

# Lansinoh®

Stillen ist ein  
Geschenk





## Mut zum Stillen

Stillen ist nicht nur der natürlichste und beste Weg, dein Baby zu ernähren. Hinter dem Stillen steht auch die Philosophie des selbstlosen Gebens und einer besonderen zwischenmenschlichen Beziehung. Die innige Liebe zwischen dir und deinem Kind berührt selbst Außenstehende. Um das Wohlbefinden und die Entwicklung deines Babys optimal zu unterstützen, solltest du sechs Monate ausschließlich stillen.

Darüber hinaus kannst du natürlich so lange weiter stillen, wie du und dein Baby es möchten. Für dich als stillende Mutter gibt es zudem wichtige gesundheitliche Vorteile. Lass dich von deinem Gefühl und deinen Instinkten leiten und hab Mut zum Stillen!

# Inhaltsverzeichnis

06

## MUTTERMILCH

Wie deine Muttermilch entsteht

Die Bestandteile der Muttermilch

Kolostrum und reife Muttermilch

09

## STILLEN

Die Vorteile des Stillens

Euer Stillstart

So trinkt dein Baby

Dein Baby richtig anlegen

16

## STILLPOSITION

Die richtige Stillposition finden

Sechs beliebte Stillpositionen

Zwillinge stillen

21

## STOLPERSTEINE

Schwierigkeiten mit den Brustwarzen

Wenn das Stillen erschöpft

Zu wenig Muttermilch?

Die Rückkehr in den Beruf

Andere Stillhürden

32

## STILLZEIT

So pflegst du deine Brust in der Stillzeit

Das Ausstreichen, Abpumpen und Aufbewahren deiner Muttermilch

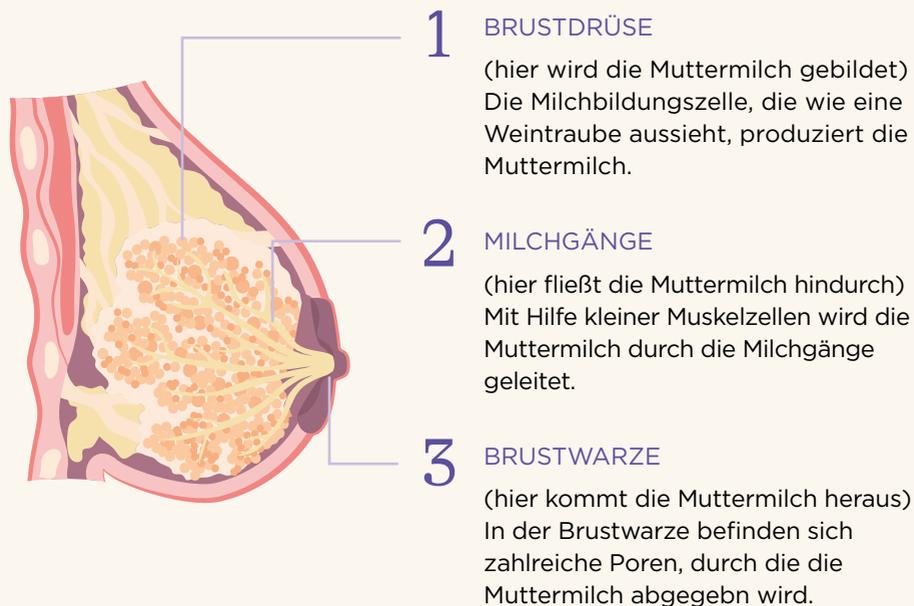
Die Ernährung in der Stillzeit

Die Einnahme von Medikamenten

Nachgefragt, abgehakt! Wichtige Fragen zur Stillvorbereitung

## Wie deine Muttermilch entsteht

Wenn dein Baby an deiner Brustwarze und am Brustwarzenhof saugt, wird diese Stimulation an deine Hypophyse, die sogenannte Hirnanhangsdrüse, weitergegeben. Sie produziert dann die Stillhormone Prolaktin und Oxytocin. Prolaktin bewirkt, dass Muttermilch gebildet wird. Oxytocin, auch als Bindungshormon bezeichnet, löst den Milchspendereflex aus. Dieser bewirkt, dass die Muttermilch durch die Milchgänge in die Brustwarze gelangt. Sobald dein Kind an der Brust saugt, beginnt die Milch zu fließen. Je öfter dein Baby trinkt, umso erfolgreicher funktioniert dieser Prozess.



## Die Bestandteile deiner Muttermilch

Muttermilch hat viele Vorteile, unter anderem enthält sie eine ausgewogene Mischung hunderter wertvoller Inhaltsstoffe. Sie sind in ihrer Zusammensetzung fein aufeinander abgestimmt und passen sich automatisch an die sich verändernden Bedürfnisse deines Kindes an. Die Zusammensetzung deiner Muttermilch ändert sich im Laufe der Stillzeit.

Die Hauptbestandteile von Muttermilch sind Wasser, Kohlenhydrate (unter anderem Milchzucker), verschiedene Fette und Eiweiße, die entscheidende Eigenschaften haben.



## Kolostrum und reife Muttermilch

### BABYS ERSTE MILCH: DAS KOLOSTRUM

Das Kolostrum ist eine Art Vormilch, die bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche in der Brust produziert wird. Diese wertvolle Milch ist besonders reich an Antikörpern. Damit hilft sie, bakteriellen und viralen Infektionen vorzubeugen. Außerdem unterstützen bestimmte Eiweiße und Zuckerarten die Ausscheidung des Mekoniums, auch Kindspech genannt (Babys erster Stuhlgang). Einige Inhaltsstoffe des Kolostrums fördern die Reifung des Darms, beugen einer Neugeborenen-Gelbsucht vor und können dein Baby vor Allergien schützen. Vitamin A fördert das Sehvermögen und die Bildung einer gesunden Haut. Mit dem Milcheinschuss, etwa zwei bis fünf Tage nach der Geburt, bildet die Brust eine Übergangsmilch, die im Gegensatz zum Kolostrum schon etwas fett- und kohlenhydratreicher ist, aber noch weniger Eiweiße enthält als die reife Muttermilch. Nicht nur die Konsistenz der Milch ändert sich - von dickflüssig zu cremig-flüssig -, sondern auch die Farbe - von Goldgelb zu milchigem Weiß.

### REIFE MUTTERMILCH

Acht bis zehn Tage nach der Geburt deines Kindes beginnt deine Brust, reife Muttermilch zu produzieren. Diese enthält im Vergleich zur Vormilch weniger Eiweiße, aber mehr Milchzucker und Fette. Damit steigt der Kaloriengehalt der Muttermilch.

KOLOSTRUM



REIFE  
MUTTERMILCH

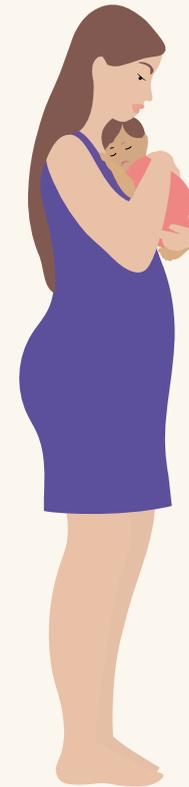
## Die Vorteile des Stillens

### DIE VORTEILE FÜR DAS KIND

- Fördert die Entwicklung des Gehirns
- Versorgt es mit leicht verdaulicher Milch, die schnell durch den Körper aufgenommen wird
- Beugt Fettleibigkeit und Stoffwechselerkrankungen im späteren Leben vor
- Verstärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind
- Reduziert das Risiko einer Entwicklung von Allergien
- Unterstützt das Immunsystem und mindert so das Risiko von Infektionen
- Sichert eine ausgewogene Ernährung

### DIE VORTEILE FÜR DIE MUTTER

- Hilft, die Aufmerksamkeit der Mutter für die Bedürfnisse des Babys zu erhöhen
- Unterstützt die Gewichtsabnahme nach der Geburt
- Mindert das Risiko von Krebserkrankungen und Wochenbettdepressionen
- Hilft bei der Rückbildung der Gebärmutter



STILLEN SCHAFFT EINE UNVERGLEICHBARE BINDUNG  
ZWISCHEN MUTTER UND KIND.



STILLEN

## Euer Stillstart

Nach dem kraftvollen und emotionalen Erlebnis der Geburt startest du gemeinsam mit deinem Kind in das Abenteuer eures gemeinsamen Lebens. Noch im Kreißsaal wird dein Baby innerhalb der ersten Lebensstunde das erste Mal an deine Brust gelegt, um dort deinen Geruch und Geschmack kennenzulernen. Es wird von allein beginnen, nur von seinen Instinkten gesteuert, an der Brustwarze zu lecken und dann auch daran zu saugen. Lass auch du dich dabei von deinem Bauchgefühl leiten und mach dir keine Sorgen darum, ob dein Baby dabei satt wird.

Der Magen eines Neugeborenen ist so groß wie eine Haselnuss und wenige Tropfen des honigartigen, goldgelben Kolostrums genügen bereits, um ihn zu füllen. Diese ganz besondere Milch ist von einzigartiger Zusammensetzung und ist die beste Versorgung für den Start ins Leben.

Bitte sei unbesorgt, was die Größe deiner Brust oder die Form der Brustwarzen angeht. Dein Baby kennt nur dich. Du wirst erstaunt sein, wie gut sich ein kleines Kind an alle Gegebenheiten anpassen kann. Das erste Stillen darf so lange dauern, wie ihr beide es möchtet. Setze dich nicht unter Druck. Lass dir von deiner Hebamme helfen, wenn du das Gefühl hast, das erste Anlegen klappt nicht richtig.

Für dich und dein Neugeborenes war die Geburt anstrengend, und es ist ganz normal, dass du dich anschließend etwas ausruhen willst. Dein Baby wird nach seiner ersten Mahlzeit einige Stunden schlafen. Nutze auch du die Zeit für ein Nickerchen. Es ist vollkommen normal, dass das Kind danach sehr häufig trinken möchte. Das Kolostrum ist leicht verdaulich und die getrunkenen Mengen sind klein. Genieße die kuschelige erste Stillzeit und lerne dein Kind ganz in Ruhe kennen.

## So trinkt dein Baby

Dein Baby hat das Saugen bereits in deinem Bauch geübt und wird mit der Fähigkeit geboren, Milch aus deiner Brust zu trinken – und das auf eine komplett andere Art und Weise, als ein Erwachsener trinkt.

1



DEIN BABY „DOCKT AN“,

Im ersten Schritt umschließt das Kind die Brustwarze und Teile des Brustwarzenhofes fest mit den Lippen und der Zunge. Ein leichtes Vakuum wird aufgebaut.

2



BEWEGT DIE ZUNGE

Danach beginnt das Baby seine Zunge wellenförmig zu bewegen. Diese Bewegungen massieren die Brustwarze und streichen Muttermilch aus der Brust.

3



UND SCHLUCKT.

Schließlich hebt es den hinteren Teil der Zunge und so fließt die Milch in die Speiseröhre.



## Dein Baby richtig anlegen

Achte auf die Signale deines Kindes. Lutschen an der Hand, Schmatzen oder Lecken der Lippen sind erste, sogenannte frühe Hungerzeichen. Wenn du diese Zeichen beobachtest, wäre es ein guter Zeitpunkt, dein Baby an die Brust zu legen. Weinen oder gar Schreien sind bereits sogenannte späte Hungerzeichen. Mit den folgenden Tipps hilfst du deinem Baby, die Brust richtig zu erfassen, damit es optimal an deiner Brust trinken kann und das Stillen somit angenehm für euch beide ist.



### 1. VORBEREITUNG

Leg dein Baby so vor dich, dass seine Nase zu deiner Brust zeigt und in Höhe der Brustwarze liegt. Dein Kind sollte eng an deinem Körper liegen. Berühre die Lippen deines Babys oder den Bereich über der Oberlippe mit der Brustwarze, um den Suchreflex zu stimulieren. Warte, bis dein Baby den Mund weit öffnet, und führe es ganz nah an deine Brustwarze. Berühre es dabei möglichst nur an Schultern oder Rücken. Eine Berührung am Kopf könnte dein Baby irritieren.



### 2. TRINKEN

Überprüfe vorsichtig, ob dein Baby korrekt „angedockt“ hat. Die Ober- und die Unterlippe sollten aufgestülpt sein. Es sollte mit Pausbäckchen trinken und keinesfalls Grübchen haben. Hörst du Schmatzgeräusche oder spürst anhaltende Schmerzen beim Anlegen, unterbrich das Stillen vorsichtig, indem du dein Kind sanft von der Brust löst und es erneut versuchst. Stillen ist Übungssache!



### 3. LÖSEN

Dein Baby wird sich üblicherweise selbstständig von der Brust lösen, wenn es genug getrunken hat. Manchmal tut es das jedoch nicht und nuckelt noch lange an der Brust, ohne zu trinken bzw. zu schlucken. Ist das der Fall, schiebe deinen kleinen Finger vorsichtig von der Seite in den Mundwinkel deines Babys, um den Saugvorgang zu stoppen.

## STILLPOSITION

# Die richtige Stillposition finden

### WIE DU DEIN BABY RICHTIG HÄLTST, UM ENTSPANNT STILLLEN ZU KÖNNEN

Mütter stillen ihre Babys für gewöhnlich acht bis zwölfmal am Tag – anfangs für jeweils zehn bis 30 Minuten pro Seite. Im Laufe der Stillzeit kann sich die Dauer der Stillmahlzeiten sehr individuell verändern. Um entspannt stillen zu können, ist es wichtig, dass du dich dabei gut fühlst. Das Baby richtig zu halten und so den Saugvorgang zu erleichtern, ist wichtig für angenehmes Stillen. Die richtige Position und korrektes Anlegen helfen deinem Baby, die Muttermilch effektiv zu trinken. Schmerzen und Unbehagen beim „Andocken“ werden damit vermindert.

### STILLGRUNDREGELN

Du und dein Baby gehen gemeinsam den Weg, ein perfektes Stillpaar zu werden. Neben wenigen Punkten, die du beachten solltest, damit das Anlegen und das Trinken problemlos funktionieren, gilt: Erlaubt ist, was funktioniert und was euch beiden gefällt!

- 1 Mach es dir bequem.
- 2 Achte darauf, dass der Kopf und der Körper deines Babys eine gerade Linie bilden.
- 3 Das Gesicht deines Kindes ist dir zugewandt und Mund und Nase zeigen in Richtung Brustwarze.
- 4 Halte dein Baby nah bei dir, um sicherzustellen, dass es die Brustwarze und den Brustwarzenhof mit seinem Mund so weit wie möglich umschließt.
- 5 Bitte berühre dein Baby beim Heranführen an die Brust möglichst wenig am Kopf, um es nicht zu irritieren.



## 6 beliebte Stillpositionen



### 1. WIEGEHALTUNG

Du sitzt bequem. Dein Baby liegt mit seinem Kopf in deiner Armbeuge, sein Bauch liegt an deinem Bauch. Dein anderer Arm stützt den Rücken deines Kindes.

Tipp: Ein Stillkissen kann hilfreich sein!



### 2. RÜCKEN / FOOTBALL - HALTUNG

Du sitzt bequem. Lege dein Baby zwischen deinen Oberkörper und deinen angewinkelten Arm, mit den Beinchen nach hinten. Nimm seinen Kopf in die Hand. Mit der freien Hand kannst du deine Brust beim Anlegen stützen.

Tipp: Perfekt bei großen Brüsten!



### 3. HOPPE - REITER - HALTUNG

Sitze bequem und aufrecht. Setze dein Baby auf dein Knie. Stütze Kopf und Schultern deines Kindes.

Tipp: Eine gute Stillposition für saugschwache Kinder.



### 4. ZURÜCKGELEHNT

Du lehnst halb liegend an einem Kissen oder einer Rückenlehne. Leg dein Baby bäuchlings auf deinen Bauch. Stütze seinen Rücken mit deinem Arm. Dein Baby findet den Weg zur Brustwarze allein.

Tipp: Ideal bei starkem Milchspendereflex oder großen Brüsten!



### 5. KREUZWIEGEHALTUNG

Du sitzt bequem. Nimm den Kopf deines Babys z. B. in die rechte Hand. Lege seinen Körper entsprechend auf den angewinkelten rechten Arm. Dein Baby liegt nah an deinem Körper und sein Bauch liegt an deinem Bauch. Mit der freien Hand kannst du deine Brust stützen.

Tipp: besonders gut für den Stillbeginn geeignet!



### 6. STILLEN IN SEITENLAGE

Du liegst in Seitenlage. Ein Kissen stützt deinen Kopf. Dein Baby liegt ebenfalls in Seitenlage – dir zugewandt. Sein Mund liegt auf Höhe deiner Brustwarze. Dein oben liegender Arm stützt die Schultern deines Babys.

Tipp: Besonders nachts kann das Stillen in Seitenlage sehr angenehm sein!

## STILLPOSITION

# Zwillinge stillen

Besonders für Zwillingmütter ist der Stillstart oft schwierig, da die Kinder meist deutlich vor dem errechneten Geburtstermin geboren werden und damit unreifer, zarter und schwächer sind als reifgeborene Einlinge. Zusätzliches Abpumpen gleich von Anfang an ist von enormer Bedeutung, um die Milchmenge in den ersten Tagen nach der Geburt auf zwei Kinder anzupassen. Lass dir von der Hebamme oder Stillberaterin auf der Wochenstation einen Abpumpplan erstellen, der individuell auf die besonderen Bedürfnisse einer Zwillingmama abgestimmt ist. Immerhin musst du nach etwa 14 Tagen innerhalb von 24 Stunden ungefähr 1,5 Liter Muttermilch produzieren. Das Anlegen von zwei Kindern gleichzeitig ist anfangs vielleicht etwas schwierig, aber Übung macht die Meisterin. Lass dir immer wieder helfen und sei geduldig mit dir und deinen kleinen Lieblingen.



### DOPPELTE FOOTBALLHALTUNG

Beide Kinder liegen in der Footballhaltung unter deinen Armen.



### KINDER ÜBER KREUZ

Beide Kinder liegen in der Wiegehaltung.



### KINDER HINTER-EINANDER

Ein Zwilling liegt in der Wiegehaltung, das andere Kind wird in der Footballhaltung angelegt.

## STOLPERSTEINE

# Schwierigkeiten mit den Brustwarzen

## FLACHE ODER EINGEZOGENE BRUSTWARZEN

Direkt vor dem Anlegen:

1

Massiere sanft die Brustwarze und den Brustwarzenhof.

2

Bring mithilfe eines Brustwarzenformers die Brustwarze und den Brustwarzenhof in die richtige Position. Zwischen dem Hervorholen der Brustwarze und dem Saugprozess sollte nicht zu viel Zeit vergehen.

3

Lege dein Baby zügig zum Saugen an die Brust an. Es gibt Hilfsmittel, um die Brustwarze bereits in der Schwangerschaft zu formen. Sprich dazu bitte mit deiner Hebamme oder Stillberaterin.

## Stillen bei gereizten, wunden, rissigen oder blutenden Brustwarzen



### Reizung oder Wundsein der Brustwarze

- Die Brustwarze ist außergewöhnlich empfindlich. Das Stillen ist eine ungewohnte Reizung.
- Die Brustwarze ist wund und gerötet ohne sichtbare Schäden.
- Das Anlegen ist schmerzhaft, im Verlauf der Stillmahlzeit nimmt der Schmerz ab.



### Bluten oder blutige Bläschen

- Bläschen, auch blutgefüllte Blasen haben sich gebildet.
- Durch falsches Anlegen entsteht möglicherweise ein hoher Unterdruck beim Saugen des Babys an der Brust.
- Du hast einen starken Anleges Schmerz, der meist während der gesamten Mahlzeit anhält.
- Eventuell spuckt dein Baby blutige Milch aus.



### Reizung oder Wundsein der Brustwarze

- Risse auf der Spitze oder seitlich an der Brustwarze.
- Das Aussehen der Brustwarze erinnert an spröde, rissige Haut.
- Du hast Schmerzen bei Berührung und beim Saugen des Babys.
- Auch in diesem Fall könnte das Baby blutige Milch ausspucken.

### DAS KANN DIR HELFEN:



Überprüfe, ob dein Baby die Brustwarze beim Stillen richtig erfasst, und korrigiere die Stillposition wenn nötig.



Benutze eine Brustwarzensalbe aus hochaufgereinigtem Lanolin (erbsengroße Menge je Brustwarze), um deine beanspruchten Brustwarzen zu pflegen.



Verwende Stillhütchen nur in Absprache mit deiner Hebamme oder Stillberaterin.



Versuche vorerst auf die Benutzung von Schnullern zu verzichten. Diese können zu einer veränderten Saugtechnik des Babys an der Brust führen.



Wechsle regelmäßig nach jedem Stillen deine gut saugenden Stilleinlagen, um Infektionen vorzubeugen.



Bei hartnäckig wunden Brustwarzen kannst du Hydrogel-Kompressen benutzen, um die Heilung zu unterstützen.

## Wenn das Stillen erschöpft



Frauen erleben das Stillen als unterschiedlich anstrengend. Manchmal kann es eine große Herausforderung sein, positiv eingestellt zu bleiben, wenn du müde und übernächtigt bist. Hole dir Unterstützung von deiner Familie und nimm dir etwas Zeit für dich.

### KÖRPERLICHE ERSCHÖPFUNG

#### **Unterbrechung des Nachtschlafes zum Stillen**

Neugeborene brauchen Zeit, um sich an den Alltag der Erwachsenen zu gewöhnen. Die Häufigkeit der Stillmahlzeiten, die das Baby fordert, kann deutlich variieren. Manchmal trinkt es oft und lange an der Brust, ein anderes Mal nur ganz kurz. Leider auch nachts. Ruhe im Alltag hilft euch beiden dabei, euch aneinander zu gewöhnen und einen gemeinsamen Rhythmus zu finden. Es ist wichtig, deinen eigenen Lebensrhythmus an die Bedürfnisse deines Babys anzupassen.

#### **Allgemeine körperliche Erschöpfung**

Als frischgebackene Mutter brauchst du viel Kraft und Energie, um dein Baby den ganzen Tag zu halten, zu tragen, zu versorgen und zu stillen. Manchmal macht sich diese Erschöpfung auch in körperlichen Schmerzen – zum Beispiel im Nacken – bemerkbar. Ein gutes Stillkissen kann hier Abhilfe schaffen, denn es unterstützt eine angenehme und schmerzfreie Haltung während des Stillens.

### PSYCHISCHE ERSCHÖPFUNG

#### **Nimm dir Zeit zum Erholen**

Das milchbildende Hormon Prolaktin macht dich entspannt und müde. Es ist ganz natürlich, dass nicht nur dein Baby, sondern auch du selbst beim Stillen oder danach müde wirst. Plane Zeit für Entspannung und gemeinsame Nickerchen mit deinem Baby ein. Ruh dich aus, während dein Baby schläft, anstatt Hausarbeit zu erledigen!

#### **Mit deinem Kind sportlich aktiv sein**

Mit deinem Baby spazieren zu gehen, kann erfrischend für euch beide sein. Außerdem gibt es viele weitere Angebote, z.B. Fitness- und Yogastudios oder Kurse bei deiner Hebamme, die du nutzen kannst, um Sport mit deinem Kind zu machen. Es hilft dir, dich besser zu fühlen und deinen Körper nach der Geburt wieder in Form zu bringen. Hab gemeinsam mit deinem Baby Spaß und schaffe so eine tiefe Bindung!

#### **Nimm dich wichtig**

Hin und wieder ist es notwendig, dir kleine Auszeiten zu nehmen. Wenn es dir schwerfällt, von deiner Familie Hilfe anzunehmen, könntest du vielleicht über einen Babysitter nachdenken. Dann kannst du dich auf das konzentrieren, was dir wichtig ist, und später wieder ganz für dein Baby da sein. Denke daran, Muttermilch abzupumpen für die Zeit, die du von deinem Kind getrennt bist, und gib diese der Betreuungsperson zum Füttern mit. Dein Baby sollte dafür mindestens sechs bis acht Wochen alt sein.

**Sollte deine psychische Erschöpfung, eine Antriebslosigkeit oder innere Traurigkeit länger anhalten, scheue dich nicht, deine Hebamme oder Stillberaterin darauf anzusprechen. Diese kann dir professionelle Hilfe vermitteln.**

## Zu wenig Muttermilch?

### Je häufiger du stillst, desto mehr Muttermilch wird dein Körper produzieren.

Das Aussehen deines Babys, die Art und Weise, wie es Muttermilch trinkt, die Menge der nassen Windeln, die Häufigkeit von Urinieren und Stuhlgang sowie das Gewicht deines Babys sind Indikatoren dafür, ob es genug Muttermilch zu sich nimmt. In den ersten Tagen nach der Geburt wirst du dein Baby mit Kolostrum ernähren, und sobald die Milchproduktion einsetzt, wird sich die Anzahl der nassen Windeln erhöhen. Häufiges Schreien deines Babys und eine als weich empfundene Brust weisen nicht darauf hin, dass du zu wenig Muttermilch produzierst. Je länger du stillst, desto mehr Milch bildest du, und die Menge stabilisiert sich.

### DIE HÄUFIGSTEN TRUGSCHLÜSSE

Oft hast du das Gefühl, deine Milch reicht nicht aus, weil sich dein Baby ungewohnt verhält oder dein Körper sich verändert. Das kann aber ganz andere Ursachen haben.

- 1 **Dein Baby schreit häufig, wacht oft auf oder weint, während es schläft.** Auch wenn ein Baby ausreichend Muttermilch zu sich genommen hat, kann es einen leichten Schlaf haben oder sich aus anderen Gründen unwohl fühlen. Oft verlangt es einfach nach deiner Nähe und fordert diese durch Weinen ein.
- 2 **Deine Brust wird im Verlauf der Stillzeit kleiner.** Die Größe der Brust steht nicht in Beziehung zur produzierten Milchmenge. Auch kleinere Brüste können ausreichend Milch bilden.

- 3 **Dein Baby möchte sehr häufig an der Brust trinken.** Der Magen eines Babys ist recht klein und kann nur eine begrenzte Menge an Milch aufnehmen. Muttermilch ist zudem leicht und schnell verdaulich, sodass das Sättigungsgefühl nicht lange anhält. Darum sind die Intervalle zwischen den Stillmahlzeiten oft nur kurz. Dieses Stillverhalten wird „Clusterstillen“ genannt und ist vollkommen normal. Außerdem durchläuft dein Baby verschiedene Wachstumsphasen. Macht es gerade einen großen Entwicklungsschub, will es auch mehr und häufiger trinken als sonst.

- 4 **Deine Brust fühlt sich nicht mehr so prall an.** Etwa zwei bis drei Wochen nach der Geburt ist deine Brust nicht mehr so prall. Das Brustgewebe hat sich an das Produzieren von Muttermilch „gewöhnt“ und die daraus resultierende leichte Schwellung geht zurück. Dadurch fühlt sich die Brust meist deutlich weicher an. Das bedeutet jedoch nicht, dass sich die Milchproduktion reduziert hat.

- 5 **Du hast das Gefühl, dein Baby trinkt zu wenig.** Die Menge an Muttermilch, die ein Baby während einer Stillmahlzeit zu sich nimmt, variiert von Baby zu Baby. Solange dein Baby an Gewicht zunimmt, trinkt es auch genug.

- 6 **Du gewinnst beim Ausstreichen oder Abpumpen nur wenig Milch.** Auch wenn du beim Ausstreichen oder Abpumpen nur wenig Milch gewinnst, bedeutet das nicht automatisch, dass auch dein Kind an der Brust zu wenig bekommt. Oft ist die Menge der Milch, die ein Baby an der Brust trinkt, viel höher als die Menge, die du abpumpst oder ausstreichst.



## Die Rückkehr in den Beruf

### WIE DU TROTZ RÜCKKEHR IN DEN BERUF WEITERSTILLEN KANNST

Muttermilch schafft eine enge Beziehung zwischen dir und deinem Baby, auch wenn du von ihm getrennt bist. Hole dir Unterstützung bei deiner Familie, deinem Arbeitgeber oder anderen Betreuungspersonen, damit du deinen Beruf und das Stillen miteinander vereinbaren kannst.

### SO STILLST DU AM BESTEN, WENN DU WIEDER BERUFSTÄTIG BIST:

- Stille direkt vor und nach der Arbeit.
- Trage Kleidung, die dir das Stillen oder Abpumpen von Muttermilch erleichtert.
- Besorge dir eine Milchpumpe, sodass du am Arbeitsplatz abpumpen kannst.
- Friere Muttermilch, die du im Laufe des Tages abpumpst, ein. Die Betreuungsperson deines Kindes kann diese dann ganz einfach auftauen und füttern. Wenn die abgepumpte Muttermilch zeitnah verwendet wird, kannst du sie bis zu drei Tage auch im Kühlschrank aufbewahren. Zum Transport ist eine Kühltasche empfehlenswert.
- Als stillender Mutter stehen dir zusätzliche Still- und Abpumppausen zu (§ 7 Mutterschutzgesetz). Du kannst in diesen Pausen vor Ort stillen oder Muttermilch abpumpen. Das Abpumpen beugt einem möglichen Milchstau vor und verhindert einen Rückgang deiner Milchproduktion.
- Mach Gebrauch von Einrichtungen wie Stillzimmern oder Ruheräumen, um abzupumpen.
- Um das Abpumpen zu erleichtern und die Milchbildung anzuregen, kannst du ein Foto oder Videos deines Babys anschauen.
- Stille dein Baby an Wochenenden und in der Nacht wie gewohnt.
- Bitte die Betreuungsperson, dein Baby nicht zu füttern, kurz bevor du es abholst.

## Andere Stillhürden

### MILCHSTAU

Wenn du Verhärtungen oder Knötchen in der Brust bemerkst, deine Brust druckempfindlich und leicht gerötet ist oder überwärmt erscheint, kann dies ein Milchstau sein. Versuche in einer passenden Stillposition regelmäßig weiterzustillen. Der Unterkiefer des Babys sollte dabei möglichst in Richtung der Verhärtung zeigen. Gönn dir Ruhe und vermeide zu viel alltäglichen Stress.

### BEHANDLUNG

Eine Möglichkeit, einen Milchstau zu behandeln, ist das Abpumpen bzw. Ausstreichen von Muttermilch zwischen den Stillmahlzeiten. Auch wärmende Auflagen vor und kühlende Auflagen nach dem Stillen können hilfreich sein. Bleibt die Schwellung in der Milchdrüse unbehandelt, kann es sein, dass sie sich zu einer Brustdrüsenentzündung (Mastitis) entwickelt. Wenn dein Baby während eines Milchstaus plötzlich deine Muttermilch verweigert, kann das ein Zeichen für eine Mastitis sein.

### BRUSTDRÜSENENTZÜNDUNG (MASTITIS)

Die Mastitis ist eine meist einseitig auftretende Erkrankung mit Fieber (38,5 °C und höher), Schüttelfrost und erkältungsähnlichen Gliederschmerzen. Die betroffene Brust ist stark gerötet, schmerzhaft und geschwollen. Meistens ist die Ursache eine bakterielle Infektion. Am häufigsten tritt eine Mastitis zwei bis drei Wochen nach der Geburt auf, kann aber im Laufe der gesamten Stillzeit entstehen.

### BEHANDLUNG

Eine Mastitis benötigt immer die Abklärung durch deine Gynäkologin oder deinen Gynäkologen. In der Regel bekommst du ein Antibiotikum verschrieben, das du auch in der Stillzeit einnehmen kannst und das keine negativen Auswirkungen auf dein Baby hat. Abstillen ist nicht erforderlich. Stille dein Kind weiterhin nach Bedarf. Bettruhe, wärmende sowie kühlende Auflagen und eine fiebersenkende Therapie sind bei der Behandlung einer Brustdrüsenentzündung wichtig. Selten kann eine Mastitis zur Bildung einer Zyste in der Brust führen, die mit Eiter gefüllt sein kann. Ein solcher Abszess wird ebenfalls von deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen behandelt und ist kein Grund zum Abstillen.

STILLZEIT

## So pflegst du deine Brust in der Stillzeit

**Die Brust benötigt in der Stillzeit keine besondere Pflege, allerdings gibt es einiges zu beachten.**

Du solltest deine Brüste beim Duschen möglichst nicht mit Duschgel waschen, um deinen Eigengeruch nicht zu verlieren. Außerdem können Duschgels die empfindliche Brustwarzenhaut austrocknen. Wenn du deine Brustwarzen pflegen möchtest, sind Salben aus hochaufgereinigtem Lanolin gut geeignet. Trage die Salbe nach dem Duschen oder Baden dünn auf die Brustwarze auf.

In den ersten Wochen nach der Geburt läuft häufig noch Milch unkontrolliert aus den Brüsten, sodass du Stilleinlagen tragen solltest. Hier hast du die Wahl zwischen waschbaren Stilleinlagen und der Variante für den einmaligen Gebrauch. Eine Stilleinlage sollte gut im Still-BH fixiert sein, damit sie nicht verrutscht. Wichtig ist außerdem eine gute Saugfähigkeit. Die austretende Muttermilch sollte möglichst schnell von der Brustwarze weggeleitet und sicher eingeschlossen werden. Nur so bleibt deine Brustwarze trocken und einer Entzündung wird vorgebeugt. Wechsle die Stilleinlagen regelmäßig – nach deinem eigenen Bedarf!

Bei Frühgeborenen oder kranken Neugeborenen solltest du die Stilleinlage nach jeder Mahlzeit wechseln, um Infektionen zu vermeiden.



# Das Ausstreichen, Abpumpen und Aufbewahren deiner Muttermilch

Es kann Situationen geben, in denen du dein Baby vielleicht nicht stillen kannst. Das heißt aber nicht, dass es deshalb auf deine wertvolle Muttermilch verzichten muss.

## MUTTERMILCH AUSSTREICHEN ODER ABPUMPEN

Du solltest genauso häufig abpumpen bzw. ausstreichen, wie du normalerweise stillst. Um die Brust vor dem Abpumpen vorzubereiten, massiere die Brust etwas. Auch eine wärmende Auflage kann hilfreich sein. Du kannst Milch per Hand ausstreichen oder mit einer Milchpumpe abpumpen. Wiederholtes – besonders zusätzliches – Ausstreichen bzw. Abpumpen von Muttermilch kann deine Milchproduktion anregen. Lass dir von deiner Hebamme oder Stillberaterin zeigen, wie du deine Brust ausstreichst und eine Milchpumpe richtig benutzt.



Auch eine Silikon-Milchpumpe bzw. ein Muttermilchauffänger kann dir bei der Gewinnung deiner Milch helfen. Du kannst sie beim einseitigen Stillen oder Abpumpen auf die andere Brust setzen und die austretende Muttermilch damit auffangen. So wird kein Tropfen vergeudet und du kannst spielend einfach kleine Milchvorräte schaffen.

## SO LANGE HÄLT SICH MUTTERMILCH\*

WO	DAUER	HINWEIS
<b>Zimmertemperatur</b> (16 bis 29 °C)	4 bis 6 Stunden	Der Inhalt sollte abgedeckt sein und so kühl wie möglich gehalten werden. Durch das Abdecken des Behälters mit einem feuchten Tuch bleibt die Milch länger kühl.
<b>Isolierte Kühltasche</b> <sup>1</sup> (4 bis 15 °C)	24 Stunden	Sorge dafür, dass die Kühlelemente die Milchbehälter immer berühren. Öffne die Tasche so selten wie möglich.
<b>Kühlschrank</b> (4 °C)	4 bis 5 Tage	Lagere die Milch im hinteren Bereich des Hauptfachs des Kühlschranks, nicht in der Tür!
<b>Gefrierschrank</b> (-18 °C)	3 bis 6 Monate	Lagere die Milch abseits der Wände und im hinteren Bereich des Gefrierschranks, dort ist die Temperatur am konstantesten. Einmal aufgetaute Milch nicht wieder einfrieren.
<b>Tiefkühltruhe</b> (-20 °C)	6 bis 12 Monate	

\*Quelle: La Leche League International 2017

<sup>1</sup> Hamosh M, Ellis L, Pollock D, et al: Breastfeeding and the Working Mother: Effect of Time and Temperature of Shortterm Storage on Proteolysis, Lipolysis, and Bacterial Growth in Milk, Pediatrics 1996; 97(4):492-498.

## HINWEISE ZU GEWONNENER MUTTERMILCH

- Erwärme Muttermilch niemals in der Mikrowelle! Dort werden viele der wertvollen Nährstoffe zerstört und es kann zu gefährlichen „Hotspots“ kommen, an denen sich dein Baby verbrennen könnte.
- Brauche gewonnene Muttermilch so schnell wie möglich auf, ungeachtet der Haltbarkeit.
- Aufgetaute Muttermilch verändert durch chemische Prozesse ihren Geruch und Geschmack. Ein seifiger Geruch nach dem Auftauen bedeutet nicht, dass die Milch verdorben ist.

# Die Ernährung in der Stillzeit



## ACHTE AUF EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG!

Nach der Geburt und beim Stillen benötigst du ganz besonders viel Energie. Gerade in der ersten Zeit leidest du häufig unter Zeit- und Schlafmangel. Unter diesen Umständen kann es passieren, dass du deine Ernährung gelegentlich vernachlässigst. Achte auf eine ausgewogene Ernährung für dich und dein Baby. Gib dir bis zu einem Jahr Zeit, um die zusätzlichen Kilos aus der Schwangerschaft wieder zu verlieren. Schränke deine Ernährung nicht zu stark ein, um Gewicht zu verlieren, da sich das nicht nur negativ auf deine Gesundheit auswirkt, sondern auch auf die Produktion von Muttermilch.

- Gestalte deine Mahlzeiten ausgewogen und abwechslungsreich.
- Jedes Kind reagiert unterschiedlich empfindlich auf Nahrungsmittel, die seine Mutter zu sich nimmt. Es gibt daher keine generellen Verbote von Lebensmitteln, auch nicht für blähende Lebensmittel wie Kohl oder Hülsenfrüchte.
- Nimm ausreichend Flüssigkeit zu dir (etwa zwei Liter pro Tag).
- Vermeide übermäßigen Koffeinkonsum, da dein Baby darauf empfindlich reagieren kann.
- Auf Nikotin und Alkohol solltest du auf jeden Fall streng verzichten.
- Ernährst du dich vegetarisch oder vegan, lass dich von deiner Hebamme oder Stillberaterin über geeignete Lebensmittel beraten.

## AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOLKONSUM UND RAUCHEN

Schon kleine Mengen Alkohol im mütterlichen Körper gehen in die Muttermilch über. Das Neugeborene kann mit seinem noch unreifen Körper Alkohol nur sehr langsam abbauen. Dies hat negative Folgen für das kindliche Saug- und Schluckverhalten. Alkohol wirkt sich zudem negativ auf das Wachstum und die gesamte Entwicklung des Babys aus. Es ist erwiesen, dass auch Nikotin einen direkten Effekt auf das Baby hat. Es verursacht Erbrechen, Durchfall, einen erhöhten Puls und Ruhelosigkeit. Außerdem sollte in den Räumen, in denen dein Baby schläft, keinesfalls geraucht werden. Das Risiko eines plötzlichen Kindstodes kann dadurch verringert werden. Wenn du Raucherin bist, besprich das Thema bitte bereits während deiner Schwangerschaft mit deiner Hebamme oder Stillberaterin.

## AUSWIRKUNGEN VON KOFFEIN

Der Genuss von koffeinhaltigen Getränken, wie z. B. grünem Tee und Kaffee, führt dazu, dass Koffein in die Muttermilch gelangt. Eine größere Menge davon kann zu Schlafstörungen bei deinem Kind führen. Wenn du auf den morgendlichen Kaffee nicht verzichten möchtest, trinke höchstens zwei Tassen pro Tag oder probiere koffeinfreie Varianten.



STILLZEIT

## Die Einnahme von Medikamenten

Viele Medikamente gehen in die Muttermilch über und werden beim Stillen an das Baby weitergegeben. Es gibt jedoch nur wenige Medikamente, die sich negativ auf deine Muttermilch, die Milchmenge und das Baby auswirken. Die meisten Medikamente sind für Mütter auch während der Stillzeit geeignet.

Um dich zu vergewissern, wende dich bitte an deine Ärztin oder deinen Arzt, bevor du Medikamente einnimmst – auch bei rezeptfreien und pflanzlichen Mitteln. Sie können Nebenwirkungen und mögliche Gefahren am besten einschätzen.





## Stillen ist ein wunderbares Geschenk

Lansinoh wünscht dir und deinem Baby einen schönen und natürlichen Weg ins gemeinsame Leben. Für euren gemeinsamen Stillweg wünschen wir euch von Herzen alles Gute.

Wir hoffen, dass du ein gesundes Wochenbett und eine angenehme Stillzeit haben wirst.

Dein Lansinoh-Team



Diese Broschüre entstand mit der tatkräftigen Unterstützung von **Katja van Steenkiste**, Hebamme und IBCLC.

Herzlichen Dank dafür!

## Deine wichtigen Kontakte

HEBAMME

KINDERÄRZTIN / KINDERARZT

KRANKENHAUS

KINDERBETREUUNG

GIFTNOTZENTRALE

NOTIZEN

# Lansinoh®

Wir stehen *an der Seite* der Mütter.



**Lansinoh Laboratories Inc.**

Niederlassung Deutschland

Bayerischer Platz 1 | D-10779 Berlin

Tel.: +49 (0) 30 21 96 162 0

info@lansinoh.de | www.lansinoh.de



**Klimaneutral**  
Druckprodukt

ClimatePartner.com/10107-2005-1003

