tilak
Universitätskliniken
LKH Innsbruck

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT
INNSBRUCK
UNIVERSITÄTSKLINIKEN




# Stillen

Frauenheilkunde, Kinder- und Jugendheilkunde



# Stillen

*ist mehr als nur Nahrungsaufnahme,*
*stillen intensiviert die Mutter-Kind-Interaktion*
*und kann so das Bedürfnis nach Liebe,*
*Wärme und Geborgenheit auf einzigartige*
*Weise »stillen«.*

# Vorteile für die Mutter

## Stillen

- fördert die Mutter-Kind-Beziehung
- fördert die Rückbildung der Gebärmutter
- senkt das Risiko von Osteoporose, Brustkrebs, Eierstockkrebs
- hilft, das Ausgangsgewicht vor der Schwangerschaft schneller zu erreichen
- spart Zeit und Geld und ist umweltfreundlich

## Bonding – Erstes Anlegen

Bonding: Das Kind liegt nackt auf dem Bauch oder der Brust der Mutter, des Vaters oder einer sonstigen Bezugsperson – in Haut-zu-Haut-Kontakt.

Dieses erste Zusammensein und gegenseitige Kennenlernen ist ein einzigartiges Erlebnis für Mutter, Vater und Kind und der Beginn einer innigen Beziehung. Das frühe Anlegen des Kindes fördert das Stillen, der Saugreflex ist anfangs besonders stark. Das Baby bekommt mit der Vormilch (Kolostrum) eine besonders hohe Konzentration von Abwehrstoffen (erste natürliche Impfung!).

# Vorteile für das Kind

## Stillen

- fördert den Hautkontakt – dies wirkt sich positiv auf die körperliche, emotionale und geistige Entwicklung aus

## Muttermilch

- ist die optimale Nahrung für das Kind
- ist leicht verdaulich, hat die richtige Temperatur und Zusammensetzung
- enthält Wachstumshormone speziell für das Baby
- versorgt das Kind mit wertvollen Abwehrstoffen, die es vor Krankheiten schützen
- bedeutet Schutz vor Allergien
- ist jederzeit verfügbar



Stillen im Liegen



Rückenhaltung



Wiegenhaltung

## Rooming-in vereinfacht und unterstützt den Stillprozess

- Stillen nach Bedarf ist jederzeit möglich
- durch häufigeres Anlegen wird die Milchbildung gefördert
- frühe Hungerzeichen des Kindes werden besser erkannt
- die Umstellung für zu Hause fällt leichter
- Babys sind bei der Mutter ruhiger und weinen weniger

## Stillpositionen

Ebenso wichtig wie die richtige Stillposition ist das richtige Anlegen, um die Milchproduktion optimal zu fördern. Durch das Abwechseln der Stillpositionen – Wiegenhaltung, Rückenhaltung, Stillen im Liegen – werden die Mamillen unterschiedlich beansprucht. Damit wird dem Wundwerden der Brustwarzen vorgebeugt. Eine übliche Händehygiene ist vor dem Stillen wichtig – es sind aber keine weiteren speziellen Maßnahmen erforderlich. Die Brust wird am besten mit Muttermilch und bei Bedarf mit Brustpflegesalbe gepflegt.

Eine Brustmassage vor oder während dem Stillen ist sehr effektiv, fördert den Milchfluss, löst gestaute Stellen und stimuliert die Milchbildung.



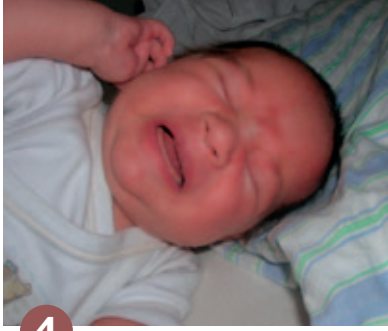
1 Suchen, Kopf wenden



2 Mund öffnen, Schmatzen



3 Hand in den Mund



4 Weinen

## Stillen nach Bedarf

Je öfter das Baby trinkt, desto mehr Milch wird gebildet.

Uneingeschränktes Stillen – 8- bis 12-mal in 24 Stunden –

- hilft, dem Auftreten eines übermäßigen Milcheinschusses vorzubeugen
- vermindert das Auftreten von behandlungsbedürftiger Hyperbilirubinämie = Gelbsucht
- stabilisiert den Blutzuckerspiegel des Neugeborenen
- vermindert den anfänglichen Gewichtsverlust und erhöht die Gewichtszunahme
- fördert die frühere Bildung von reifer Muttermilch
- verlängert die Stilldauer

Anfangs kann es eventuell auch notwendig sein, ein schläfriges Baby zu wecken.

## Hungerzeichen

Die frühen Hungerzeichen des Babys beachten:

1. Such- und Saugbewegungen
2. Sauggeräusche, Babylaute, Seufzen, Schmatzen
3. Bewegung der Hand zum Mund

Auf die frühen Hungerzeichen des Kindes (Punkte 1 – 3) reagieren!

4. Unruhe, Weinen (= späte Hungerzeichen)

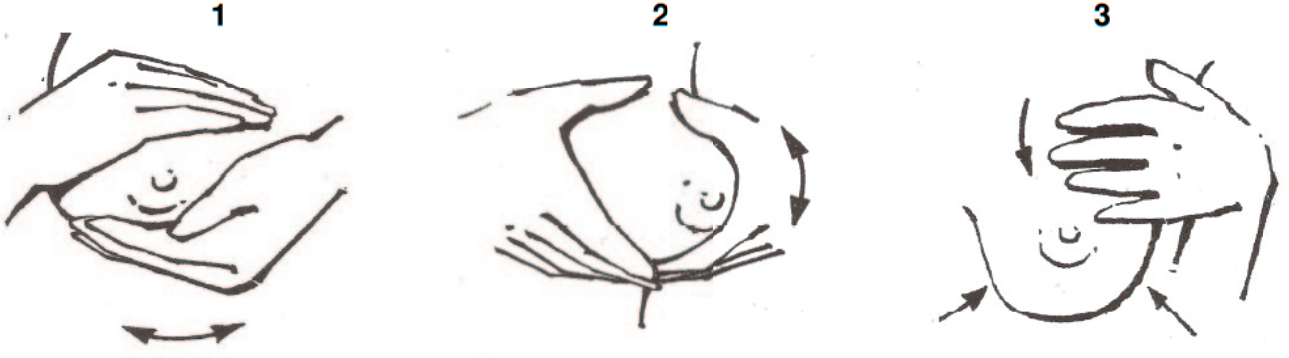
## Milcheinschuss – der Beginn der reichlichen Milchbildung

Wichtig für einen sanften Milcheinschuss ist frühes, häufiges und ausgiebiges Stillen. Hilfreich beim Milcheinschuss ist neben häufigem Stillen, Wärme (duschen oder warme Umschläge) und sanfte Brustmassage vor dem Stillen. Nach Periduralanästhesie oder Vollnarkose kann der Milcheinschuss um ein bis zwei Tage verzögert sein.

## Brustmassage nach Plata Rueda

Eine kurze Brustmassage – besonders hilfreich in den ersten Tagen – ermöglicht es dem Baby, schneller das Kolostrum zu entleeren. Diese Massage kann auch in der späteren Stillzeit angewendet werden, um den Milchtransfer zu erhöhen.

Die Hände werden flach auf die Brust gelegt und massieren mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe (Abb. 1 und 2). Anschließend wird zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Mamille hinweg gestreichelt (Abb. 3).




Quelle: Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens. www.alleiter.ch

## Stillen ohne Zufüttern

Muttermilch ist als Nahrung für das Kind im ersten Lebenshalbjahr ausreichend. Wenn die Mutter voll stillt, muss keine künstliche Babynahrung, Tee oder Wasser zugefüttert werden – auch nachts nicht. Nur in seltenen Fällen kann Zufüttern vorübergehend notwendig sein. Falls ein Zufüttern erfolgt, sollte eine Ernährungsmethode gewählt werden, die den Übergang / Wechsel zur Brust nicht beeinträchtigt (z.B. Zufüttern mit Becher, Spritze).

## Beruhigungssauger (= Schnuller)

Die Verwendung eines Beruhigungssaugers kann dazu führen, dass

- Hungerzeichen des Kindes übersehen werden
- das Kind sein Saugbedürfnis am Beruhigungssauger befriedigt und somit die Brust zu wenig stimuliert, was sich negativ auf die Milchbildung auswirken kann
- das Kind an der Brust nicht mehr richtig saugt, was zu wunden Brustwarzen führen kann

## Welche Medikamente kann ich beim Stillen einnehmen?

Manchmal kann es notwendig sein, Medikamente einzunehmen. Es stehen stillverträgliche Arzneimittel für die verschiedensten Erkrankungen zur Verfügung (z.B. Antibiotika, Schilddrüsenmedikamente, Schmerzmittel), welche in der Stillzeit angewendet werden können und für den Säugling unbedenklich sind. Bei Fragen zur Medikamenteneinnahme in der Stillzeit wenden Sie sich bitte an die Stillambulanz.



# Stillen aus logopädischer Sicht

Was Sie vielleicht noch nicht wissen:
Stillen, und damit verbunden das Saugen an der Brust, schafft die besten Voraussetzungen für die Aktivität der Muskeln und Formung der Knochen im Mundbereich Ihres Kindes. Mit geschickten Mundwerkzeugen lernt Ihr Kind leichter Essen, Trinken und Sprechen. Die Nähe und Zuwendung zum Kind beim Stillen wirken sich zudem positiv auf die gesamte Sprachentwicklung aus. Auch wenn Stillen kein Allheilmittel sein kann, ist es die beste Möglichkeit, früh genug Muskelschwächen, Kiefer-Zahn-Fehlstellungen, Lautbildungsstörungen, Lutschgewohnheiten und häufigen Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen positiv entgegenzuwirken.

Verschiedene Umstände können dazu führen, dass Stillen nicht oder nur bedingt möglich ist. Was dann? Welches Nahrungsprodukt nehme ich? Welchen Flaschensauger und wie füttere ich damit? Eine fachgerechte Beratung greift solche Themen und Fragen auf und kann zusammen mit Ihnen geeignete Alternativen finden, die sich am Stillen orientieren.

Möchten Sie mehr darüber wissen? Logopädinnen und Stillberaterinnen sind Ihre Ansprechpartnerinnen.








## Muskulatur

Saugen an der Brust begünstigt auf natürliche Weise die Entwicklung und das Gleichgewicht der Muskulatur innerhalb und außerhalb des Mundes.

## Kiefer und Zähne

Die Kräfte dieser Muskeln tragen entscheidend zur Formung des Gaumens, der Qualität des Kieferwachstums und in weiterer Folge zur korrekten Zahnstellung bei.

## Essen und Trinken

Die Muskulatur und die Sensibilität im Mundbereich werden beim Stillen bestmöglich für die weitere Nahrungsaufnahme vorbereitet.

## Atmung und Stimme

Stillen begünstigt außerdem den notwendigen Lippenkontakt beim Atmen, Essen und Sprechen und schafft Voraussetzungen für eine gute Stimmqualität.

## Lautbildung

Lippen und Zunge arbeiten beim Saugen an der Brust intensiv und werden dabei für die Lautbildung vorbereitet.

## Sprachentwicklung

Durch die körperliche Nähe und Zuwendung zum Kind beim Stillen werden die Mutter-Kind-Beziehung und die sozial-emotionale Entwicklung des Kindes gestärkt und der für die Kommunikation wichtige Blickkontakt gefördert. Somit hat das Stillen eine positive Wirkung auf die kindliche Sprachentwicklung.

## Literaturempfehlung

Maria Guoth-Gumberger und Elisabeth Hormann, Stillen, GU-Verlag
La Leche Liga, Handbuch für die stillende Mutter
La Leche Liga, Schlafen und Wachen
William Sears

www.frauenklinik.at
www.i-med.ac.at/kinderklinik/klinische_abteilungen/neonatologie
www.who.org
www.stillen.at
www.stillbuch.at
www.lalecheleague.org
www.docs4you.at
www.logopaedieaustria.at

**Impressum**

Herausgeber:
Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Department Kinder- und Jugendheilkunde

Für den Inhalt verantwortlich:
Univ.-Prof. Dr. Christian Marth
Ao. Univ.-Prof.in Dr.in Ursula Kiechl-Kohlendorfer

Redaktion:
OÄ Dr.in Angela Ramoni
A.Univ.-Prof.in Dr.in Daniela Karall

Bilder: privat, Fotolia

Gestaltung & Herstellung: Druck-Management LKI, dtp.service@tilak.at

Aktualisierte Ausgabe: November 2012

## WHO-Empfehlung

Die WHO empfiehlt „ausschließliches Stillen während der ersten sechs Monate, d.h. keine andere Nahrung oder Flüssigkeit, danach neben geeigneter Beikost bis zum Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus weiter zu stillen bzw. solange Mutter und Kind es wünschen."

## Weitere internationale Empfehlungen (z.B. Baby-friendly Hospital Initiative = BFHI)

Mütter sollten über Still-/ Selbsthilfegruppen in ihrer Umgebung informiert werden. In diesen Gruppen finden sie Kontakt zu anderen (stillenden) Müttern. Sie erhalten hilfreiche Informationen rund um das Leben mit dem Baby und die Säuglingspflege im ersten Lebensjahr. Sie haben die Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

Informationen über Stillgruppen erhalten Sie von Ihrer Hebamme, Pflegeperson, Stillberaterin oder von Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt.

1 **Medizin-Zentrum Anichstraße (MZA)**
- Information Portier
- An- und Abmeldung MZA
- Notfallaufnahme Allgemein

2 **Gebäude Innere Medizin**
- Information Portier

3 **Frauen-Kopfklinik-Gebäude**
- Information Portier

4 **Hautklinik**

5 **Kinderzentrum**
- Information Portier
- Notfallaufnahme Kinder- und Jugendheilkunde

6 **Psychiatrie**

7 **Zentrales Versorgungsgebäude ZVG**

8 **Chirurgie-Gebäude**
- Information Portier
- An- und Abmeldung Chirurgie
- Notfallaufnahme Chirurgie, Innerkoflerstraße
- Notfallaufnahme Unfallchirurgie, Schöpfstraße

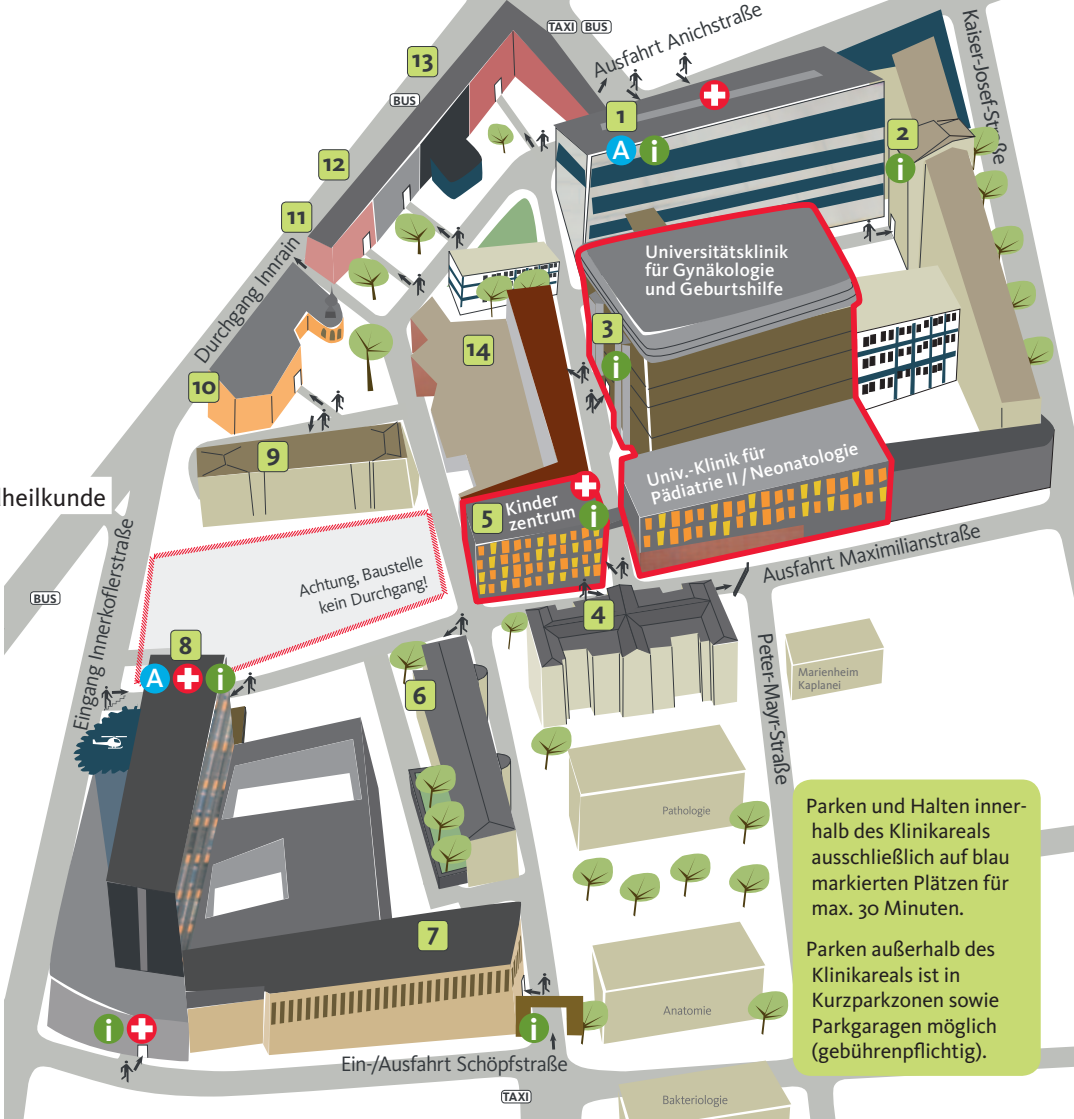
9 **Pavillon**

10 **Blutbank**

11 **Vinzenzgebäude**

13 **HNO-Gebäude**

14 **Verwaltungsgebäude**




Parken und Halten innerhalb des Klinikareals ausschließlich auf blau markierten Plätzen für max. 30 Minuten.

Parken außerhalb des Klinikareals ist in Kurzparkzonen sowie Parkgaragen möglich (gebührenpflichtig).




---

**Department Kinder- und Jugendheilkunde**
**Universitätsklinik für Pädiatrie II**
**Neonatologie**
A-6020 Innsbruck • Anichstraße 35
Telefon +43 (0)50 504-235 35
Telefax +43 (0)50 504-258 83
E-Mail neugeborenen.intensiv@uki.at
Site www.i-med.ac.at/kinderklinik/klinische_abteilungen/neonatologie

**Neonatologische Intensivstation**
Telefon +43(0)50 504-235 35
Ort: Kinderzentrum 2. Stock

**Neonatologische Nachsorgestation**
Telefon +43(0)50 504-235 28
Ort: Kinderzentrum 2. Stock

**Univ.-Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**
A-6020 Innsbruck . Anichstraße 35
Telefon +43(0)50 504-DW
Telefax +43(0)50 504-230 55
E-Mail frauenheilkunde@uki.at
Site www.frauenklinik.at

**Hebammenambulanz**
Telefon +43 (0)50 504-814 63
E-Mail hebammen.ambulanz@uki.at
Ambulanzzeiten Mo – Fr 8.00 – 15.30 Uhr
nur mit Terminvereinbarung
Akutfälle ohne Termin
Ort: Frauen-Kopfklinikgebäude, 2. Stock

**Mutter-Kind-Station**
Telefon +43(0)50 504-241 30
E-Mail muki.fkk@uki.at
Besuchszeiten: tgl. 14.00 – 16.00 Uhr
Väter: 9.00 – 21.00 Uhr
Ort: Frauen-Kopfklinikgebäude, 5. Stock

**Stillberatung**
Mutter-Kind-Station
Telefon +43(0)50 504-241 26
E-Mail still.ambulanz@uki.at
Termine nach telefonischer Vereinbarung
Tel. Auskunft jederzeit
Ort: Frauen-Kopfklinikgebäude, 5. Stock

**Stillberatung**
Allgemeine Ambulanz
Department Kinder- und Jugendheilkunde
Telefon +43(0)50 504-234 83
jeden zweiten und vierten Freitag im Monat
von 14.00 bis 16.00 Uhr
Ort: Kinderzentrum, 2. Stock