

STILLSCHWIERIGKEITEN, DIE SICH GUT BEHEBEN LASSEN

In den ersten Wochen lernen Mutter und Kind das Stillen...

DAS BABY KANN AUFGEREGT SEIN, WENN ES HUNGRIG IST, HÄNDCHEN UND KÖPFCHEN HIN UND HER BEWEGEN UND SO DEN EINDRUCK ERWECKEN, ES WÜßTE NICHT, WAS ES SOLLTE.

- Sprechen oder summen Sie ruhig und geben Sie ihm Zeit. Manche Babys suchen 5 Minuten.
- **Ist es sehr unruhig und scheint nicht stillen zu können, hilft es immer, das Kleine ausziehen und es im direkten Hautkontakt anzulegen. Decken Sie sich und das Kind mit einer weichen Decke zu. Seine Instinkte sind nun wacher. Nach einigen Tagen spätestens können Sie es auch angekleidet gut anlegen.**
- Streichen Sie ein wenig von der Milch ab.
- Dockt es immer noch nicht an, streichen Sie die Milch auf einen kleinen Löffel und lassen Sie das Kleine davon lecken und trinken. Einige Löffel reichen, um es zu motivieren und den ersten Hunger sowie die Ungeduld zu stillen.
- Achten Sie darauf, dass Sie bequem und schmerzfrei sitzen oder liegen und entspannen können. Die Schultern fallen lassen, Hände und Füße entspannen, d.h. Finger und Zehen lösen. So kann die Milch am besten fließen. Fühlen Sie sich von der Geburt angestrengt und verspannt, tut Ihnen eine Rücken- oder Fußmassage gut.

SCHMERZENDE BRUSTWARZEN

lassen sich am besten beheben, wenn Sie auf die richtige Anlegetechnik achten:

- Wenn Sie das Kleine zum Stillen nehmen, lassen Sie es nur mit weitgeöffnetem Mund andocken. Mamille und Vorhof gehören in den Mund. Es sollte die Mamille nicht in den halbgeöffneten Mund hineinziehen! Lassen Sie sich beide Zeit dafür!
- Solange es nicht richtig andocken gelernt hat, geben Sie keinen Schnuller und auch keine Flasche, da der Saugvorgang anders ist. Abgestrichene Milch kann wunderbar mit dem Löffel oder Becher gegeben werden.
- Das Kinn, sowie das Näschen, liegen beim optimal angelegten Baby nahe an der Brust. Die Unterlippe ist sichtbar nach außen gestülpt. Bekommt Ihr Kleines zu wenig Luft während des Trinkens, wird es die Brust loslassen. Ziehen Sie dann seinen Po näher zu sich, dadurch wird etwas Abstand zum Näschen geschaffen. Sie brauchen nicht die Nase mit dem Finger freihalten, da Sie dabei die Brust etwas aus dem Mündchen herausziehen und es so vielleicht nur die Spitze der Brustwarze im Mund behält. Lassen Sie sich von der Hebamme helfen, wenn Ihre Brust sehr groß ist und das Anlegen ohne Finger schwierig scheint!
- **Das Bäuchlein Ihres Kindes liegt an Ihrem Bauch, so braucht es nicht den Hals beim Stillen zu verdrehen.**
- **Schmerzt Ihre Mamille bereits, sollten Sie die Anlegeposition bei jedem Stillen wechseln. Ihre Hebamme kann Ihnen den Rückengriff, die Wiegehaltung und das Stillen in Seitenlage zeigen.**
- Streichen Sie vor dem Anlegen Milch ab, legen Sie einen warmen feuchten Lappen auf die Brust, um sie zum Fließen zu bringen. Meistens tut das Stillen, sobald der Let-down Reflex ausgelöst wurde, deutlich weniger weh. Dieser Reflex wird in den ersten Tagen gebildet (konditioniert), später wird die Milch schon fließen, sobald Ihr Kleines Sie ruft.
- **Lassen Sie es nie an der Spitze der Mamille nuckeln, z.B., wenn es einschläft. Achten Sie auf den weitgeöffneten Mund und die Nähe des Näschens zur Brust.**
- Muttermilch nach dem Stillen auf der Brustwarze verteilt, sowie eine fetthaltige Brustsalbe, evtl. auch Rotlicht, helfen, wunde Brustwarzen zu heilen.
- Nach 10 Tagen ist die Reizung meist verklungen. Schließlich muß sich das Gewebe an das kräftige Saugen gewöhnen. Wunden, durch falsches Anlegen verursacht, heilen bald in dem gut durchbluteten Gewebe, wenn das Kleine besser andockt. Bald bildet sich eine feine starke Haut, die langzeitiges, sowie häufiges Stillen gut verträgt. Es wird sogar angenehm kitzeln nach einiger Zeit. Bleiben Probleme bestehen, bitten Sie Ihre Hebamme um Hilfe. Wechseln Sie die Brust, wenn das Kleine saugt ohne zu schlucken, so wird ein neuer Let-down Reflex ausgelöst.
- Wenn Sie vorübergehend ein Brusthütchen benutzen wollen, weil Sie das Anlegen nicht ertragen können, sollten Sie dies nur kurzzeitig tun. Wählen Sie ein Hütchen, das dünn ist und die Nase freiläßt (z.B. von "Medela" oder "Ameda", erhältlich u.a. in der Apotheke).

GESPANNTE BRÜSTE

Am 3.-5. Tag nach der Geburt wird die Brust besonders stark durchblutet sein. Diese "initiale Milchdrüsenanschwellung" verrät, daß die Milchproduktion nun gut in Gang kommt.

- Sie können etwas Milch über dem Waschbecken mit einem feuchtwarmen Lappen austreichen, damit Ihr Kleines die Brust besser erfassen kann.
- Pumpen ist verkehrt in dieser Situation!
- Lassen Sie sich zeigen, wie die Milch von Hand gewonnen werden kann.
- Feine, innere rohe (!) Weißkohlblätter auf die Brust um den Vorhof herumgelegt, kühlen angenehm und entstauen gut (ggf. dickere Rippen aus den Blättern herausschneiden).
- Wundern Sie sich nicht, dass die Brüste ca. nach dem 10. Tag weicher werden. Sie werden fortan nur spannen, wenn Ihr Kind länger als gewöhnlich nicht an der Brust war.

ANGST, ZU WENIG MILCH ZU HABEN

- Sie haben ihr Kind im Bauch genährt, genauso gut wird es die nächsten 6 Monate allein mit ihrer Milch gedeihen. Die Natur hat das Stillen der Kinder vorgesehen, denn schließlich gab es keine Kaufläden in der Steinzeit. Jede Säugetierart hat die Milch, die für das jeweilige Geschöpf die beste Entfaltung garantiert. Die schnelle Entwicklung unseres Gehirns bedarf langkettiger ungesättigter Fettsäuren, genau wie sie in Frauenmilch enthalten sind. Kühe und Pferde haben diesen Bedarf nicht.
- Es gibt aus obengenanntem Grunde nur wenig Frauen, die zu wenig Milch haben, da unser Körper dafür eingerichtet ist. (Haben Sie eine Schilddrüsenunterfunktion oder haben Sie sich die Brustdrüse verkleinern lassen, beraten sie sich mit Ihrer Hebamme)
- **Wenn ihr Kind einmal am Tag "eine gute Portion" in die Windel macht und 5-6 nasse Windeln hat, gedeiht es gut.**
- Ist es leichter als 4500g sollte es in eine Decke gewickelt werden, wenn Sie es tragen. Sicher wird ihm auch eine Wärmflasche (warm, nicht heiß!) an den Füßchen helfen, warm zu bleiben und die wertvolle Muttermilch der ersten Tage zum Zunehmen zu nutzen. Schläft es länger als 4 Stunden sollten Sie es in den ersten 3 Wochen wecken, damit es ausreichend trinken kann und die Brust so mindestens 6mal täglich zur Milchproduktion anregt.
- Hat es in den ersten Wochen nicht täglich Stuhlgang, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme.
- Haben Sie selber sehr festen Stuhlgang, sollten Sie mehr trinken, um zu sichern, dass genügend Wasser für die Milchproduktion vorhanden ist.
- Es ist normal, dass ihr Kleines zwischen 130 und 200g/Woche zunimmt.
- Sollte es langsamer gedeihen, beachten Sie die Wärmesituation des Kindes, s.o.; trinken Sie Melissentee, Ingwertee oder Fencheltee und legen Sie mittags die Beine hoch.
- Besprechen Sie sich mit Ihrer Hebamme

ZUVIEL MILCH gibt es in den ersten Wochen oft.

Die Natur geht auf Nummer sicher und produziert mehr, als Ihr Baby trinken kann. So spannen die Brüste, sobald es länger als 3-4 Stunden schläft. Meist spielen sich Angebot und Nachfrage bald ein. Haben Sie schon einmal bedacht, welch Wunder es ist, daß umso mehr produziert wird, je mehr genommen wird. Wo erleben wir das sonst? Wir sind wie ein unversiegbare Brunnen... Wenn das Kleine ca 3 Wochen alt ist und die Brüste immer noch weit mehr Milch bilden als gebraucht, können Sie dazu übergehen, nur eine Seite zu geben. Legen Sie eine Zeit an, vielleicht 10 Minuten, und wickeln Sie dann in Ruhe, streicheln und massieren Sie Ihr Baby und legen es abschließend an die gleiche Seite bis es von alleine losläßt. Die andere Seite streichen Sie aus, bis das Gewebe sich nicht mehr prall anfühlt. Schon nach 1-2 Tagen wird etwas weniger und genau richtig für ihr Baby produziert werden.

- Verringert sich die Menge nicht, könnten Sie Salbei-, Kamillen- oder Pfefferminztee trinken, anstelle von Milchbildenden Getränken.
- Es kann hilfreich sein, den BH nach dem Anlegen etwas enger zu ziehen, damit sich die Brust nicht so sehr füllen kann.
- Tut sich daraufhin Ihrer Meinung nach immer noch zu wenig, sollten Sie Ihre Hebamme um Rat fragen.

MILCHSTAU

Zu einem Milchstau kann es kommen, wenn die Brust nicht zur rechten Zeit geleert wird. Sie fühlen dann schon einige Zeit das pralle Gefühl in der Brust. Schläft das Kleine, wecken Sie es und lassen Sie es trinken oder streichen Sie die Milch solange ab, bis die Brust erleichtert ist. Die Brüste müssen nicht vollständig geleert werden, sie sollen nur nie zu lange gespannt sein.

- Zum Stau kann es auch kommen, wenn eine Situation sich anstrengend und stressig für Sie anfühlt. Besuch, Streit, der erste Arbeitstag des Mannes nach der Geburt, mehrere Termine gleichzeitig, etc. ... können Ursache dafür sein.
- Erkennen werden Sie den Milchstau an Gliederschmerzen, evtl. erhöhter Temperatur und vor allem einer geröteten harten Brust.
- **Dieser Zustand verschwindet schnell, wenn Sie daran gehen, die Brust regelmäßig anzulegen.**
- Den Unterkiefer des Kindchens zu der geröteten Stelle richten, damit viel abgetrunken werden kann.
- Nach dem Anlegen ist es sehr angenehm, die schmerzende Stelle mit Kohlblättern und kurzzeitig mit Quarkpackungen zu kühlen.
- **Es wäre schön, wenn Sie sich hinlegen könnten und ein wenig ausruhen würden. In Bettruhe verschwinden die Symptome am schnellsten.**
- Phytolaccaglobuli D6 von der DHU einen Tag lang alle 4 Stunden auf der Zunge zergehen lassen, unterstützt die Behandlung. Die Globuli werden in der Apotheke bestellt.
- Ein Milchstau ist ungefährlich, sollte aber von der Hebamme angeschaut werden. Gemeinsam können Sie Wege suchen, Stress und Unruhe abzuwehren.
- Zum Beispiel kann bei zu großer Belastung nach der Geburt eine Haushaltshilfe gefunden werden oder das Programm "welcome" der Familienbildungsstätten aktiviert werden.
- Verschwinden die Symptome nicht nach ca. 24 Stunden und haben sie anhaltend hohes Fieber, kann es sich um eine Entzündung, eine Mastitis, handeln, die ein Arzt mitbehandeln sollte. Alle oben genannten Maßnahmen helfen weiterhin. Sollten sie ein Antibiotikum verordnet bekommen, ist dies kein Grund Abzustellen. Trotz Antibiotikagabe ist es gut, das Kleine anzulegen. Wenn Sie ein Antibiotikum benötigen, können Sie unbedenklich Penizillin oder Cephalosporin nehmen.

MEDIKAMENTE, DIE DIE MUTTER EINNIMMT

Es kann immer Gründe geben, die die Mutter dazu veranlassen, ein Medikament zu nehmen. Es gibt eine Liste für schwangere und stillende Frauen, in der Ihre Hebamme oder Ihr Arzt erfahren, welches Mittel sich eignen. Sind Sie im Zweifel, haben Sie die Möglichkeit,

- in einem Stillfreundlichen Krankenhaus (in SH: Itzehoer Krankenhaus/Abt. Geburtshilfe, Tel.: 04821-772-0) anzurufen,
- sich an das Institut für Embryotoxikologie in Berlin (Tel.: 01888 754-0 (Zentrale)
- oder die Medikamenten Hotline der AFS (0180-5-STILLEN (7845536) für 0,12 Euro pro Minute) zu wenden.

Es gibt nur wenig Zustände, für die es nicht ein Medikament gibt, das trotz Stillens genommen werden darf. Das Medikament nehmen Sie am besten nach dem Stillen ein.

WENN DAS BABY IMMER NUR AN DIE BRUST MÖCHTE

An manchen Tagen kann es scheinen, als wollte das Kleine in einem fort trinken, als wäre es immerzu hungrig.

- Forscher haben herausgefunden, daß der Mensch sprunghaft wächst. Das Baby kann in einer Nacht bis zu 1cm wachsen. Solche Wachstumsschübe sind in den ersten Wochen häufiger, ungefähr um den 7., den 10., den 14. und den 21. Tag herum sind die meisten Kinder unersättlich. Legen Sie unverdrossen an, die Brust produziert immerzu Milch. Schmerzt die Brust, wenn es jede Stunde verlangt, können Sie es auch trösten, indem Sie es tragen oder eine Runde mit dem Kinderwagen gehen. Babys, die einmal sehr große Menschen werden, wachsen bereits im ersten Vierteljahr stark.
- Das Kleine möchte unter Umständen auch an die Brust, weil es sich dort sicher und geborgen fühlt. So riecht und fühlt es seine Mutter am besten!
- Sind Sie sicher, dass es ausreichend getrunken hat, können Sie es z.B. baden und dann ausführlich streicheln und massieren. Wird es mit warmem Öl massiert, stellt sich ein besonderes Wohlfühlgefühl ein, probieren Sie es an sich selber.
- Viele Kinder finden schlecht zur Ruhe, wenn sie kalte Füße haben. Legen Sie eine warme, auf keinen Fall heiße!, Wärmflasche an die Füßchen.
- Gerade in den ersten Lebenswochen, ja eigentlich Monaten, ist das Bedürfnis des Neugeborenen nach körperlicher Nähe stark. Schließlich hat es in innigster Verbundenheit mit seiner Mutter gelebt. Die Erfüllung des Wunsches nach Nähe durch Stillen und Tragen macht es Ihrem Kleinen leicht, selbstbewußt in die "neue" Welt hineinzuwachsen. Ganz von allein wird es sich mit spätestens neun Monaten auf die Suche nach "Neuem" begeben.
- In unserer Gesellschaft ist die Angst, ein Kind zu verwöhnen sehr ausgeprägt, dabei sehnen wir uns nach Liebe und Anerkennung egal, wie alt wir schon sind.
- Führen Sie ein Gespräch mit Ihrer Hebamme, wenn Sie sich nicht sicher sind, warum Ihr Kleines immer nach Ihnen verlangt.

WENN DAS STILLEN BEIM ERSTEN KIND NICHT GEKLAPPT HAT

Manche Frau hat aus welchem Grund auch immer, das erste Kind nicht gestillt

- Beim zweiten Kind kann das Stillen ihnen viel leichter fallen. Inzwischen verstehen Sie die Sprache des Babys besser, verstehen seine Bedürfnisse und wie sie am besten befriedigt werden. Dadurch wird die Beziehung zwischen Mutter und Kind entspannter. Die Milch fließt vielleicht leichter.
- Sollte beim ersten Kindchen ein starker Stillwunsch bestanden haben, ohne daß das Stillen von Erfolg gekrönt war, ist es von Vorteil, Ihre Hebamme schon in der Schwangerschaft darauf anzusprechen und sie um Hilfe und Beratung zu bitten.
- Sie können auch eine Stillgruppe oder ein Stillcafe in ihrer Nähe aufsuchen und um Rat bitten.
- Sie können sich ein gutes Stillbuch kaufen oder ausleihen.

GESCHWISTERKINDER

Vielen Frauen macht der Gedanke, nach der Geburt des 2. Kindes keine Zeit mehr für das Erste und seine Bedürfnisse zu haben, Angst. Sie befürchten, daß es eifersüchtig sein wird, wenn Sie das "neue" Familienmitglied an die Brust nehmen. Kleine Kinder sehen die Welt mit den Augen der Eltern, sie spüren, wie sehr die Eltern sich über das Baby freuen und nehmen Anteil an allem, was mit dem Kleinen gemacht wird. Sicher ist es eine gute Idee, die "Großen" oft in den Arm zu nehmen und ihnen so zu zeigen, daß man sie genauso wie vorher liebt. Wenn Sie sich zum Stillen hinsetzen, können Sie das Brüderchen oder Schwesterchen auffordern, sich dazu zusetzen. Sie können ein Tellerchen mit Brothäppchen oder feingeschnittenem Gemüse für es bereitstellen, denn oft sind die Großen plötzlich auch hungrig. Sie können ein Buch vorlesen, oder es einfach in den freien Arm nehmen und sich gemeinsam am Baby freuen. Erzählen Sie ihm, wie sehr das kleine Geschwisterchen sich an den Spielen des Großen begeistern wird, und daß es nur wenige Wochen dauert, ca 4-6 Wochen, bis es lächelt. Erwarten Sie nicht, dass das Große plötzlich immer vernünftig ist und sich darum reißt, alle möglichen Hilfsarbeiten auszuführen. **Lassen Sie es Ihre Liebe weiterhin in zärtlichen Umarmungen und streichelnden Massagen spüren.** Das große Geschwister wird so bereichert werden durch das Kleine, daß Sie allen Grund haben, sich mit ihm zu freuen. Keine Veranlassung also, ein schlechtes Gewissen zu haben, weil Sie ein zweites Kind erwarten. • **Das Gute am Stillen ist, daß Sie immer eine Hand frei haben, um dem Großen ein Glas Wasser zu geben, es in den Arm zu nehmen, ihm die Tür zu öffnen oder die Schuhe auszuziehen. Lassen Sie sich selber überraschen ...**

Sicher können Sie sich nun nicht mehr so viel ausruhen, wie bei Ihrem ersten Kind. Trotzdem wird es Ihnen guttun, mittags die Beine hochzulegen und ein wenig zu dösen. Das Große kann gut lernen, daß Sie mittags Ruhe wünschen. Sie können es selber wählen lassen, ob es mit Ihnen kuscheln möchte, oder in Ruhe neben ihnen spielen.

Machen Sie die Zeit mit Ihren Kindern so schön, dass Sie alle glücklich sind. Besuchen Sie Freundinnen, gehen Sie in den Wald oder in die Wiesen, Sie haben ja alles für Ihr Baby dabei. Machen Sie Picknick im Grünen, mit richtiger Kleidung kann man das bei jedem Wetter. Die Großen finden in der Natur immer etwas Spannendes, eine Schnecke, einen Käfer, ein Matschloch, einen kleinen Berg, den man erklimmen muß, Stöckchen mit denen man malen oder bauen kann. Lassen Sie sich nicht von der schwierig aufrecht zu erhaltenden Ordnung Zuhause bedrücken.

© Katharina Lutze-Pers
Hebamme,
Stillbeauftragte des Hebammenverbandes Schleswig-Holstein e.V.