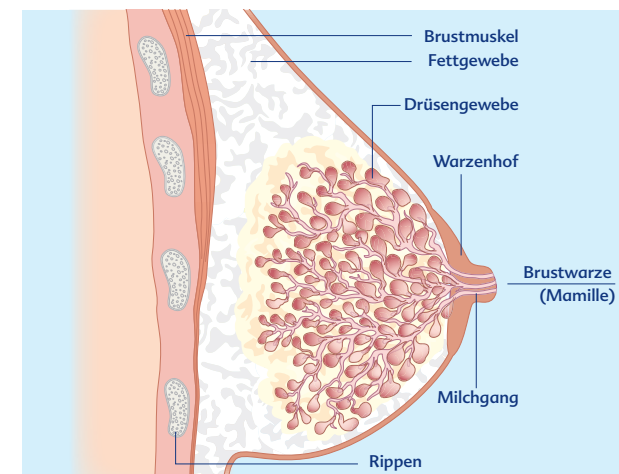
Das Stillen beruht auf einem sehr feinen Zusammenspiel von Reizen, Reflexen, Hormonen und Ihrer Psyche. Bereits während der Schwangerschaft reift das Brustdrüsengewebe heran, Milchbläschen und Milchgänge wachsen. Stellen Sie sich das Drüsengewebe wie ein Bäumchen mit 15-20 Ästen vor:

Die Wurzel ist die Brustwarze, die Äste sind die Milchgänge. Daran sitzen wie Zweige Drüsenlappen mit ihren Stielen, den Drüsenlappchen. Diese wiederum tragen kleine Früchte, die so genannten Milchbläschen, die netzartig von Blut- und Lymphgefäßen, Nervenenden und Muskelzellen umhüllt sind. Man vermutet, dass die hilfreichen probiotischen Milchsäurekulturen über die Lymphbahnen in die Brust und damit in die Muttermilch transportiert werden. Durch die haarfeinen Blutgefäße gelangen alle notwendigen Substanzen wie Wasser, Nähr- und Schutzstoffe aus dem mütterlichen Blut in die Milch. Leider jedoch auch schädliche Stoffe wie Nikotin, Medikamente oder Alkohol und andere Drogen.

Sobald Ihr Baby an Ihrer Brust saugt, leiten Nervenbahnen einen Impuls an das Gehirn, der die Bildung des Hormons Prolaktin bewirkt. Bereits im zweiten Schwangerschaftsdrittel bildet sich ein wenig Vormilch. Dies sind vorerst kleine Mengen, da das Prolaktin durch verschiedene Hormone der Plazenta (Mutterkuchen) gebremst wird.

Erst nach der Geburt wird die Milchbildung durch den Wegfall der Plazentahormone und das Saugen des Babys an der Brust intensiv angeregt. Über das Blut gelangt das Prolaktin zu den Milchbläschen und regt dort die Bildung der Milch an. Gleichzeitig wird während des Saugvorgangs ein weiteres wichtiges Hormon ausgeschüttet: Oxytozin. Es bewirkt ein Zusammenziehen der Muskeln um die Drüsenlappchen. Dadurch fließt die Milch durch anfangs sehr feine, immer dicker werdende Milchgänge zur Mamille (Brustwarze). Dies nennt man den „Milchspende-“ oder auch „Let-Down-Reflex“.

Manche Frauen verspüren dabei ein Prickeln oder Ziehen, verbunden mit einem Spannungsgefühl in der Brust. Manchmal ist dieser Reflex so stark, dass die Milch im Strahl herausspritzt. Er kann aber auch vorhanden sein, ohne dass Sie ihn überhaupt spüren. Zu Beginn der Stillzeit ist der Milchspendereflex noch leicht störanfällig. So kann Stress z. B. auch einmal zu einer Verzögerung führen. Nehmen Sie sich deshalb Ruhe zum Stillen und setzen Sie sich nicht unter Leistungsdruck.







# Die Milch- bildung

In den letzten Monaten der Schwangerschaft hat Ihre Brust Vormilch gebildet. In den ersten Lebensstunden und Tagen trinkt das Neugeborene diese goldgelbe, cremige, auch Kolostrum genannte Milch. Sie ist in der Menge und Zusammensetzung ganz genau seinen Bedürfnissen angepasst: leicht verdaulich, kohlenhydrat- und fettarm, aber besonders reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Eiweißen, die einen hohen Anteil an wertvollen Abwehrstoffen liefern.

Die Vormilch von Müttern frühgeborener Kinder enthält sogar bis zu 20% mehr Eiweiß – ein zusätzlicher Immunschutz und eine Extraportion Lebenskraft!

Eine weitere Weisheit von Mutter Natur: Damit der kleine Magen nicht sofort überfordert wird, sind die Mengen an Kolostrum noch gering, aber äußerst gehaltvoll. Es wirkt zudem leicht abführend und fördert die rasche Ausscheidung des ersten Stuhlgangs des Kindes – eine gute Vorbeugung gegen eine eventuelle Neugeborenen Gelbsucht, da der Gallenfarbstoff (Bilirubin) über den Darm ausgeschieden wird.

## Der Milcheinschuss

Nach drei bis fünf Tagen verändert sich die Zusammensetzung der Vormilch. Sie wird zur Übergangsmilch. Diesen Übergang nennt man „Milcheinschuss“. Häufig wird er von einem Anschwellen der Brüste und Spannungsgefühlen begleitet. Manche Frauen empfinden diese Phase als unangenehm und schmerzvoll.

Zur Entlastung können Sie vor dem Stillen Ihre Brust mit warmen Kompressen, einem Kirschkernsäckchen oder unter der heißen Dusche anwärmen, so dass die Milch gut fließen kann. Manchmal ist die Brust beim Milcheinschuss auch so prall, dass das Baby die Brustwarze gar nicht richtig fassen kann. Dann sollten Sie vor dem Stillen ein wenig Milch austreichen. Wie dies funktioniert, zeigt Ihnen Ihre Hebamme gerne. Stillen Sie während dieser Phase Ihr Kind so oft wie möglich, das ist die beste „Medizin“ gegen mögliche Beschwerden.

## Die reife Muttermilch

Nach etwa vierzehn Tagen wird die Übergangsmilch dann zur reifen Muttermilch: Eiweiß- und Mineralstoffgehalt nehmen allmählich ab, während der Anteil an Fetten und Kohlenhydraten steigt. Die Milch wird flüssiger, deutlich heller und die Menge steigert sich mit dem Bedarf des Kindes. Seien Sie nicht besorgt, wenn die Milch jetzt dünner und wässriger erscheint oder einen leicht bläulichen Schimmer hat. Sie ist trotzdem nahrhaft und wertvoll. Die Zusammensetzung der Muttermilch unterliegt auch Tagesschwankungen: Im Tagesverlauf nimmt der Gehalt an Fetten, Spurenelementen, Vitaminen und Enzymen zu. Sogar im Laufe einer einzigen Brustmahlzeit ändert sich die Milchzusammensetzung. Die zuerst getrunkene Vormilch ist wässrig und durstlöschend, die dann bereitgestellte Hintermilch ist auf Grund des höheren Fettgehalts kalorienreicher und sättigend.

WHO und UNICEF fördern durch ein internationales Programm weltweit das Stillen in Geburtskliniken. Inzwischen gibt es fast in jeder Geburtsklinik zertifizierte Stillberaterinnen und Hebammen. In den Kliniken gibt man Ihnen dazu gerne Auskunft.





# Das erste Anlegen

Die meisten Babys möchten bereits innerhalb der ersten Lebensstunde an die Brust genommen werden, denn sie kommen mit einem angeborenen Such- und Saugreflex zur Welt. In den ersten 20 - 60 Minuten nach der Geburt ist dieser besonders stark ausgeprägt. Das gilt übrigens auch nach einem Kaiserschnitt.

Wenn Routinemaßnahmen wie Wiegen, Messen, Baden o. ä. warten können, wird Ihr Kind nicht gestört und findet den Weg zur verheißungsvollen Milchquelle sogar von ganz allein: Der fruchtwasserähnliche Duft der Brustwarze lockt es nämlich an. Ihr Baby merkt sich das schöne und lustvolle Erlebnis des ersten Saugens und erinnert sich beim nächsten Anlegen daran.

## Das frühe erste Anlegen hat enorme Vorteile für Sie beide:

- Ihre Milchproduktion wird angeregt, und die Menge an kostbarer Vormilch nimmt zu. Sie ist für das Neugeborene optimal verdaulich und macht satt, ohne den kleinen Magen zu belasten. Außerdem unterstützt sie durch wertvolle Eiweißstoffe das noch unreife Immunsystem Ihres Kindes.
- Babys Verdauung kommt schneller in Gang, und der erste Stuhlgang wird rascher ausgeschieden. Das beugt der Neugeborenen gelbsucht auf natürliche Weise vor.

- Außerdem verlieren Sie weniger Blut, weil sich Ihre Gebärmutter durch das Still- und Wehenhormon Oxytozin gut zusammenzieht. Wenn der Mutterkuchen sich noch nicht gelöst hat, wird durch ein frühes Anlegen die natürliche Geburt der Plazenta unterstützt.
- Der Aufbau der Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind wird gefördert. Oxytozin wird nämlich auch als „Liebeshormon“ bezeichnet. Es hilft Ihnen, sich körperlich und seelisch zu öffnen und Ihr Baby einfacher „lesen“ zu können.



# Babys Hungerzeichen



➤ Mehr dazu unter [hipp.de](http://hipp.de) / [hipp.at](http://hipp.at) oder **QR-Code scannen** und alles zum Thema „Stillen“ und „Vorteile der Muttermilch“ in unserem Video-Ratgeber erfahren.



Damit Sie und Ihr Kind ein erfolgreiches Stillpaar werden, ist es wichtig, dass Sie Ihr Neugeborenes von Anfang an in der richtigen Art und Weise an die Brust nehmen. Sobald Sie bei Ihrem Kind die ersten Hungeranzeichen erkennen, setzen oder legen Sie sich bequem hin.

Stützen Sie Ihren Rücken eventuell mit einem Kissen oder einem Stillkissen.

## So signalisiert Ihr Baby „Hunger“

- Es dreht sein Köpfchen hin und her.
- Es runzelt die Stirn.
- Es macht schnelle Augenbewegungen, vor allem im Halbschlaf.
- Es leckt seine Lippen.
- Es macht Saugbewegungen und schmatzende Geräusche.
- Es streckt seine Zunge vor.
- Es hat eine Hand oder beide Händchen am Mund und leckt oder saugt daran.

Am Anfang kann es hilfreich sein, mit freiem Oberkörper zu stillen. Legen Sie sich dann ein Tuch oder eine Decke um die Schultern, damit Sie nicht frieren. Nehmen Sie Ihr Neugeborenes zu sich und reden Sie mit ihm, bevor Sie es in die gewünschte Stillposition (siehe Seite 20) bringen:

Sollten Sie Schmerzen haben, die die ganze Stillmahlzeit über andauern, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass es momentane Schwierigkeiten beim Saugen an der Brust gibt. Oft ist dann das Andocken oder die Stillposition die Ursache, was sich häufig bereits mit kleinen Veränderungen beheben lässt.

Wenn Sie in den ersten drei bis fünf Tagen während des Stillens spüren, dass sich Ihre Gebärmutter zusammenzieht und Sie dann etwas vermehrten Wochenfluss haben, deutet dies auf wirkungsvolles Saugen hin.

## Gut angedockt

- Babys Bauch liegt nah bei Ihrem Bauch. Das Ohr, die Schultern und die Hüfte des Kindes liegen in einer Linie.
- Heben Sie mit Ihrer freien Hand die Brust etwas an, die Brustwarze sollte gegenüber der kindlichen Nase sein. Dreht Ihr Kind sein Köpfchen weg, berühren Sie es mit der Brustwarze an der Wange und warten etwas ab. Durch den ausgelöste Suchreflex wird Ihr Baby den Kopf in Richtung der Berührung drehen.
- Berühren Sie mit Ihrer Brustwarze sanft seine Lippe. Dies löst den Reflex zum Öffnen des Mundes aus. Sobald sein Mund weit geöffnet ist, ziehen Sie Ihr Kind an sich heran, so dass die Brustwarze und ein großer Teil des Warzenhofes in der Mitte seines Mundes zu liegen kommen - und schon beginnt es zu saugen. Seine Lippen sind dabei sichtbar nach außen gestülpt.
- Prüfen Sie nochmals, ob der Bauch Ihres Kindes ganz dicht an Ihrem eigenen ist.





# Die ersten Tage

Von jetzt ab lernen Sie und Ihr Kind sich immer besser kennen und üben gemeinsam das Stillen. Am besten gelingt Ihnen dies, wenn Sie so viel wie möglich zusammen sind, sowohl bei Tag als auch bei Nacht. Denn dann lernen Sie seine Signale schnell und sicher zu deuten.

Ihr Kind wird Ihnen seine Bedürfnisse zeigen und es ist sinnvoll, es dann möglichst sofort zu stillen. Warten Sie mit dem Anlegen nicht solange, bis es weint, denn ein weinendes Kind an die Brust zu legen, ist sehr viel schwieriger als bei frühen Hungerzeichen. In den ersten Tagen – und vielleicht auch später – möchte es etwa acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden gestillt werden.

## Schwierige Erfahrungen beim Stillen

Manchmal gibt es jedoch auch Hindernisse, die einen gelingenden Start der Stillbeziehung erschweren, z. B. wenn Unterstützung oder der wichtige Hautkontakt nach der Geburt fehlen.

Neugeborene haben noch keinen richtigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Wenn Sie jedoch in der Nacht

bei gedämpftem Licht stillen und bewusst nur wenig und leise sprechen, lernt Ihr Kind schnell, Tag und Nacht zu unterscheiden. Nutzen Sie die Zeit, in der es schläft, auf jeden Fall auch selbst zum Ausruhen. So bleiben Sie bei Kräften. Jedes Kind hat sein eigenes Temperament und damit seine eigene Art zu saugen.



## Nähe und Hautkontakt

Über seine Haut werden alle Sinne Ihres Babys unmittelbar angesprochen. Ein zärtlicher Hautkontakt reguliert die Atmung, den Puls, den Blutzucker und die Körpertemperatur Ihres Kindes. Er beruhigt, senkt Stress und gibt Trost. Diese hautnahe Innigkeit zwischen Ihnen und Ihrem Kind trägt dazu bei, dass Sie beide entspannt sind und sich wohlfühlen - und das ist ganz wichtig für den Aufbau einer gelingenden Eltern-Kind-Beziehung.



# Die Stilltemperamente



## Die kleine Raupe Nimmersatt

Und schwups! Schon ist die Brustwarze im hungrigen Mäulchen verschwunden und wird begeistert angezapft. Energisch und begierig stürzen sich „Nimmersatt“-Babys auf die verheißungsvolle Milchquelle, trinken kraftvoll und ausdauernd, und lassen die Brust erst wieder los, wenn sie satt sind. Sie lassen sich ohne Probleme immer und überall stillen und bekommen durch ihren großen Appetit garantiert genügend Milch ab. Legen Sie Ihren kleinen Schnelltrinker möglichst schon bei den allerersten Hungeranzeichen mit besonderer Sorgfalt an. Je hungriger Ihr Kind ist, umso bestimmter wird es ansaugen. Liegt die Brustwarze

dann ungünstig an den Zahnleisten, kann sie rasch wund werden.

## Der Zappelphilipp

Kaum ist die Brust in Sicht, wird Ihr kleines Zappelkind aktiv. Aufgeregt rudert es mit Ärmchen und Beinchen und saugt geschäftig mal rechts, mal links. Wer weiß, vielleicht schmeckt die Milch auf der einen Seite ja doch noch besser als die auf der anderen? Dieses Kind zeigt die pure Lust am Stillen! Wichtig ist allerdings, dass sich Ihr kleiner Zappelphilipp in seiner Hektik nicht selbst das Trinken erschwert. Stillen Sie Ihr Kind am besten kurz nach dem Aufwachen und noch im Liegen. Das dämpft seinen Eifer noch ein wenig. Und weil Zappelbabys vor lauter Aufregung meistens auch viel Luft schlucken, brauchen sie danach unbedingt ihr Bäuerchen, um kein Bauchweh oder gar Koliken zu bekommen.

## Der Still-Gourmet

Eine Köstlichkeit wie Muttermilch saugt man nicht einfach schnöde vor sich hin – die lässt man sich eingehend munden! „Genuss“ heißt das Motto dieser kleinen Feinschmecker, die sich für eine Milchmahlzeit meist doppelt so viel Zeit lassen wie andere Babys. Genießer-Babys trinken ausdauernd, regelmäßig und dabei sehr besonnen an der Brust und holen sich dabei alles, was sie brauchen. Drängeln Sie Ihr Gourmetbaby nicht! Es braucht seine eigene Zeit, um genussvoll an der Brustwarze zu lecken, sie in den Mund einzuschlüpfen und sinnlich die ersten Tropfen Milch zu verkosten, bevor es sich wonnig schmatzend einer

ausgiebigen Mahlzeit hingibt. Gut zu wissen: Stillgourmets sind leicht ablenkbar. Ein Ort voller neugieriger Menschen ist für sie kein guter Ort zum Stillen, schon neugierige Blicke können sie stören. Schirmen sie deshalb beim „Outdoor-Stillen“ das Köpfchen am besten mit einem leichten Tuch ab. Das Sahnehäubchen für kleine Schlemmer: ruhige, gemütliche und lange Stillmahlzeiten, allein mit Mama zuhause.

## Das Träumerchen

Stillen macht müde, das gilt für kleine Träumer ganz besonders. Sie saugen ein bisschen, ruhen sich dann an der Brust aus, nehmen wieder einige Züge, ruhen sich noch einmal aus, trinken dann weiter ... und brauchen oft ziemlich lange, bis sie rundum satt sind. Schön: Träumerchen entspannen sich beim Trinken vollkommen. Sie brauchen kein besonderes Einschlafritual, sondern schlummern selig an der Brust ein. Auch nach nächtlichen Stillmahlzeiten schlafen Sie zumeist problemlos wieder ein. Haben Sie Geduld und unterbrechen Sie die Stillmahlzeit Ihres Kindes nicht. Nur weil Ihr Baby zwischendurch etwas ausruht, ist es noch lange nicht satt. Stillen Sie in einer aufrechten Position, dann schläft es nicht so leicht ein. Hat es an einer Brust getrunken und nickt ein, wickeln Sie Ihr Baby und bieten ihm dann die zweite Seite an. Kitzeln Sie es leicht im Nacken oder an den Füßen. Das hält kleine Schlafmützen beim Trinken wach und sorgt dafür, dass sie genügend Milch im Magen haben, wenn sie endgültig einnicken.

## Der kleine Zauderer

Zögerliche Babys scheinen wirklich erst einmal lang zu überlegen, ob die Brust für sie von Interesse sein könnte. In den ersten Tagen machen sie kaum Anstalten, kräftig zu saugen. Eigentlich schmeckt die Milch ja ausgezeichnet. Andererseits kann es aber auch ziemlich anstrengend sein, an sie heranzukommen. Das Zögern beunruhigt viele Mütter, doch kleine Zauderer brauchen einfach nur etwas mehr Zeit und sollten nicht zum Trinken gedrängt werden. Sobald sie die Brust

für sich entdeckt haben, trinken, wachsen und gedeihen auch diese Kinder meist problemlos. Sie brauchen eben nur etwas mehr Unterstützung, damit dies auch klappt. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern zeigen Sie Ihrem Baby liebevoll, dass Sie auf seine Bedürfnisse eingehen. Legen Sie es bei den ersten Hungeranzeichen an und stillen anfangs häufiger. Kuscheln Sie viel, möglichst Haut an Haut, das gibt Sicherheit und Vertrauen. Kann sich Ihr Baby einmal gar nicht entschließen an die Brust zu gehen, drücken Sie einfach einige Tropfen Milch aus, die Ihr Baby nur abschlecken muss – das macht ganz sicher Appetit auf mehr!

Vielleicht finden Sie das Verhalten Ihres Babys in keinem der beschriebenen Stilltemperamente wieder? Oder auch in verschiedenen? Das ist normal, denn Ihr Baby ist eine ganz eigene, unverwechselbare, kleine Persönlichkeit. Deshalb gibt es beim Stillen auch kein Richtig und kein Falsch. Alles, was für Sie und Ihr Baby passt, ist gut. Denn das Wichtigste beim Stillen ist, dass Ihr Kind und Sie sich dabei wohlfühlen.

## Folgende Tipps können Sie dabei unterstützen:

- Berühren, warten, heranziehen.
- Halten Sie beim Stillen Ihr Kind nahe an Ihrem Körper und achten Sie darauf, dass es die Brust gut erfasst hat.
- Wechseln Sie die Seiten beim Stillen. Allerdings erst, wenn Ihr Kind nach mindestens 15 bis 20 Minuten Saugen und Schlucken die Brust loslässt.
- Lernen Sie die verschiedenen Stillpositionen kennen und „üben“ Sie ein bisschen mit Ihrem Kind (s. Seite 23).
- Geben Sie Ihrem Baby ausschließlich die Brust und vermeiden Sie anfänglich Schnuller, Brusthütchen und das Zufüttern. So verhindern Sie, dass Ihr Kind in seinem Saugverhalten an der Brust gestört wird.
- Lassen Sie nach dem Stillen regelmäßig Luft an Ihre Brustwarzen.



# Die Stillpositionen

Grundsätzlich können Sie im Sitzen, Liegen, Stehen oder im Umhergehen und unter verschiedensten Bedingungen stillen. Dabei hilft Ihnen und Ihrem Kind eine gute Stillposition. Hauptsache, Sie haben es bequem und entspannen sich während der Stillmahlzeit. Denn jegliche Form der Anspannung beeinträchtigt die Auslösung des Milchspendereflexes und behindert den Milchfluss. Auch Ihr Baby benötigt eine Haltung, in der es die Brust gut erfassen und ungehindert trinken kann.

## Hilfreich ist es, wenn Sie einige einfache Dinge beachten, die für alle Stillpositionen gleichermaßen gelten:

- Stellen Sie sich ein Getränk in greifbare Nähe, denn möglicherweise überfällt Sie während des Stillens selbst der Durst. Ausreichend zu trinken ist wichtig für die Produktion der Muttermilch.
- Halten Sie bei allen Sitz- und Liegepositionen immer einige kleinere Kissen oder ein Stillkissen als Stütze für sich und Ihr Baby parat.
- Ihr Baby sollte so liegen oder gehalten werden, dass sein gesamter Körper Ihrem Körper zugewandt ist. Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Babys bilden eine Linie und das Kind kann Ihre Brust anschauen, ohne den Kopf drehen zu müssen. Der Mund des Kindes befindet sich vor der Brustwarze (Mamille).
- Beim Anlegen führen Sie immer Ihr Baby zur Brust und nicht umgekehrt die Brust zum Kind.
- Stützen Sie sich so ab, dass Sie Ihre Schultern

und Arme während des Stillens entspannen können, das ist wichtig für den Milchspendereflex (Let-Down-Reflex).

- Da der Unterkiefer des Kindes die stärkste Saugleistung vollbringt, ist es ratsam, von Anfang an die Stillpositionen zu wechseln. So gelangt die Brustwarze immer wieder aus einem anderen Winkel in den kindlichen Mund. Das schont das Brustgewebe und sorgt für eine gleichmäßige und sanfte Entleerung.
- Stillen Sie in der Anfangszeit abwechselnd im Liegen, im Wiegenriff oder im Rückengriff. Wenn das Baby von Anfang an in verschiedenen Positionen optimal angelegt wird, können viele Stillprobleme, wie z. B. wundte Brustwarzen, Milchstau oder Milchmangel im Vorfeld vermieden werden.

## Der C-Griff

Während der Stillzeit sind Ihre Brüste größer und schwerer, da sie ja Milch produzieren. Unterstützen Sie deshalb mit der freien Hand Ihre Brust durch den C-Griff: Unterstützen Sie Ihre Brust mit einer Hand von unten. Die Finger liegen ganz leicht und ohne Druck einige Zentimeter unterhalb, Ihr Daumen befindet sich oberhalb des Warzenvorhofs. Heben Sie die Brust ein wenig an, sodass die Brustwarze etwas nach vorne kommt und leicht nach oben zeigt. Achten Sie unbedingt darauf, Ihr Baby zur Brust zu bringen, statt die Brust zum Baby, denn es soll eigenständig die Brustwarze und das umgebende Gewebe erfassen.





C-Griff



Stillen im Liegen



Stillen im Wiegegriff



Stillen im Rückengriff

### Stillen im Liegen

Wenn Sie im Liegen stillen, stellen Sie das Bett flach oder legen sich auf die Seite. Am bequemsten ist es, wenn Sie Ihren Rücken mit dem Stillkissen oder einer gerollten Decke abstützen und unter Ihrem Kopf ein Kopfkissen liegt, sodass Sie Ihr Baby entspannt anschauen können. Ihr Baby liegt ebenfalls in der Seitenlage nahe an Ihrem Körper, sozusagen „Bauch an Bauch“, und der Mund des Kindes befindet sich in Höhe der Brustwarze. Stützen Sie den Rücken Ihres Kindes mit einem zusammengerollten Handtuch oder der Bettdecke, damit es während des Trinkens nicht auf den Rücken rollt.

### Stillen im Wiegegriff

Beim Stillen im Sitzen legen Sie sich ein Kissen hinter den Rücken und ein großes Kissen auf Ihren Schoß. Dann können Sie Ihr Baby leicht in Höhe der Brustwarze platzieren und Ihren Arm bequem ablegen. Besonders entlastend ist es, wenn Sie Ihre Füße auf eine Fußbank stellen. Sitzen Sie im Bett, empfiehlt sich eine Knierolle. Falls Sie ein Stillkissen haben, legen Sie dieses U-förmig hinter

Ihren Rücken und vor den Bauch. Ihr Baby liegt nun entweder in der Seitenlage auf dem Kissen, oder es liegt in Ihrem Arm, mit dem Kopf in Ihrer Armbeuge oder auf dem Unterarm. Auch hier befinden Sie sich „Bauch an Bauch“ in engem Kontakt. Ihr Arm wird vom Kissen oder einer Lehne gestützt. Ihr Oberkörper ist dem Kind zugeneigt. Das ist der sogenannte Wiegegriff, der von den meisten Frauen bevorzugt wird.

### Stillen im Rückengriff

Der Rückengriff ist sehr praktisch und leicht zu handhaben, ganz besonders, wenn Sie große Brüste haben, Ihr Baby sehr klein ist oder Zwillinge gleichzeitig gestillt werden. Wenn Sie im Rückengriff die rechte Brust anbieten, „klemmen“ Sie sich Ihr Baby unter den rechten Arm. Der Bauch des Kindes liegt eng an Ihrer rechten Seite und die Beine zeigen nach hinten. Kopf und Po des Kindes befinden sich in gleicher Höhe, und Ohr, Schulter und Hüfte liegen in einer Linie. Der Kopf ruht in Höhe der Brustwarze in Ihrer rechten Hand. Stützen Sie Ihren Arm und die Hand mit Kissen ab

damit Ihnen das Kind nicht wegrutscht und der Arm entspannt liegen kann. Mit der linken Hand bieten Sie dem Baby die Brust im C-Griff an.

### Stillen im „Hoppe-Reiter-Sitz“

Diese aufrechte Stillposition ist sehr hilfreich, wenn Sie einen sehr starken Milchspendereflex haben. Dann ist es für Ihr Kind meistens nicht leicht, mit dem starken Milchfluss zurechtzukommen. Auch Kinder mit einer Gaumenspalte können so gut gestillt werden. Setzen Sie sich Ihr Baby auf den Schoß, so dass seine Beine rechts und links von Ihrem Körper sind. Ihr Kind schaut Sie nun an. Kleinere Kinder werden bei Bedarf mit einem Kissen auf die richtige Höhe zur Brust gebracht. Wenn nötig, können Sie den Kopf Ihres Kindes leicht nach hinten neigen, um es in eine gute Ansaugposition zu bringen.

### Stillen im Stehen

Manchmal lassen sich Babys beim Herumtragen leichter beruhigen. Dann können Sie auch im Stehen oder Gehen stillen. Achten Sie darauf, Ihr Kind

dicht an sich heranzuziehen, damit es die Mamille gut fassen kann.

Vielleicht sagt Ihnen beiden auch eine gänzlich andere Haltung zu. Variieren Sie die Stillpositionen immer wieder. Das schont Brustwarzen, Muskeln und Gelenke.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn das Stillen nicht gleich reibungslos klappt. Wenn die Brust schmerzt, zu viel oder zu wenig Milch gebildet wird, die Mamillen wund sind oder das Baby nicht oder nur schwer an die Brust geht, kann der Frust schnell mal groß werden. Dann ist es sehr hilfreich, sich rechtzeitig die Unterstützung und Beratung einer Hebamme oder Stillberaterin zu holen. Adressen siehe Serviceteil ab Seite 54.

Um Ihnen die Kommunikation mit der Fachfrau dann zu erleichtern, haben wir die Checkliste „Einfach stillen“ zusammengestellt.



# Checkliste „Einfach stillen“

Diese Liste kann Ihnen ab der 2. Lebenswoche Ihres Kindes zur Selbsteinschätzung dienen, damit Sie eventuelle Stillhindernisse rasch erkennen. Sofern Sie alle Fragen mit „Ja“ beantworten können, kommen Sie wohl beide mit dem Stillen gut klar.

Wenn Sie allerdings eine oder mehrere Fragen mit „Nein“ beantworten müssen, sollten Sie sich von Ihrer Hebamme, Laktationsberaterin oder einer Stillgruppe unterstützen lassen. Eventuelle Stillhindernisse können so rasch behoben werden.



So gelingt der Stillbeginn

## Das Bäuerchen

Frage	Ja	Nein
Kommen Sie mit dem Stillen gut zurecht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stillen Sie mindestens 8 bis 12-mal in 24 Stunden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihr Baby mindestens 6 sehr nasse (schwere) Windeln innerhalb von 24 Stunden)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihr Baby in den ersten 4 bis 6 Wochen mindestens 4-mal gelben Stuhlgang pro Tag? (Danach nimmt die Stuhlfrequenz ab, Abstände von mehreren Tagen sind dann häufiger).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bekommt Ihr Baby nur Muttermilch (keinen Tee oder Flaschennahrung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lassen Sie Ihr Kind an einer Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere anbieten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Baby nach dem Stillen zufrieden oder schläfrig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Brüste und Brustwarzen beschwerdefrei?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Durch das „Bäuerchen“ wird Ihr Kind geschluckte Luft wieder los. Dies beugt oft Spucken und Verdauungsbeschwerden vor. Dazu legen Sie Ihr Baby nach dem Trinken über die Schulter auf ein Spucktuch, und beklopfen Sie seinen Rücken von unten nach oben sanft mit der hohlen Hand.

Sie können sich Ihr Kind auch auf den Schoß legen und zart von hinten nach vorne über die Fontanelle streicheln. Das Aufstoßen erfolgt meistens nach wenigen Minuten. Falls nicht, hat es diesmal vielleicht nicht viel Luft geschluckt. Manchmal tut

sich auch stundenlang nichts, bis es plötzlich laut herausrülpt.

Wenn Ihr Kind nach dem Stillen häufiger einen Schluckauf hat, geben Sie ihm einfach noch einmal kurz die Brust. In den meisten Fällen reicht dieser kleine Nachtschreck ein wenig Nuckeln aus, um den „Hicks“ zu lindern. Versuchen Sie es auch einmal mit einer sanften Massage der Babyfußsohlen. Durch die Entspannung wird die Atmung ruhiger und tiefer und der Zwerchfellkrampf, sprich Schluckauf, kann sich wieder lösen.



# Abzuwägen: Das Wiegen

In den ersten Tagen nehmen gesunde Neugeborene meist bis zu sieben Prozent ihres Geburtsgewichts ab. Das ist völlig normal, denn der Organismus scheidet nach der Geburt viel Wasser und das angesammelte Kindspech aus. Viele Frauen haben dann Sorge, ob Sie ihrem Kind genug Milch geben.

## Vertrauen Sie auf Ihre Stillfähigkeit und beobachten Sie die sicheren äußeren Anzeichen für ein gutes Gedeihen:

- Ihr Baby ist rosig und hat einen warmen Körper.
- Es macht insgesamt einen zufriedenen Eindruck.
- Die große Fontanelle, so heißt eine der natürlichen Knochenlücken im Schädeldach des Babys, ist nicht eingesunken.
- Es hat sechs bis acht nasse Stoffwindeln oder vier bis sechs schwere Höschenwindeln am Tag, der Urin ist hell und geruchlos.
- Die Stühle sind altersgemäß und riechen nicht übel.
- Ihr Kind trinkt mindestens sechs bis acht Mahlzeiten am Tag, wobei es kräftig saugt und hörbar schluckt.
- Ihre Brust ist nach der Mahlzeit wieder etwas weicher.
- Es gibt neben unterschiedlich langen Schlafphasen immer wieder Zeiten, in denen Ihr Baby wach und interessiert ist.
- Ihr Kind nimmt altersentsprechend an Gewicht zu.

Je öfter Ihr Baby an der Brust trinkt, umso schneller hat es das Geburtsgewicht wieder erreicht. Das ist meist nach zwei bis drei Wochen der Fall. In den ersten drei Monaten nehmen Säuglinge etwa 110 bis 250 Gramm pro Woche an Gewicht zu. Danach bis zum sechsten Monat wöchentlich etwa 90 bis 150 Gramm. Im zweiten Lebenshalbjahr sollten Kinder etwa 40 bis 90 Gramm pro Woche zulegen. Ein gestilltes Baby hat sein Geburtsgewicht mit fünf bis sechs Lebensmonaten etwa verdoppelt.

Das Wiegen vor und nach der Mahlzeit gibt Ihnen wenig Auskunft über den Bedarf Ihres Kindes. Stillkinder verändern im Laufe der ersten Lebensmonate immer wieder ihre Rhythmen, und auch die Anzahl und Dauer der Mahlzeiten schwankt. Stillen Sie einfach nach Bedarf. Die Trinkmenge pro Mahlzeit ist bei Stillkindern recht unterschiedlich, sie regulieren ihren Bedarf ja selbst. Mal trinken sie mehr, mal weniger, manchmal sehr häufig am Tag und manchmal seltener. Zudem sagt die Trinkmenge nichts über den Sättigungsgehalt einer kompletten Stillmahlzeit aus.

Dennoch gibt es auch hier eine Faustregel: Die Trinkmenge in 24 Stunden sollte bei voll gestillten Kindern ab dem vierten Monat ein Siebtel des Körpergewichts in ml betragen. D.h., wenn Ihr Kind sechs Kilo wiegt, trinkt es täglich ca. 850 ml. Da Sie aber nicht genau wissen, wie viel Ihr Kind bei der letzten Stillmahlzeit getrunken hat, hilft Ihnen





dies nicht viel weiter. Beobachten Sie Ihr Kind und vertrauen Sie in Ihre Stillfähigkeit: Wenn Ihr Kind gut gedeiht, müssen Sie sich keine Gedanken über die Trinkmenge machen. Möchten Sie Ihr Kind dennoch regelmäßig wiegen, sollten Sie das nicht häufiger als einmal pro Woche tun. Wenn Sie sich bezüglich der Gewichtszunahme Ihres Kindes unsicher sind, sollten Sie Ihre Hebamme oder Kinderärztin bzw. Ihren Kinderarzt um Rat fragen.

Gesunde, reife Kinder brauchen übrigens keine zusätzliche Flüssigkeit, sie stillen Hunger und Durst von Anfang an ausschließlich mit Muttermilch. Eventuell möchten sie bei sommerlichen Temperaturen öfter trinken. Es kann z.B. gut sein, dass Ihr Baby im Hochsommer stündlich für einige Minuten saugen möchte. Dann trinkt es die durstlöschende Vormilch und regt gleichzeitig den Nachschub an.

Im Alter von drei Monaten nehmen die meisten Stillkinder sechs bis acht Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden zu sich und trinken pro Mahlzeit unterschiedliche Mengen. Es kommt dabei nicht auf die Trinkmenge pro Mahlzeit, sondern auf das gute Gedeihen an.

### Tipp:

Wenn Sie voll stillen möchten, aber aus medizinischen Gründen Muttermilch, Säuglingsnahrung oder Tee zufüttern müssen, sollten Sie in den ersten vier bis sechs Lebenswochen statt der Flasche einen Löffel, Becher oder ein Brusternährungsset benutzen. Lassen Sie sich diese Fütterungsmethoden von Ihrer Hebamme oder einer Stillexpertin zeigen.



# Vitamin D Prophylaxe

Solange Sie stillen, erhält Ihr Baby viele wichtige Nährstoffe und Vitamine über die Muttermilch. Aber es gibt auch Einschränkungen, denn einige wichtige Vitamine sind nur in kleinen Mengen in der Muttermilch enthalten. Experten raten deshalb auch stillenden Frauen dazu, ihren Kindern zusätzlich Vitamin D zu verabreichen.

Vitamin D sorgt in unserem Körper dafür, dass Kalzium aus der Nahrung in die Blutbahn aufgenommen und in den Knochen eingebaut wird. Ein Mangel kann bei Babys zu einer Rachitis (Knochenverweichung) und verringerter Knochendichte führen. Um dies zu verhindern, wird die Gabe von Vitamin D für Kinder in den ersten zwei Lebensjahren empfohlen. Säuglinge sollten deshalb in Deutschland ab dem Ende der ersten Lebenswoche zur Vorbeugung täglich eine Tablette mit 400 - 500 Einheiten Vitamin D bis zum 2. erlebten

Frühsommer erhalten. Das heißt je nach Geburtszeitraum 1 - 1,5 Jahre. Empfohlen wird, die Gabe des Vitamin D mit der Fluorid-Prophylaxe zur Vorbeugung von Karies zu kombinieren. Frühgeborene mit einem Geburtsgewicht < 1500 g sollten in den ersten Lebensmonaten 800 - 1000 Einheiten Vitamin D erhalten.

Bei unzureichender Sonnenlichtexposition kann es in Absprache mit dem Kinderarzt erforderlich sein, ab dem 2. Lebensjahr das gesamte Kindes- und Jugendalter hindurch täglich 400 Einheiten Vitamin D zu geben.

**WICHTIG!** Die Vitamin D-Prophylaxe sollten auch flaschenernährte Babys bekommen.

## Ein Wort an den Mann: Männer und Stillen

Stillen stärkt zweifelsohne die innige Bindung zwischen Mutter und Baby, die für das kindliche Vertrauen in die Welt so wichtig ist. Doch Zuwendung und Liebe sind nicht allein mit der Nahrungsaufnahme verbunden. Genauso wichtig für die Entwicklung des Urvertrauens ist die Beziehung eines Kindes zu seinem Vater. Ihre väterliche Liebe und Unterstützung können Sie Ihrem Kind also auch beim Baden, dem täglichen An- oder Ausziehen, beim Windelwechsel, beim Tragen, Kuscheln, Streicheln, Massieren und Spielen vermitteln.

Wenn Sie als Mann und als Vater des Babys in Sachen Stillen ganz hinter Ihrer Frau stehen, sind Sie eine wertvolle Stütze. Geben Sie ihr zu verstehen,

wie großartig Sie es finden, dass sie Ihr gemeinsames Kind stillt. Wenn Sie ihr zusätzlich durch Mithilfe im Haushalt oder bei der Pflege des Babys den Rücken frei halten, wird sie sich wertgeschätzt und bestärkt fühlen. Umsorgen und verwöhnen Sie Ihre Frau: Bringen Sie ihr das Baby zum Stillen, stellen Sie ihr Getränke bereit, damit sie die Stillmahlzeit nicht unterbrechen muss, wenn sie selbst durstig wird. Kochen Sie ab und zu etwas Leckeres, damit sie sich stärken kann. Hin und wieder gibt es nun auch gemischte Gefühle in der Paarbeziehung. Mal sind die Väter eifersüchtig auf das Kind, das ihre Partnerin plötzlich völlig in Beschlag nimmt. Andererseits sind manchmal auch die Frauen neidisch, wenn sie sehen, wie zärtlich der Partner mit dem Kind umgeht, während er sich vielleicht gleichzeitig weniger um sie kümmert. Trinken Sie reichlich.

Gerade in der sensiblen Anfangszeit ist es wichtig, dass Sie sich dann Zeit füreinander nehmen. Wenn Sie Ihre Gefühle wahrnehmen und darüber sprechen, diese gegenseitig akzeptieren und bei Problemen gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen, können ernste Konflikte leichter vermieden werden. Und auch dieses unterstützt eine erfolgreiche und harmonische Stillbeziehung.

Wenn Sie sich als Vater ausgegrenzt fühlen, kann das gelegentliche Abpumpen von Milch hilfreich sein: Dann können Sie Ihr Kind mit gesunder Muttermilch füttern, Ihre Partnerin entlasten und gleichzeitig Ihre Bindung zum Baby stärken.



# Ernährung in der Stillzeit

In der Stillzeit braucht eine Mutter genug Energie und Nährstoffe, um sich selbst und ihr Baby gut zu versorgen. Auch die Zusammensetzung der Muttermilch hängt davon ab, was Sie essen und trinken. Ernähren Sie sich deshalb bewusst, ausgewogen und möglichst abwechslungsreich.

Die Stillzeit ist wie die Schwangerschaft keine Zeit für Diäten. Es wird empfohlen, so viel zu essen, dass das Gewicht gehalten oder nur langsam abgenommen wird. Eine zu starke Gewichtsabnahme kann die Zusammensetzung der Muttermilch verändern und die Milchbildung beeinträchtigen.

Achten Sie zudem auf regelmäßige Mahlzeiten, dann haben Sie stets ausreichend Energie und Nährstoffe und Ihr Baby bekommt Milch in optimaler Zusammensetzung.

Für einen vorbeugenden Verzicht auf bestimmte Lebensmittel zum Zwecke der Allergievorbeugung gibt es keine Belege, er wird deshalb nicht empfohlen.

### Das sollte nun auf Ihrem Speiseplan stehen:

- Täglich pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreideprodukte und Kartoffeln
- Täglich Milch und Milchprodukte
- 2 - 3 x pro Woche Fleisch

- 1 - 2 mal pro Woche fettreicher Fisch wie Lachs oder Hering Dieser enthält u. a. die wichtige mehrfach ungesättigte Fettsäure DHA, die sich positiv auf die Gehirnentwicklung Ihres Kindes auswirkt. Auf große Raubfische wie Thun- oder Schwertfisch sollten Sie wegen der erhöhten Schadstoffbelastung jetzt vorübergehend beser verzichten.
- 1 - 2 Eier pro Woche
- Wenig Fett, Süßigkeiten und Snacks
- Trinken Sie reichlich und regelmäßig, zum Beispiel ein Glas Wasser zu jeder Stillmahlzeit. Auch Stilltees und dünne Saftschorlen sind möglich. Die tägliche Trinkmenge sollte bei 2 bis 2,5 Litern liegen.

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzer oder grüner Tee, Cola und Energydrinks sollten Sie nur in kleinen Mengen genießen und auf Alkohol möglichst verzichten.





# Sport in der Stillzeit



Auch während der Stillzeit brauchen Sie auf sportliche Betätigung nicht zu verzichten. Fangen Sie aber erst damit an, wenn Ihr Beckenboden wieder eine ausreichende Stabilität erlangt hat. Belegen Sie dazu am besten erst einen Rückbildungskurs bei Ihrer Hebamme.

Gehen Sie Ihr persönliches Trainingsprogramm auf jeden Fall langsam an und überfordern Sie sich nicht. Trinken Sie reichlich.

Duschen Sie nach dem Sport Ihre Brust gründlich ab, sonst kann es sein, dass Ihr kleiner Stillgourmet beim nächsten Anlegen streikt. Babys sind sehr geruchssensibel und verweigern häufig die Brust, wenn sie nicht eindeutig riecht wie „bei Müttern“. Wenn Sie in gechlortem Wasser schwimmen waren, drücken Sie vor dem nächsten Anlegen am besten gleich ein wenig Milch ab, die Sie verwerfen.

Und vergessen Sie nicht, nach dem Sport unbedingt viel zu trinken. Durch das Schwitzen verlieren Sie viel Flüssigkeit, das müssen Sie unbedingt ausgleichen – besonders in der Stillzeit.

Wenn Sie gerne schwimmen gehen, schützen Sie Ihre Brustwarzen vor Chlorwasser und Schwimmbadkeimen, indem Sie ein Stückchen Frischhaltefolie über die Brustwarze und den Warzenhof legen und mit etwas Creme rundum „festkleben“. Darüber kommt der Badeanzug und Ihre Brustwarzen sind „frischeversiegelt“!

# Stillen und Beruf

Nicht immer gibt es die Möglichkeit, nach der Geburt eines Kindes noch für längere Zeit zu Hause zu bleiben. Doch auch, wenn Sie bald wieder ins Berufsleben zurückkehren müssen oder möchten, bedeutet dies nicht, dass Sie gleich abstillen müssen. Hierzulande ermöglicht das Mutterschutzgesetz die Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Stillen.

Ihr Arbeitgeber muss dafür sorgen, dass am Arbeitsplatz keine Gefahren für Ihr Leben und Ihre Gesundheit bestehen. Dazu gehört zum Beispiel, dass Sie keine schweren körperlichen Arbeiten verrichten dürfen. Außerdem dürfen Sie grundsätzlich keine Arbeit ausüben, bei der Sie schädlichen Einflüssen ausgesetzt wären, z. B. durch gesundheitsgefährdende Stoffe, Strahlen, Dämpfe, Staub, Hitze, Nässe, Kälte, Erschütterungen oder Lärm. Auch Akkord- und Fließbandarbeiten dürfen nicht von Ihnen verlangt werden. Stillende dürfen außerdem keine Überstunden, keine Nachtarbeit zwischen 20 und 6 Uhr und keine Arbeit an Sonn- und Feiertagen leisten. Sie haben zudem ein Recht auf regelmäßige Stillpausen: mindestens zweimal täglich eine halbe Stunde oder einmal pro Tag eine Stunde. Haben Sie keine Möglichkeit Ihr Kind in diesen Pausen zu stillen, können Sie Ihre Milch in diesen Zeiten auch mit einer mobilen Milchpumpe abpumpen.

Die Stillpausen gelten übrigens als Arbeitszeit, sie müssen weder vor- noch nachgearbeitet oder auf die übrigen festgesetzten Pausen angerechnet werden. Auch Gehaltskürzungen sind keinesfalls zulässig.



Der Stillalltag kehrt ein



# Stillhindernisse

Es gibt Situationen, in denen Mütter nicht direkt stillen können, weil das Baby krank oder zu früh zur Welt gekommen ist und noch zu schwach zum Sagen ist. Doch auch dann kann ein Kind von den vielen Vorteilen der Muttermilch profitieren, in dem es abgepumpte Milch erhält.

Milchpumpen können Sie in Apotheken, Sanitätshäusern oder Hebammenpraxen ausleihen. Sobald ein medizinischer Bedarfsfall vorliegt, bekommen Sie von Ihrer Ärztin oder Ihrer Hebamme eine Verordnung. Dies ist z.B. der Fall bei einem Milchstau, einer Brustentzündung oder auch, wenn Sie längere Zeit von Ihrem Kind getrennt sein müssen. Dann erhalten Sie meist eine elektrische Pumpe, die Sie nach einem vereinbarten Zeitraum wieder zurückgeben. Wie das Abpumpen genau funktioniert, bekommen Sie von Ihrer Hebamme oder Stillberaterin gezeigt. Lassen Sie sich dabei unbedingt Zeit: Manchmal braucht der Körper eine Weile, bis er auf das elektronische Gerät mit dem gleichen Milchfluss reagiert wie auf das Sagen Ihres Kindes.

## Das hilft, wenn die Milch beim Abpumpen nicht sofort fließt:

- Massieren Sie Ihre Brust sanft vor und während des Abpumpens.
- Wärmen Sie die Brust vor dem Abpumpen mit einem Kirschkernkissen oder einer warmen Dusche leicht an.
- Stellen Sie sich während des Pumpens Ihr Baby vor oder schauen Sie es an, ganz gleich, ob auf einem Foto oder im Original.



👉 Videos mit Hebammentipps bei verschiedenen Stillproblemen haben wir auf [hipp.de](http://hipp.de) bzw. [hipp.at](http://hipp.at) für Sie zusammengestellt oder **QR-Code scannen**.



## Aufbewahrung

Abgepumpte Muttermilch lässt sich in speziellen Glas- oder Plastikflaschen sowie Kunststoffbeuteln auffangen, im Kühlschrank lagern und einfrieren. Achten Sie darauf, beim Abfüllen immer sterile Behälter zu verwenden. Kleine Milchmengen, die Sie innerhalb von 24 Stunden abpumpen, können Sie im selben Behälter im Kühlschrank zusammen gießen. Danach nehmen Sie ein neues Gefäß.

Kühlen Sie frisch abgepumpte, reife Muttermilch am besten gleich im Kühlschrank. Dort kann sie



bei 0 bis +4 °C maximal drei bis fünf Tage aufbewahrt werden. Stellen Sie die Milch aber bitte nicht in die Kühlschranktür, sondern möglichst weit nach hinten, denn dort ist es kühler. Im Tiefkühlfach (bei -16 °C) ist die Milch bis zu sechs Monate haltbar, im Gefrierschrank oder der Tiefkühltruhe (bei -18 °C) lässt sie sich bis zu einem Jahr aufbewahren.

Bleibt nach dem Füttern abgepumpte Muttermilch übrig, verwenden Sie diese einfach als natürlichen Zusatz für Babys nächstes Bad.

Tiefgefrorene Muttermilch tauen Sie schonend, am besten über 24 Stunden im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur auf. Muss es einmal schnell gehen, können Sie den Aufbewahrungsbehälter auch unter fließendes kaltes oder warmes Wasser (max. 37 °C) halten. Um das abgesetzte Fett zu verteilen, schütteln Sie die Milch danach leicht.

Wenn Sie die Milch nicht gleich verfüttern, gehört sie wieder in den Kühlschrank. Dort bleibt sie ungeöffnet noch etwa einen Tag, geöffnet etwa 12 Stunden haltbar. Einmal aufgetaute Milch dürfen Sie nicht mehr einfrieren! Erwärmen oder tauen Sie Ihre Muttermilch auf keinen Fall in der Mikrowelle auf: Es ist möglich, dass sich Ihr Baby beim Trinken daran verbrüht, da die Milch unterschiedlich stark erhitzt wird. Außerdem werden wertvolle Inhaltsstoffe dadurch zerstört.

## Zu wenig Milch

Dass eine Frau tatsächlich zu wenig Milch produziert, kommt ausgesprochen selten vor. Oft ist es allein die Sorge, es könnte zu wenig sein, weil die Brust nicht prall genug scheint oder das Kind zu oft weint bzw. sehr häufig gestillt werden möchte. Bei-

des ist jedoch kein Hinweis auf eine unzureichende Milchmenge. Wird die Milch tatsächlich weniger, sollten Sie folgendes überprüfen:

- **Haben Sie gerade zu viel Stress?**  
Wie kommen Sie z.B. mit Ihrer neuen Rolle als Mutter zurecht? Wie sieht es mit der Arbeitsbelastung aus? Ist zwischen Ihnen und Ihrem Partner alles klar? Dies sind nur einige Beispiele für mögliche Stressauslöser.
- **Die Nachfrage bestimmt das Angebot: Meldet sich Ihr Baby eventuell zu wenig?**  
Hat es z.B. gerade etwas Schnupfen, haben Sie vielleicht bereits zugefüttert und es ist satt? Trinkt es nicht effektiv? Dann kann Ihre Brust den benötigten Bedarf nicht produzieren.
- **Auch Ihre eigene Ernährung beeinflusst die Milchmenge.**  
Achten Sie auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, vor allem auf genügend Vitamine, Kalzium und Eiweiß. Nahrungsmittel, die die Milchbildung fördern: Vollkorngetreide, Trockenfrüchte, Bierhefe, Mandeln und Nüsse unterstützen die Milchbildung. Knabbern Sie also zwischendurch immer mal wieder Stundentfutter oder bereiten sich öfter ein frisches Müsli zu.
- **Haben Sie in der letzten Zeit ausreichend (2 bis 2,5 l/Tag) getrunken?**  
Als Getränke sind neben Wasser Saftschorlen, Kräutertees oder Stillsaft wie z.B. HiPP Mama Stillsaft Rote Früchte zu empfehlen. So können Sie den in der Stillzeit angestiegenen Bedarf an Eisen, Jod und weiteren Vitaminen auf wohlschmeckende Weise decken. Der Gehalt an Nährstoffen ist auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse der werdenden und stillenden Mutter abgestimmt. Trinken Sie regelmäßig ein bis

zwei Tassen zuckerfreien Milchbildungs- oder Stilltee wie z. B. den HiPP Mama Bio-Stilltee. Die Zusammenstellung ausgewählter Bio-Kräuter aus streng kontrolliertem Anbau regt die Milchbildung an. Neben den bewährten Zutaten Anis, Fenchel und Kümmel enthält der BIO-Stilltee Zitronenmelisse sowie Zitronengras und schmeckt deshalb zitronig-frisch.



- **Haben Sie selbst genug Ruhephasen?**  
Suchen Sie sich in der Familie oder im Freundeskreis Unterstützung. Wenn Sie niemanden mobilisieren können oder keinen Ansprechpartner haben, wenden Sie sich an lokale Mütterberatungszentren oder die örtliche Stillgruppe.
- **Vielleicht hat Ihr Baby auch einfach einen Wachstumsschub.**  
Ein Wachstumsschub kündigt sich an, wenn Ihr Kind plötzlich mehr quengelt, länger wach oder häufiger hungrig ist. Oft suchen die Kinder dann vermehrt Körperkontakt. Innerhalb des Schubes wachsen die Kleinen nicht nur, sie machen auch motorische Fortschritte (z.B. Krabbeln oder Laufen lernen) und entwickeln ihre geistigen Fähigkeiten weiter. Ist der Wachstumsschub durchgestanden, wirkt das Baby meist ausgeglichener und schläft auch wieder mehr. Die neuen Fähigkeiten werden nun eifrig ausprobiert.

## Die wichtigsten Wachstumsschübe im ersten Lebenshalbjahr



Der erste findet ca. in der 8. Lebenswoche statt. Die Abstände zwischen den Mahlzeiten werden kürzer, Ihr Kind ist mit der angebotenen Trinkmenge nicht mehr zufrieden und verlangt nach mehr.

In der 12./13. Woche erwacht Ihr kleiner Siebenschläfer endlich aus seinen Babyträumen: Jetzt braucht er mehr Beschäftigung und will stets wissen, wo Sie sind und was Sie tun, wenn Sie mal nicht in der Nähe sind.

Ab der 17./18. Woche wird Ihr Nachwuchs zusehends neugieriger auf seine Umwelt. Er stopft z.B. alles in den Mund, was er erhaschen kann. Mit Beginn des 6. Monats nehmen Kinder aktiv Anteil am Geschehen um sie herum. Sie zeigen Freude, Ärger und Neugierde – vor allem das Essen der Großen wird immer interessanter!

## Zu viel Milch

Ein Milchüberschuss führt meist zu unangenehm spannenden Brüsten. Häufig kann das Kind dann die Brustwarze nicht richtig fassen, da die Brust sehr prall ist. Streichen Sie deshalb vor dem Anlegen ein bisschen Milch von Hand aus. Das funktioniert so: Zur Vorbereitung lockern Sie das Brustgewebe durch eine sanfte Massage oder feucht-warme Umschläge auf.



## Brustmassage nach Plata Rueda

Legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und massieren Sie mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe. Anschließend streicheln Sie zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Mamille hinweg.

## Ausstreichen der Milch nach der Marmet- Methode

Zum Ausstreichen umfassen Sie die Brust mit Daumen sowie Zeige- und Mittelfinger in Form eines C (siehe Seite 23). Der Daumen befindet sich nun oberhalb, die anderen Finger unterhalb des Warzenhofs. Ihr Abstand zur Brustwarze beträgt etwa drei Zentimeter. Heben Sie die Brust nun leicht an und üben Sie mit Daumen und Fingern einen sanften Druck Richtung Brustkorb aus.

Schieben Sie gleichzeitig Ihre Finger mit sanftem Druck in Richtung der Brustwarze zusammen, so dass sich der Warzenhof leicht zusammenschiebt. Die Finger sollen dabei nicht über die Haut rutschen. Nun lassen Sie die Hand wieder locker, Daumen und Finger ruhen wieder in Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Bewegungen rhythmisch bis die Brust weicher ist und Ihr Kind gut „andocken“ kann. Sehr hilfreich ist es, wenn Sie Ihr Kind nun gegen die Schwerkraft im „Hoppe-Reiter-Sitz“ oder im aufrechten Rückengriff (siehe Seite 24) stillen. Das verlangsamt den Milchfluss.

Nach dem Stillen sollten Sie Ihre Brust 20 Minuten lang kühlen – z.B. mit einer Quark- oder Retterspitzauflage oder mit einem Coolpack, das Sie in eine Stoffwindel wickeln. Stillen Sie pro Mahlzeit nur an einer Seite und bieten Sie, wenn Ihr Kind kurz nach der Mahlzeit wieder Hunger hat, noch einmal die gleiche Seite an. Pumpen Sie nicht zusätzlich ab, damit die Milchbildung nicht noch mehr angeregt wird, und trinken Sie täglich drei bis vier Tassen Salbeitee.

## Wunde Brustwarzen

Die ungewohnte Beanspruchung führt zu Beginn der Stillzeit relativ häufig zu Rötungen und Reizungen der Brustwarzen. Meist hält dies ein bis zwei Tage an und heilt von ganz allein wieder ab. Anders ist dies, wenn die Mamillen wund und verletzt sind: Dann besteht Handlungsbedarf. Die häufigste Ursache bei wunden Brustwarzen besteht darin, dass die Mamille nicht tief genug in Babys Mund liegt. Dann befindet sich diese nämlich nur auf dem vorderen Teil seiner Zunge und wird wund gerieben. Richten Sie deshalb Ihre Aufmerksamkeit bei jeder Stillmahlzeit auf das richtige Anlegen, korrigieren Sie bei Bedarf auch während des Trinkens.



- Stillen Sie Ihr Kind häufiger und kürzer, statt selten und lange anzulegen. Dadurch entlasten Sie Ihre schmerzenden Brustwarzen.
- Wechseln Sie häufig die Stillpositionen, auch während einer Mahlzeit.
- Wenn Sie Ihr Kind von der Brust nehmen wollen, z. B. weil es eingeschlafen ist, schieben Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel, um das Vakuum zu lösen (siehe Foto).
- Lassen Sie Milch- und Speichelreste nach dem Stillen auf der Brustwarze an der Luft antrocknen. Dieser Schutzfilm wirkt desinfizierend.
- Benutzen Sie Stilleinlagen aus Wolle oder Wolle/Seide und legen Sie die Seidenseite auf die Haut. Der enthaltene Seidenleim fördert die Wundheilung. Wechseln Sie die Einlagen, sobald sie feucht sind.
- Benutzen Sie vorübergehend keine Seife, Duschgel, Cremes oder alkoholhaltige Pflege-lotionen, da diese die Haut austrocknen.
- Homöopathische Mittel können den Heilungsprozess beschleunigen. Fragen Sie Ihre Hebamme nach dem richtigen Mittel.
- Wenn die Wundheilung verzögert ist, denken Sie auch an einen Soor (Pilzkrankung), der medikamentös behandelt werden sollte.

Ein gutes Mittel bei wunden Brustwarzen ist das Abtupfen der betroffenen Stelle mit verdünnter Ringelblumen-Essenz oder reinem Johanniskrautöl (Rotöl). Die Wunde wird so desinfiziert und die Wundheilung angeregt.

## Milchstau

Als „Milchstau“ bezeichnet man eine Stauung von Muttermilch im Drüsengewebe. Die Brust ist dann in einem bestimmten Bereich oder auch insgesamt berührungsempfindlich, sehr gespannt, heiß und meist auch gerötet. Fast immer ist eine Verhärtung tastbar und die Brust ist oft auch etwas geschwollen. Ursache ist meistens eine unzurei-



chende Entleerung der Brust, z. B. wenn Ihr Kind in der Nacht einmal länger als gewohnt durchschläft oder nicht genug Milch abtrinkt, weil es z.B. einen Schnupfen hat. Aber auch Einschnürungen durch zu schmale BH-Träger, Tragetücher oder -säcke, Zugluft, ein feuchtkalter Badeanzug und alles, was Sie frieren lässt, können Auslöser sein.

Manchmal deutet ein Milchstau auch auf eine Überlastungssituation hin. Wenn Sie innerlich sehr angespannt sind, kann es passieren, dass

die Brust sich ebenso verhält. Die Milchgänge verengen sich, die Milch kann nicht fließen und staut sich im Drüsengewebe. Symptome wie Erschöpfung, Gliederschmerzen, Grippegefühl, Kopfschmerzen, Schüttelfrost oder Fieber können dann auf einen beginnenden Milchstau hinweisen. Dann ist es ganz wichtig, die gestaute Milch sofort wieder in Fluss zu bringen.

Dazu benötigen Sie vor allem Ihr Baby und viel Ruhe. Stillen Sie Ihr Kind möglichst zweistündlich



Stillen Sie Ihr Kind zwischendurch im Vierfüßlerstand. Dazu legen Sie es in Ihrem Bett oder auf dem Sofa auf den Rücken. Beim Stau im Bereich oberhalb der Brustwarze zeigen seine Beinchen zu Ihrem Kopf oder bei einem Stau unterhalb der Brustwarze zu Ihren Füßen. Stützen Sie Ihre Unterarme auf Ihr Stillkissen oder eine gerollte Decke und beugen sich über Ihr Baby. Die Brust hängt dann frei nach unten und der Milchfluss wird zusätzlich von der Schwerkraft unterstützt.

und wecken Sie es ausnahmsweise zum Trinken auf. Beginnen Sie mit der gestauten Seite und achten Sie darauf, dass Ihr Kind gut angelegt ist und richtig saugt. Der Unterkiefer Ihres Kindes zeigt dabei in Richtung der gestauten Stelle. Wenn Ihr Kind mit dem häufigen Stillen nicht einverstanden ist, pumpen Sie die Milch zwischendurch ab oder streichen sie aus (siehe Seite 40).

Etwa eine Viertelstunde vor dem Anlegen durchwärmen Sie Ihre Brust entweder sanft mit einem Kirschkernsäckchen, legen ein feuchtwarmes Tuch auf oder nehmen fünf Minuten Rotlichtbestrahlung. Auch eine Wärmflasche zwischen den Schulterblättern, ein warmes Fußbad oder eine behutsame Ölmassage (Brustwarze aussparen!) fördern den Milchfluss. Nach dem Stillen helfen kühlende Umschläge z.B. mit Quark oder Arnikaessenz. Auch sehr „cool“: Einfach einen kleinen Beutel Tiefkühlerbsen in eine Windel einwickeln und in den BH stecken. Die Symptome sollten sich nach zwei Tagen deutlich gebessert haben. Ein leichter Schmerz kann aber noch einige Tage bestehen bleiben.

### Brustentzündung (Mastitis)

Ähnlich wie beim Milchstau haben Sie bei einer Brustentzündung ein Grippe-, Hitze- und Spannungsgefühl und wahrscheinlich hohes Fieber. Die Brust ist meist an der Stelle, die sich hart und knotig anfühlt, druckempfindlich und die Haut darüber gerötet. Häufig entwickelt sich eine Mastitis aus einem nicht behandelten Milchstau, kann aber auch ganz plötzlich auftreten.

Eine Brustentzündung ist eine ernsthafte bakterielle Infektion, die unbedingte Bettruhe und eine Erholungszeit auch noch nach Abklingen aller Symptome erfordert. Neben Ihrer Hebamme oder einer qualifizierten Stillberaterin benötigen Sie

jetzt vor allem Entlastung im Haushalt, bei der Betreuung Ihres Babys und eventueller größerer Geschwister.

Alle Maßnahmen, die Sie bei einem Milchstau ergreifen sollten, sind auch bei einer Brustentzündung hilfreich (siehe Seite 41.). Um eine eventuelle Keimvermehrung zu verhindern, wenden Sie Wärme vor dem Stillen jedoch nicht länger als fünf Minuten an. Wichtig ist, dass Sie wie gewohnt weiterstillen, auch wenn es etwas wehtun wird. Das Stillen unterstützt die Heilung und die Milch ist weiterhin das Beste was Sie Ihrem Kind geben können. Wenn es mit dem Stillen wirklich gar nicht klappt, versuchen Sie die Milch vorübergehend abzupumpen.

Trinken Sie regelmäßig, wenigstens zu den Stillmahlzeiten und essen Sie etwas Leichtes, z. B. eine Gemüsebrühe oder Zwieback mit Tee. Halten Sie unbedingt Bettruhe!

Sollten sich die Symptome nach 24 Stunden nicht bessern oder sogar schlimmer werden, gehen Sie zur Frauenärztin. Sie wird Ihnen ein stillverträgliches Antibiotikum zur Linderung verschreiben und ein Rezept für eine elektrische Milchpumpe ausstellen.

Auch homöopathische, pflanzenheilkundliche Mittel und Akupunktur haben sich bei der Mastitisbehandlung vielfach bewährt. Begeben Sie sich auf jeden Fall in fachkundige Hände, denn eine falsch oder unzureichend behandelte Brustentzündung kann zu ernststen Komplikationen führen.

Bei einer fiebrigen Mastitis bewilligt Ihre Krankenkasse Ihnen auf Antrag eine Familienpflege / Haushaltshilfe.



# Stillen in besonderen Situationen

## Stillen nach dem Kaiserschnitt

Die Entbindung durch einen Kaiserschnitt (Sectio) ist kein Hindernis für ein erfolgreiches Stillen. Je nach Art der Narkose kann sich der Stillbeginn nach einem Kaiserschnitt jedoch manchmal etwas verzögern, weil Mutter und Kind nach der Operation noch schläfrig sind. Beginnen Sie mit dem Anlegen, sobald Ihr Baby erste Mundbewegungen macht. Setzen Sie sich selbst und Ihr Kind dabei aber nicht unter Druck. Sie haben in den nächsten Tagen sehr viel Zeit, das Stillen gemeinsam in Ruhe zu erlernen.

Nach einer Sectio ist das Stillen im Liegen angenehm, und zwar so, dass die Beine des Babys Ihrem Kopf zugewandt sind. So ist Ihre empfindliche Operationsnarbe außerhalb der „Strampelzone“ und gut geschützt. Beim Stillen im Sitzen entlasten Sie die Operationsnarbe, indem Sie die Beine auf ein festes Kissen, einen kleinen Hocker oder ein Fußbänkchen stellen.

Nähe, Körper- und Hautkontakt können Ihnen und Ihrem Kind helfen, das Erlebnis der Schnittentbindung zu verarbeiten und zueinander zu finden. Lassen Sie sich beim Anlegen so lange helfen, bis Sie sich sicher fühlen. Probieren Sie aus, welche Stillpositionen für Sie möglichst schonend und am bequemsten sind.

Wenn Sie nicht bei Ihrem Kind sein können, z.B. weil es zu früh geboren wurde oder in einer speziellen Kinderklinik betreut werden muss, sollten Sie sich so bald wie möglich zu ihm bringen lassen. Beginnen Sie so früh wie möglich mit dem Abpumpen der Muttermilch, damit die Milchbildung in Gang kommt. Gönnen Sie sich auch nach der Entlassung aus der Klinik viel Ruhe und Zeit mit Ihrem Kind. Sie müssen sich von einer großen Operation erholen und sollten in der ersten Zeit Entlastung im Haushalt haben.

## Frühgeborene

Für ein zu früh geborenes Baby ist jeder Tropfen Muttermilch kostbar. Denn auch in dieser außergewöhnlichen Situation passt sich ihre Zusammensetzung genau den Bedürfnissen Ihres kleinen „Nestflüchters“ an. Für Frühgeborene enthält die Muttermilch in den ersten Wochen z.B. mehr Antikörper, Fettsäuren und Eiweiß. Dadurch besteht ein besonderer Schutz vor Infektionen, und die Reifeprozesse des gesamten Organismus werden auf individuelle Art und Weise unterstützt. Muttermilch ist außerdem für den noch unreifen Magen-Darm-Trakt am besten verträglich. Deshalb sollte ein Frühchen Muttermilch bekommen, auch wenn es noch über eine Magensonde ernährt werden muss. Um Frühgeborene auch langfristiger mit genug Energie und Nährstoffen (v.a. Eiweiß für das Wachstum, Calcium und Phosphor für die Knochen, Fette als Energielieferanten) zu versorgen, muss jedoch die Muttermilch mit einem sogenannten Muttermilchverstärker angereichert



werden. Lassen Sie sich dazu vom Klinikpersonal eingehend beraten.

Frühgeborene Kinder ermüden beim Trinken oft schneller als Babys, die ausreichend Zeit hatten, sich zu entwickeln. Bevor Sie Ihr „Frühchen“ anlegen, ist es deshalb wichtig, den Milchspendereflex mit einer Brustmassage auszulösen oder etwas Milch auszustreichen oder abzupumpen. Dadurch wird eine volle, pralle Brust bereits etwas weicher und Ihr Baby kann die Brustwarze und den Warzenhof besser in den Mund nehmen.

Für trinkschwache Kinder gibt es einen speziellen Flaschenaufsatz, den „Special Needs“ oder auch „Habermann“-Sauger. Er reagiert auf sehr schwache Sauganstrengung und verhindert so, dass das Baby sich zu schnell erschöpft. Ein Einwegventil reguliert den Milchfluss, damit die Milch nicht zu schnell fließt und das Baby sich nicht verschluckt.

Ist Ihr Baby noch zu schwach, um selbstständig trinken zu können, bedeutet dies für Sie, dass Sie nach der Geburt Ihre Milchbildung nicht gleich durch das direkte Anlegen Ihres Kindes anregen können. Dazu müssen Sie leider zunächst auf die innige Stillbeziehung zu Ihrem Kind verzichten und erst einmal eine elektrische Intervall-Milchpumpe nutzen. Diese Anfangsphase ist sowohl körperlich als auch seelisch nicht immer ganz einfach Känguruhen und Kuschneln helfen Ihnen dabei.

Lassen Sie sich nicht entmutigen und vertrauen Sie auf Ihre Stillfähigkeit und den Lebensmut Ihres Kindes. Ihre Hebamme oder eine Still- und Laktationsberaterin unterstützen Sie hier nach Kräften. Der Weg zum selbstständigen Trinken und anschließlichen Stillen ist bei jedem Frühchen anders

und erfordert viel Geduld. Doch Sie werden sehen: die Anstrengung lohnt sich — für Baby, Mama und die ganze Familie!

### Zwillinge

Für den erfolgreichen Stillbeginn mit Zwillingen ist es sehr wichtig, möglichst früh, häufig und ausschließlich zu stillen. Dass Ihre Kinder nicht satt werden könnten, brauchen Sie nicht zu fürchten: Beim Milcheinschuss gibt es zunächst immer eine „Überproduktion“ — bei Mehrlingen bleibt die Milchmenge einfach hoch, bei einem einzelnen Kind bildet sie sich bedarfsgerecht etwas zurück. Die Milchezusammensetzung ist hervorragend auch an die Bedürfnisse zweier Kinder angepasst und sehr kalorienreich.

Anfänglich sind acht bis zehn Stillmahlzeiten pro Tag bei Zwillingen durchaus üblich. In den ersten Tagen brauchen Sie deshalb Hilfe und Unterstützung. Durch das häufige Anlegen bemerken Sie vielleicht gerade zu Beginn der Stillzeit nicht, wenn sich eines der Kinder zu selten meldet. Wiegen Sie die Kinder deshalb regelmäßig.

Falls Sie nach der Geburt von Ihren Kindern getrennt sind, sollten Sie so bald wie möglich mit dem Pumpen beginnen, um die Milchbildung anzuregen. Manchmal kommt es auch vor, dass ein Kind schon gestillt werden kann, während das andere noch abgepumpte Muttermilch benötigt. In diesem Fall können Sie nach der Stillmahlzeit abpumpen, oder Sie pumpen während das andere Kind an einer Seite trinkt.

Wenn Sie beide Kinder stillen, haben Sie die Möglichkeit, jedes Kind einzeln oder beide Kinder gleichzeitig und in verschiedenen Positionen zu stillen. Auch eine Mischform ist möglich. Solange beide gut gedeihen, können Sie das Stillen ganz nach Ihrem eigenen Gefühl handhaben.



Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme oder Stillberaterin die unterschiedlichen Anlegepositionen zeigen, damit Sie möglichst schnell Routine bekommen. Gleichzeitiges Anlegen ist vorteilhaft, wenn ein Kind trinkschwach ist. Denn durch sein Saugen kann das kräftigere Kind den Milchspendereflex für das schwächere Baby auslösen. Durch gleichzeitiges Stillen steigt außerdem der Prolaktinspiegel höher an, und die Milchbildung wird verstärkt.

Wenn Sie Milchnahrung zufüttern, legen Sie immer erst beide Kinder an und füttern dann auch beide zu, statt eines voll und das andere gar nicht zu stillen.

# Medikamente in der Stillzeit



Die meisten Erkrankungen, die in der Stillzeit auftreten, lassen sich heute gut mit einem stillverträglichen Arzneimittel behandeln. Dabei kommt es auf die arzneilich wirksamen Substanzen, die Dosis, Ihr Gewicht und das Ihres Babys, sein Alter und seine Gesundheit an. Sie sollten vor einer Medikamentenverordnung Ihren Arzt deshalb unbedingt darüber informieren, dass Sie stillen und deshalb ein Mittel benötigen, mit dem Sie unbedenklich weiterstillen können. Grundsätzlich sollten Sie alle Arzneimittel nur nach Absprache mit einem Arzt einnehmen. Einige Medikamente gehen in die Muttermilch über und gelangen in unterschiedlichen Konzentrationen ins kindliche Blut. Sie können die Zusammensetzung und den

Geschmack der Muttermilch sowie auch das Aussehen des kindlichen Stuhls verändern.

## Naturheilmittel

Die meisten leichteren Erkrankungen lassen sich sehr gut naturheilkundlich behandeln, was in der Stillzeit zumeist unbedenklich ist. Auch Tee- und Kräuteranwendungen oder aromatherapeutische Maßnahmen sind mit entsprechenden Kenntnissen ebenfalls hilfreich. Sie sollten dabei allerdings bedenken, dass auch homöopathische und andere pflanzliche Mittel wirksame Arzneimittel sind. So können zum Beispiel bestimmte Pflanzenwirkstoffe die Milchbildung hemmen.

Verzichten Sie deshalb auch hier besser auf eine Selbstmedikation, und wenden Sie sich im Krankheitsfall besser an einen naturheilkundlich orientierten Arzt oder Ihren Heilpraktiker.

## Stillunterbrechung

Falls Sie wegen einer Medikamenteneinnahme das Stillen doch einmal unterbrechen müssen, können Sie die Milchbildung mit einer Milchpumpe problemlos aufrechterhalten. Pumpen Sie dann vorübergehend Ihre Milch ab und werfen sie. Nach Absetzen des Arzneimittels stillen Sie wieder ganz normal weiter. Ihr Arzt wird Ihnen sicherlich gern ein Rezept für eine elektrische Milchpumpe ausstellen.

## Stillen nach Zahnbehandlung

Viele Frauen verschieben sinnvolle Zahnbehandlungen aus Sorge um die Auswirkungen auf ihr Kind bis nach der Stillzeit - oftmals auf Kosten der eigenen Zahngesundheit. Dies ist jedoch heute jedoch nicht mehr notwendig. Ebenso wenig müssen Sie das Stillen wegen einer örtlichen Betäubung unterbrechen. Alle lokalen Betäubungsmittel erlauben das Weiterstillen, sobald Sie sich nach dem erfolgten Eingriff selbst wieder dazu in der Lage fühlen. Das gilt übrigens auch für Präparate, die zur Verlängerung der Wirkdauer den gefäßverengenden Zusatz von Adrenalin enthalten. Durch die Zugabe dieses Wirkstoffes reduziert sich sogar die Dosis der betäubenden Substanz.

## Vorsicht bei Amalgamfüllungen

Allerdings sollten Sie in der Stillzeit keine Amalgamfüllungen erneuern und keine Sanierung der Zähne vornehmen lassen, bei der alte Amalgamfüllungen entfernt werden müssen. Dabei könnten quecksilberhaltige Partikel verschluckt oder Amalgamdämpfe eingeatmet werden und die Muttermilch unnötig belasten. Zur Zahnfüllung gibt es glücklicherweise alternative Werkstoffe wie Zement, Keramik oder Metalllegierungen. Größere Eingriffe am Gebiss sind häufig sehr kräftezehrend und belastend. Zu Ihrer eigenen Entlastung pumpen Sie vor einer größeren Zahnbehandlung am besten vorher ausreichend Milch ab, die Ihrem Kind dann von Ihrem Partner oder einer anderen Person gefüttert werden kann.







# Die Stillzeit geht zu Ende

Solange es Ihnen beiden Spaß macht, gibt es keinen Grund mit dem Stillen aufzuhören. Irgendwann aber wird die Phase kommen, in der einer von beiden nicht mehr möchte. Ideal, wenn dies bei Mutter und Kind gleichzeitig eintritt. Dann müssen Sie beide lernen, sich voneinander zu lösen und werden auf andere Art und Weise wieder Nähe erleben.

Eine Beikost kann frühestens nach dem abgeschlossenen vierten und sollte vor dem abgeschlossenen sechsten Lebensmonat eingeführt werden. Als ideal wird heute angesehen, wenn dies geschieht, während das Kind noch weiter gestillt wird. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt sogar eine Dauer des Stillens nach Bedarf von 2 Jahren.

## Abstillen vor dem sechsten Monat

Wenn Ihr Kind noch jünger als vier Monate ist, müssen Sie zunächst in Richtung Flaschenernährung abstillen. Hier kommen zunächst die sogenannten Säuglingsanfangsnahrungen zum Einsatz. Säuglingsanfangsnahrungen enthalten alles, damit ein Baby allein mit dieser Nahrung optimal ernährt ist, wächst und gedeiht. Produkte mit der Silbe „Pre“ enthalten nur Milchzucker als Kohlenhydrat und können wie die Muttermilch nach Bedarf gegeben werden. Produkte mit einer „1“ im Namen enthalten zusätzlich geringe Mengen leicht verdaulicher Stärke und sind deshalb sämiger. Die Abstände zwischen den Mahlzeiten können sich mit dieser Nahrung etwas vergrößern, da Ihr Kind eventuell länger satt ist. Entgegen früherer Meinungen können auch „1er-Nahrungen“ nach Bedarf gegeben werden.

Um eine Stillmahlzeit zu ersetzen, legen Sie Ihr Kind zunächst wie gewohnt an die Brust an, aber lassen es sich nicht vollständig satt trinken. Bieten Sie direkt im Anschluss eine Flasche mit Pre-Nahrung an, die Sie wie Muttermilch nach Bedarf geben können.

Steigern Sie die Menge der Flaschennahrung so lange, bis die Mahlzeit vollständig ersetzt ist. Die nächste Mahlzeit können Sie nach mindestens einer Woche auf die gleiche schonende Weise ersetzen. Erfahrungsgemäß ist es sinnvoll, mit der Morgen- oder Mittagsmahlzeit zu beginnen. Nach Möglichkeit sollten Sie jedoch nicht zwei unmittelbar aufeinander folgende Stillzeiten direkt nacheinander ersetzen. Nehmen Sie sich für das komplette Abstillen ca. sechs bis acht

Wochen Zeit. Trinken Sie zusätzlich vier bis fünf Tassen Salbeitee und lassen Sie andere Getränke vorübergehend weg. Salbei hat eine nachweislich hemmende Wirkung auf die Milchbildung. Wenn Sie mit diesen natürlichen Maßnahmen Schwierigkeiten haben, wird Ihnen Ihre Frauenärztin ein Medikament verordnen, das die Produktion des Stillhormons und damit die Milchbildung hemmt.

## Abstillen im Beikostalter

Wenn Sie möglichst schnell abstillen und Beikost einführen möchten, kombinieren Sie Brustmahlzeit und Beikost.

Für die Umstellung von Babys nach dem sechsten Monat und als Milchnahrung im Beikostalter eignen sich Folgenahrungen. Diese Nahrungen sind mit Ihren Inhaltsstoffen den Bedürfnissen des älteren Säuglings angepasst und enthalten z. B. mehr Eisen. Sie können diese Nahrung am Zusatz der Ziffer „2“ erkennen.

2er-Folgenahrungen sind auch stärkefrei im Drogeriemarkt erhältlich. Folgenahrungen mit der Ziffer „3“ sind ab dem zehnten Monat geeignet.

Füttern Sie anfänglich bei zwei bis drei Brustmahlzeiten über den Tag verteilt zu. Am Ende einer Woche sollte dann bei allen Stillmahlzeiten zugefüttert werden. Dadurch reduziert sich die nachgefragte Milchmenge solange, bis gar nicht mehr gestillt wird.



# Nahrungen auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand

Muttermilch ist die beste Nahrung für einen Säugling und damit das natürliche Vorbild für die Entwicklung von heutigen Säuglingsnahrungen.

bestmögliche Nahrung nach der Muttermilch erhalten.

Mit Ihrer Vielzahl von Inhaltsstoffen wie z.B. natürlichen Milchsäurekulturen und wertvollen Ballaststoffen fördert Muttermilch den Aufbau einer gesunden Darmflora, unterstützt dadurch das noch unreife Immunsystem des Säuglings und bietet den besten Schutz vor Infektionen und Allergien. Aufbauend auf den neuesten Erkenntnissen der Muttermilchforschung ist es der HiPP Ernährungswissenschaft nach jahrelanger Forschung gelungen, auch Säuglingsnahrungen nach dem Vorbild der Natur zu entwickeln.

Der Name dieser neuen Generation Milchnahrung ist HiPP BIO COMBIOTIK®. Die Nahrungen gibt es in der bewährten HiPP Bio Qualität als BIO COMBIOTIK® oder für allergiegefährdete Kinder als HA COMBIOTIK®.

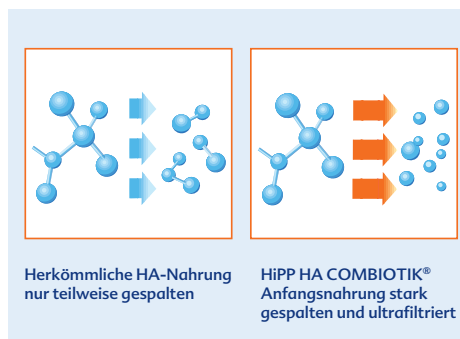
Wertvolle Ballaststoffe (GOS<sup>2</sup>) aus Bio Lactose, die natürliche Milchsäurekultur *L. fermentum*<sup>3</sup> sowie die langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (LCP) zählen zu den Inhaltsstoffen, die diese neue Generation Säuglingsnahrung dem natürlichen Vorbild einen Schritt näher bringen. Schließlich sollen flaschenernährte Kinder die



## Allergierisiko und Ernährung

Den besten Schutz gegen Allergien erhalten Babys mit erhöhtem Allergierisiko, wenn sie mindestens vier Monate lang voll gestillt werden. Muttermilch ist von Natur aus allergenarm und enthält wertvolle Schutzstoffe wie bspw. probiotische Milchsäurebakterien, die die Abwehr Ihres Babys von innen heraus stärken. Falls Stillen nicht möglich oder nicht gewünscht ist, empfehlen Experten Ihr Kind unbedingt eine allergenarme oder hypoallergene (HA) Nahrung.

Bei sogenannten HA-Nahrungen ist das Eiweiß durch spezielle Verfahren in Eiweißbruchstücke gespalten und hat damit an Allergenität verloren. Je stärker es gespalten ist, desto weniger kann der Körper die Eiweißbausteine als fremd erkennen.



Dadurch kann die Allergieentstehung vermindert werden. HA-Nahrungen gibt es als Anfangs- und als Folgenahrung.

➤ Mehr Informationen zum Thema HiPP BIO COMBIOTIK® finden Sie auf [hipp.de](http://hipp.de), [hipp.at](http://hipp.at), [hipp.ch](http://hipp.ch) oder **QR-Code scannen**



<sup>2</sup> Galactooligosaccharide – aus Bio Lactose gewonnen

<sup>3</sup> Lactobacillus fermentum hereditum® – ursprünglich aus Muttermilch gewonnen.

Muttermilch enthält eine Vielzahl natürlicher Milchsäurekulturen, die individuell unterschiedlich sein können



# Serviceteil

## Adressen, die weiterhelfen

### Deutscher Hebammenverband e.V.

Gartenstraße 26  
D-76133 Karlsruhe  
Tel. 0721-98 18 9-0  
Fax 0721-98 18 9-20  
www.hebammenverband.de

### Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.

Kasseler Straße 1A  
D-60486 Frankfurt/Main  
Tel.: 069-79 53 49 71  
Fax: 069-79 53 49 72  
Email: geschaeftsstelle@bfhd.de  
www.bfhd.de

### Berufsverband Deutscher Laktationsberater(innen) IBCLC e.V.

Hildesheimer Straße 124 E  
D-30880 Laatzen  
Tel.: 0511-87 64 98 60  
Fax 0511-87 64 98 68  
Email: sekretariat@bdl-stillen.de  
www.bdl-stillen.de

### Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen

Bornheimer Str. 100  
D-53119 Bonn  
Tel.: 0228-3 50 38 71  
Fax: 0228-3 50 38 72  
E-Mail: kontakte@afs-stillen.de  
www.afs-stillen.de

### Adressen in Österreich:

#### Österreichisches Hebammen-Gremium

Postfach 438  
A-1060 Wien  
www.hebammen.at

#### VSLÖ Verband der Still- und LaktationsberaterInnen Österreich

A-2331 Vösendorf  
Ortsstraße 144/8/2  
Sekretariat Tel.: +43 0660/6578055  
E-Mail: info@stillen.at

### Adressen in der Schweiz:

#### Schweizerischer Hebammenverband

Rosenweg 25 c  
CH-3000 Bern 23  
www.hebamme.ch

#### Stillförderung Schweiz

Schwarztorstraße 87  
CH- 3007 Bern  
Tel.: +41 31 381 49 66  
E-Mail: contact@stillfoerderung.ch  
www.stillfoerderung.ch

## Literatur zum Weiterlesen

### Stillen

Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann  
Gräfe & Unzer, München 2017

### Stillen: Das Begleitbuch für eine glückliche

#### Stillzeit

Vivian Weigert  
Kösel Verlag, München 2010

### Das Baby 1x1

Birgit Laue  
Gräfe und Unzer, München, 2017

### Das Handbuch für die stillende Mutter

La Leche Liga International, 2001  
Online Bestellung bei [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

### Stillen und Muttermilchernährung

Handbuch der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
zu beziehen über: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### Das besondere Stillbuch:

Für frühgeborene und kranke Babys  
Brigitte Benkert  
Urania Verlag, Freiburg 2001

### Das Stillkochbuch

Marietta Cronjaeger  
Kösel Verlag, München 2009

### Netzwerk Junge Familie

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Empfehlungen für die Ernährung von Säuglingen  
Empfehlungen für die Ernährung von allergiegefährdeten Säuglingen  
Empfehlungen für die Ernährung von Mutter und Kind  
Hrsg: Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund  
[www.fke-do.de](http://www.fke-do.de)

## Impressum

Herausgeber: HiPP GmbH & Co. Vertrieb KG, Georg-Hipp-Str. 7, D-85276 Pfaffenhofen (Ilm),  
Telefon +49 (0) 8441 757 0, Telefax +49 (0) 8441 757 654

Konzeption und Text: Birgit Laue PR Kommunikation & Beratung, Hebamme, [www.birgitlaue.de](http://www.birgitlaue.de),  
Text auf den Seiten 31, 38, 50, 51, 52, 53: Wissenschaftliches Marketing HiPP

Fotos: HiPP, F1 online, Fotolia, Panthermedia, Pitopia, Triumph International,  
Ingrid Schobel (Seite 10)

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung durch Herausgeber und Autorin.





Das Beste aus der Natur.  
Das Beste für die Natur.

## HiPP Elternservice

Bei Fragen zur Ernährung und Pflege Ihres Babys steht Ihnen der HiPP Elternservice gerne von Montag bis Freitag zwischen 8:00 Uhr und 17:00 Uhr zur Verfügung. In der Schweiz steht Ihnen der HiPP Elternservice von 8:30 Uhr bis 15:30 Uhr zur Verfügung.

### Für Deutschland

0 84 41 / 7 57 - 384  
[hipp.de/elternservice](http://hipp.de/elternservice)

### Für Österreich

0 76 12 / 7 65 77 - 104  
[hipp.at/elternservice](http://hipp.at/elternservice)

### Für die Schweiz

041 / 6 66 - 25 99  
[hipp.ch](http://hipp.ch)



[hipp.de/forum](http://hipp.de/forum)  
[hipp.at/forum](http://hipp.at/forum)



[hipp.de/babyapp](http://hipp.de/babyapp)  
[hipp.at/babyapp](http://hipp.at/babyapp)



[hipp.de/shop](http://hipp.de/shop)  
[hipp.at/shop](http://hipp.at/shop)



[hipp.de/facebook](http://hipp.de/facebook)  
[hipp.at/facebook](http://hipp.at/facebook)  
[hipp.ch/facebook](http://hipp.ch/facebook)