

MÁRTA GUÓTH-GUMBERGER | ELIZABETH HORMANN

STILLEN

Einfühlsame Begleitung durch
alle Phasen der Stillzeit

RATGEBER KINDER

G|U

Einzigartige Muttermilch

Nur der Körper einer Frau kann die lebende Substanz Muttermilch mit ihren unzähligen Bestandteilen bilden. Ein Tropfen Muttermilch enthält über eine Million lebende Zellen, die Krankheitserreger verschlingen. In den ersten Tagen wirkt Muttermilch wie eine Impfung und kleidet schützend den Darm aus. Außerdem enthält sie Abwehrstoffe speziell für die Keime der Familienumgebung. Je nach Alter des Babys und je nach Tageszeit verändert sie sich. Selbst der Geruch ändert sich Mamas Speiseplan entsprechend - und das Baby macht die Erfahrung, dass es Abwechslung gibt. Gegen Ende der Stillmahlzeit ist die Muttermilch besonders fettreich. Die sahnige »Nachspeise« nährt und macht satt.

Muttermilch, die immer genau auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt ist, enthält unter anderem

- genügend Wasser für Babys Durst,
- mehr als 200 verschiedene Bestandteile,
- Inhaltsstoffe, die vom Körper sehr leicht verwertet werden können,
- Eiweiß für rasantes Wachstum,
- Immunstoffe in regelmäßigen Dosen,
- Milchzucker für schnelle Energie und für die Entwicklung des Gehirns,
- ungesättigte Fettsäuren, die das Baby nicht selbst bilden kann,
- Wachstumsfaktoren,
- Mineralstoffe und Spurenelemente,
- entzündungshemmende Vitamine und
- Enzyme für die Verdauung.

Stillen und Gesundheit

Der Stillvorgang und die Muttermilch wirken sich auf die Gesundheit von Mutter und Kind aus. Nachgewiesen ist eine von der Natur vorgesehene Schutzwirkung unter anderem gegen Durchfallerkrankungen, Atemwegsinfekte, Mittelohrentzündungen, Harnwegsinfekte, Hirnhautentzündung, späteres Übergewicht, Allergien, Diabetes und kindliche Krebserkrankungen. Außerdem fördert das Saugen an der Brust die normale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur sowie die Sprachentwicklung.

Bei der Mutter unterstützt das Stillen die Rückbildung der Gebärmutter und wirkt schützend gegen Brust- oder Eierstockkrebs sowie Osteoporose - je länger sie stillt, desto mehr. Der zusätzliche Kalorienverbrauch durch das Stillen führt zu einer langsamen, sanften Gewichtsabnahme nach der Geburt sowie zu einer langsamen, schonenden Rückbildung der in der Schwangerschaft vergrößerten Brust. Nicht zu vergessen: Das Baby erhält Muttermilch stets sauber und wohltemperiert.

Künstliche Ernährung

Künstliche Säuglingsnahrung erreicht die Schutzwirkungen der Muttermilch nicht. Es besteht sowohl für das Kind als auch die Mutter ein höheres Risiko, mit einem der oben genannten Probleme konfrontiert zu werden, wobei natürlich außer der Ernährung auch andere Faktoren eine Rolle spielen. Außerdem kann künstliche Nahrung bei der Herstellung und Zubereitung mit Schadstoffen und Keimen verunreinigt werden.

Die praktische Seite

Stillen ist sehr günstig für das Familienbudget, denn künstliche Babynahrung mit Zubehör kostet in einem halben Jahr etwa 600 Euro. Die meisten Mütter finden Stillen in den ersten Wochen aufwendiger als Flaschennahrung und in den Monaten danach unkomplizierter und praktischer.

Das Aussehen der Brust wird durch Veranlagung, Schwangerschaft und Alter beeinflusst, nicht durch das Stillen. Dabei ist es schonend für die Brust, wenn die Größe, die sie durch die Schwangerschaft nach der Geburt automatisch erreicht, durch Stillen langsam zurückgeht.

Vorbereitung auf das Stillen

In der Schwangerschaft werden Sie wahrscheinlich an Geburtsvorbereitung denken. Aber es ist auch wichtig, sich bereits mit dem Stillen zu beschäftigen. Nach der Geburt haben Sie wenig Zeit dafür, denn es geht gleich los. Es kann sein, dass Sie im Krankenhaus entsprechende Anleitung bekommen. Aber nicht jede Frau wird günstige Bedingungen vorfinden. Wenn Sie allerdings selbst wissen, was beim Stillbeginn wichtig ist, können Sie danach vorgehen. Deswegen ist es hilfreich, sich auf das Stillen vorzubereiten: Die > in diesem Buch beschreiben den Stillbeginn. Sie können an einem Stillvorbereitungskurs - möglichst über mehrere Abende - teilnehmen oder Stillvorbereitung in Einzelberatung bekommen. Beim Besuch einer Stillgruppe erleben Sie Mütter beim Stillen, das hilft Ihnen, sich die Erfahrung vorzustellen. All dies erleichtert das spätere Stillen. Die entscheidende Vorbereitung findet nämlich im Kopf und im Herzen statt. Die körperlichen Voraussetzungen für das Stillen sind Mutter und Baby angeboren, den Ablauf erlernen beide erst nach der Geburt. Das ist wie beim Tanzen, irgendwann läuft es leicht und fast automatisch. Es geht darum, dafür möglichst geeignete Bedingungen zu schaffen. Wegen der automatischen körperlichen Abläufe bei Mutter und Baby ist es in den ersten zwei, drei Tagen am leichtesten, die Weichen für wirkungsvolles Saugen und reichliche Milchbildung zu stellen. Dieses Buch beschreibt, wie Sie diese sensible Phase nutzen können, damit Sie es später leichter haben.

Praktische Vorbereitung

Was Brust und Stillen betrifft, sind nur wenige konkrete Punkte wichtig:

- Ein gut sitzender BH unterstützt die wachsende Brust.
- Wenn Sie Seife, Parfüm, Cremes und Öle auf Brustwarzen und Warzenhöfen meiden, erhalten Sie den natürlichen Schutzfilm der Haut.
- Abhärtungsstrategien verletzen leicht die Brustwarze und sind nicht zu empfehlen. Die wirkungsvollste Vorbeugung gegen wunde Brustwarzen ist, wenn Ihr Baby genügend Brustgewebe im Mund hat.
- Eine Beratung vorab ist sinnvoll bei Flach- oder Hohlwarzen, Brustoperationen, Diabetes und anderen chronischen Erkrankungen oder Behinderung der Mutter, wenn das Stillen bei einem früheren Kind nicht wie gewünscht gelaufen ist und wenn bereits in der Schwangerschaft ein gesundheitliches Problem des Babys bekannt ist.

Wie die Geburt das Stillen beeinflusst

Nach einer positiven Geburtserfahrung mit möglichst wenig Eingriffen und Medikamenten sind Mutter und Baby frischer und wacher für den Stillbeginn. Die Geburtserfahrung lässt sich nicht planen, aber einige Faktoren beeinflussen sie: Wenn eine Mutter während der Entbindung durchgehend und intensiv emotional unterstützt wird, ist die Geburtsdauer kürzer, Eingriffe, Schmerzmittel, Dammschnitt und Kaiserschnitt sind seltener. Es ist erstaunlich, dass eine so einfache Sache wie menschliche Unterstützung so konkret fassbare positive Auswirkungen hat. Denn wenn Sie sich während der Geburt umsorgt fühlen, ist es leichter, loszulassen und die Geburt geschehen zu lassen. Deswegen ist es empfehlenswert, sich vorab zu überlegen, wem Sie vertrauen und wessen Begleitung Sie sich wünschen.

Der Vater Ihres Kindes kann für Sie während der Geburt eine große Bedeutung haben, aber auch er benötigt emotionale Unterstützung. Die fürsorgliche und ruhige Begleitung durch Ihre Hebamme ist für Sie vor, während und nach der Entbindung sehr wichtig. Auch eine einfühlsame Frau, die Mutter und Vater zusätzlich praktisch und ermutigend beisteht, kann Ihnen als Geburtsbegleitung guttun >. Einige Frauen fühlen sich wohler, wenn ihre Mutter oder Freundin (auch) dabei ist. Ein Geburtsvorbereitungskurs ist sehr zu empfehlen. Auch nach belastenden Erfahrungen können eventuell auftretende Anfangsprobleme später aufgefangen werden.

WO KOMMT IHR BABY AUF DIE WELT?

Krankenhäuser mit der Auszeichnung »babyfreundlich« organisieren Stillfortbildungen für ihr Personal, ermöglichen Mutter und Kind eine ungestörte Kennenlernphase sowie Hautkontakt nach der Geburt - auch bei Kaiserschnitt - und lassen die Rahmenbedingungen für den Stillbeginn von unabhängigen Gutachtern überprüfen.

Auch in vielen Kliniken ohne eine solche Auszeichnung bemüht sich das Personal, die Mütter beim Stillen zu unterstützen. Auf alle Fälle ist es hilfreich, wenn Sie Ihre persönlichen Vorstellungen von Geburt und Stillbeginn im Krankenhaus, im Geburtshaus oder bei einer Hausgeburt mit allen Beteiligten vorab besprechen.

INFO

HAUTKONTAKT NACH DER GEBURT

Eine sinnvolle Frage bei der Wahl des Geburtsortes ist, wie das ungestörte Zusammensein von Mutter und Baby geschützt und Hautkontakt ermöglicht wird - direkt nach der Geburt sowie häufig und lange in den ersten Tagen, nach einem Kaiserschnitt bereits im OP oder kurz darauf.

Unterstützendes Netzwerk

Wie bei der Geburt, so ist es auch beim Stillbeginn wichtig, dass Sie von Menschen umgeben sind, die Sie praktisch und emotional unterstützen. Vielleicht haben Sie bislang ohne größere Schwierigkeiten Partnerschaft, Beruf, Haushalt, Hobbys und Freunde miteinander verbunden und erwarten nun von sich, dass Sie auch als Mutter mit allem locker zurechtkommen. Aber gerade jetzt kommt ein Unterstützungsnetz zum Tragen. Mit der Hilfe anderer im Hintergrund können Sie Ihr Baby leichter umsorgen.

- Die Fürsorge des Vaters hat eine große Bedeutung. Ihr Partner kann das Eltern-Sein in vielfältiger Weise mit Ihnen teilen - bei Vorbereitungskursen, bei der Geburt, in einem Familienzimmer im Krankenhaus. Wahrscheinlich fällt es Ihrem Partner leichter, Besuche und Telefonate zu begrenzen. Besonders in den ersten Wochen ist Urlaub oder Elternzeit des Vaters eine große Unterstützung.
- Alleinerziehende unterstützt die Anwesenheit einer vertrauten Person, etwa der eigenen Mutter oder einer Freundin.
- Kontakte zu Stillgruppen, Gleichgesinnten und Familien mit kleinen, vielleicht gerade gestillten Kindern können Sie bereits vor der Geburt knüpfen.
- Eine Stillberatung, ein hochwertiges Tragetuch oder eine Haushaltshilfe können die entscheidende Unterstützung sein, damit das Stillen zufriedenstellend läuft. Dafür Geld auszugeben ist für das Baby und die gesamte Familie kurz- und langfristig eine sinnvolle Investition. Praktische Hilfe oder Gutscheine sind nützliche Geschenke zur Geburt.

Vorab Erleichterung organisieren

Sie können sich während der Schwangerschaft durch Vorbereitungen, vor allem durch Vereinfachungen im Haushalt, die spätere Zeit mit dem Baby und die Stillzeit erleichtern. Wenn es Ihnen jetzt gelingt, Unnötiges zu streichen, werden Sie im Alltag mit Kind besser zurechtkommen und es wird für Sie angenehmer sein - auch wenn es ein Stück Loslassen bedeutet und oft schwerfällt. Es hilft Ihnen später, wenn Sie sich jetzt Zeit nehmen.

Hier eine Ideenliste für sinnvolle praktische Vorbereitungen:

- Unnötiges wegräumen,
- Haushalt aufräumen, vereinfachen und praktisch organisieren,
- im Voraus kochen und einfrieren und die Vorräte auffüllen,
- Einkäufe liefern lassen,
- Papierkram vorab erledigen,
- im gesamten Leben Aufgaben reduzieren,
- wenn möglich für die Anfangszeit keine außergewöhnlichen Ereignisse wie Umzug, Renovierung und Ähnliches planen.