

Auch alternative Gewinnung von Muttermilch dient dazu die Milchbildung zu unterstützen und aufrecht zu erhalten, wenn die Kinder gar nicht oder nicht ausreichend an der Brust saugen. Reduziert wird dadurch auch das Risiko einer Gelbsucht und einer erhöhten Gewichtsabnahme nach der Geburt.

Zusammenfassend ist also zu sagen, dass Faktoren wie Bonding, Stillen nach Bedarf, viel Ruhe (wenig Besuch!) und eine gute Anleitung und Unterstützung in den ersten Tagen elementare Faktoren für eine schöne und möglichst lange Stillzeit sind.

Die WHO empfiehlt ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten und weiteres Stillen bei adäquater Beikost bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus.

Das Stillen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme sondern auch der Befriedigung verschiedener Bedürfnisse des Kindes wie z.B. Geborgenheit, Wärme, Ruhepol, Zuflucht und vieles mehr. Die Bedürfnisse und Instinkte der Kinder haben sich seit Urzeiten nicht verändert, aber wir. Es sollten auch die Bedürfnisse der Mutter nicht außer Acht gelassen werden wie Erschöpfung und Müdigkeit. Hier schaffen die Partner meist gerne Abhilfe und freuen sich über die Möglichkeit ihre Partnerin zu entlasten in dem sie mit dem Kind kuscheln, es tragen und für eine frische Windel sorgen.

Sie sollten jede Möglichkeit zum gemeinsamen Ausruhen mit ihrem Kind nutzen, denn die erste Zeit kann sehr anstrengend sein - bedingt durch den Schlafmangel.

Ernährung in der Stillzeit

Sie sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein. Es gibt keine Nahrungsmittel die verboten sind (Kohl/Zitrusfrüchte). Trinken sie nach Durst, zu jedem Stillen ein Glas Wasser, Tee oder verdünnte Säfte. Kaffee, schw. Tee und Cola sollten sie in Maßen genießen (1-2 Tassen oder Gläser). Pfefferminz- und Salbeitee können eine abstillende Wirkung haben. Alkohol und Nikotin gehen in die Milch über.

Das Team der Entbindungsstation wünscht Ihnen alles Gute
(Tel. Kreißsaal, 05531/705-6369 oder
Station B3- 6368)



Bonding

Ein gelungenes Bonding hat viele Vorteile für die Eltern. In dieser sensiblen Phase werden körperliche und emotionale Informationen zwischen Mutter und Kind ausgetauscht. Eltern fällt es danach leichter angemessen auf die Bedürfnisse des Kindes zu reagieren. Es bereitet auch einen guten Start für die Stillbeziehung. Deshalb werden die Babys nach der Geburt nackt zum Bonden auf den Oberkörper der Mutter gelegt und suchen sich im Idealfall innerhalb der ersten Lebensstunde selbständig die Brust. Das Kind kommt mit mütterlichen Keimen in Kontakt, Krankheitserreger haben weniger Chancen sich auszubreiten. Keine Trennung von Mutter und Kind innerhalb der ersten 1-2 Stunden. Keine Störungen durch Maßnahmen (U1, Wiegen, Messen usw.) die auf später verschoben werden können. Eine ruhige, ungestörte Atmosphäre nach der Geburt fördert den Bindungsaufbau. Wir empfehlen das Bonden auf der Station weiter zu führen, aber auch jederzeit zu wiederholen (Re-Bonding). Das Kind kuschelt nur mit einer Windel bekleidet auf dem nackten Oberkörper der Mutter, solange und oft Sie es möchten. Diese Empfehlung gilt für alle Kinder, auch wenn sie sich entschlossen haben ihr Kind nicht zu stillen. Das Bonding begünstigt die Regulation der Körpertemperatur und Atmung des Kindes und somit eine schnellere und bessere Anpassung (Stoffwechselregulation) nach der Geburt.

24-Stunden Rooming-in gehört in unserer Klinik zum Standard. Das bedeutet, dass keine Trennung von Mutter und Kind stattfindet.

Kolostrum

Kolostrum ist die erste Milch die von der Mutter, für jedes Neugeborenen gebildet wird. Neugeborene verfügen über ein unausgereiftes Verdauungssystem, und das Kolostrum liefert seine Nährstoffe in kleinvolumiger, konzentrierter Form. Es bildet einen Schutzmantel für den Darm, liefert Energie und besonders viele Abwehrstoffe. Es stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel an. Es hat einen geringen abführenden Effekt, wodurch die Ausscheidung des Mekoniums angeregt wird und somit einer Neugeborenen Gelbsucht vorgebeugt werden kann. Es erleichtert dem Neugeborenen die Umstellung auf die neue Situation.

Stillen und Hautkontakt wirken beim Kind schmerzlindernd. Auch wenn sich die Mutter dazu entschlossen hat, nicht zu stillen, kann sie trotzdem, wenn sie es wünscht, durch Anlegen oder Kolostrum Entleerung von Hand, dem Neugeborenen diese besondere Milch mit all ihren Vorteilen in der ersten Zeit zukommen lassen.

Stillen

Muttermilch ist die normale Säuglingsnahrung

Bedeutung für das Kind

- ❖ Gut temperierte immer angepasste Nahrung
- ❖ Geringeres Risiko des plötzlichen Kindstodes
- ❖ Unterstützung des Immunsystems: Weniger Erkrankungen der Atemwege des Magen- Darmtraktes, weniger Harnwegsinfekte, eine Minimierung des Allergierisikos
- ❖ Ausbildung der Kiefer und Mundmuskulatur (bessere Sprachentwicklung und weniger Zahnkorrekturen)
- ❖ Förderung Mutter-Kind-Bindung
- ❖ Förderung aller 5 Sinne (Sehen, Schmecken, Hören, Riechen, Spüren)

Bedeutung für die Mutter

- ❖ Rasche Rückbildung
- ❖ Leichtere Gewichtsabnahme
- ❖ Vermindertes Risiko für Brust- und Eierstockkrebs
- ❖ Vorbeugung vor Osteoporose
- ❖ Kostenlos und jederzeit verfügbar, keine Zubereitungszeit

Zusammensetzung der Muttermilch

Die Milch ist in der Zusammensetzung immer an die Bedürfnisse des Kindes angepasst. Kolostrum (Milch in den ersten Tagen): viel Eiweiß, Mineralien, Immunglobuline, Laktoferrin, Lysozym. Reife Frauenmilch: mehr Kohlenhydrate, Fette.

Milchzucker: ist wichtig für das Gehirnwachstum und die Entwicklung des Nervensystems

Fett: Hauptenergielieferant, Häufiges anlegen fördert den Fettgehalt in der Milch, die langkettigen ungesättigte Fettsäuren fördern die Reifung der Darmzellen, beugen Allergien vor, begünstigen die Entwicklung der Hirn- und Nervenzellen und stärken das Abwehrsystem

Eiweiße: niedrig und konzentriert in der Muttermilch enthalten, dadurch geringe Belastung der Nieren

Immunglobulin A: schützen vor krankmachenden Keimen, sehr hoch im Kolostrum

Laktoferrin: ein Eiweißstoff der nur in der Muttermilch enthalten ist, wichtig für das Immunsystem, erleichtert die Eisenaufnahme

Lysozym: hochkonzentriert in menschlicher Milch, wirkt entzündungshemmend

Taurin: unterstützt die Entwicklung und Funktion des Nervensystems und der Netzhaut

Bifidusfaktor: kommt nur in Muttermilch vor, fördert die Entwicklung und Ausreifung des Magen-Darmtrakts, schützt vor Keimen

Makrophagen: Fresszellen vernichten krankmachende Keime

Lymphozyten: produzieren Immunglobuline, helfen bei der Abwehr.

Jede Spezies hält ihre ganz besondere Muttermilch für eine optimale Entwicklung ihrer Art bereit. All diese Inhaltstoffe schützen und reduzieren Erkrankungen und Infektionen von Mutter und Kind auch langfristig.

Informationen zum Stillen

Um die Milchbildung gut und ausreichend anzuregen sollte das Baby nach Bedarf gestillt werden. 8 -12 Mahlzeiten sollte ein Baby mindestens pro Tag haben. Frühe Stillzeichen (schmatzen, Lippen lecken, saugen an den Händen) zeigen den Bedarf des Kindes an, schreien ist eines der letzten Stillzeichen.

Übermäßige initiale Brustdrüenschwellungen werden verhindert bzw. das Risiko minimiert, wenn Sie bei einem Spannungsgefühl in den Brüsten Ihr Kind zum Stillen wecken. Der Bedarf des Kindes kann sehr unterschiedlich sein, auch ein teilweise stündliches Verlangen ist ganz normal. Schläfrige Kinder sollten zum Stillen animiert werden. Ein häufiges Stillverlangen kann man meist in den späten Nachmittagsstunden oder auch in den Nachstunden erkennen „Clusterfeeding“.

Nach häufiger Wach-Stillphase folgt dann meist eine längere Schlafphase. Wunden oder gereizten Brustwarzen kann man vorbeugen, indem man auf korrekte und wechselnde Stillhaltungen (Wiegehaltung, Rückenhaltung, Stillen im Liegen) achtet und Muttermilch nach dem Stillen antrocknen lässt. Mit einem unterstützenden Umfeld können Sie diese Situationen gut bewältigen. Bei einer korrekten Stillhaltung liegt das Kind Bauch an Bauch, sein Gesicht ist der Mutter zugewandt, die Brust wird mit dem C-Griff unterstützt. Nun reizt man die Unterlippe mit der Brustwarze bis sich der Mund ganz weit öffnet und zieht das Kind mit dem Rücken zur Brust. Dabei sollte sich die Brustwarze in Höhe der Oberlippe befinden. Kinn und die Nasenspitze berühren jetzt die Brust. Ein großer Teil des Warzenhofs befindet sich im Mund des Kindes. Die Lippen sind nach außen gestülpt, beim Saugen macht das Kind dicke Wangen und Ohr, Schulter sowie Hüfte bilden eine Linie. Durch das Stillen nach Bedarf wird die Milchbildung reguliert und das Angebot der Muttermilch bestimmt. Häufiges Stillen in den ersten Tagen ist eine optimale Grundvoraussetzung für ausreichend Muttermilch auf kurze und lange Sicht.