

# Leitlinien zum Stillen in der Marienklinik

## **Weil das Leben einen guten Start braucht.**

Es ist uns ein Anliegen Sie liebe, junge Eltern und ihr Baby bestmöglich durch die neue Lebensfase, die eine Reihe von Umstellungen mit sich bringt, zu begleiten. Deshalb haben wir (Kinderärzte, Hebammen und Kinderschwestern der Marienklinik) uns zusammengesetzt und diesen Leitfaden zum Thema "Stillen" erarbeitet.

Diese schriftlichen Unterlagen sollen die tatkräftige, lückenlose und individuell abgestimmte Betreuung durch unser Fachpersonal der Mutter-Kind-Abteilung lediglich flankieren.

Für ihre Fragen oder Wünsche haben wir jederzeit ein offenes Ohr. Und bedenken Sie: Es gibt keine dummen Fragen, höchstens dumme Antworten!

## **Während der Schwangerschaft:**

Eine spezielle Vorbereitung der Brust und Brustwarzen ist in der Regel nicht notwendig. Einige Pflegemaßnahmen in der späten Schwangerschaft sind empfehlenswert: Sonne, Luft, auf Weichspüler verzichten, keinen BH oder Still-BH mit geöffneten Klappen und auf Seife verzichten.

Es kann, muss aber nicht sein, dass bereits in den letzten Schwangerschaftswochen tröpfchenweise Muttermilch austritt.

## **Der Stillbeginn:**

Innerhalb der ersten zwei Stunden nach der Geburt ist der Saugreflex des Kindes am größten. Das heißt, dass das Neugeborene in dieser Zeit die optimalen Voraussetzungen (ausgeprägter Such- und Saugreflex) hat, das Saugen zu erlernen und sich an die Mutter zu binden. Aus diesem Grund erfolgt der Stillbeginn bereits im Kreißaal. Sollte in dieser Zeit das Stillen aus vielfältigen Gründen nicht möglich sein, kann es zu einem späteren Zeitpunkt auch gelingen. Die Hebamme begleitet den Stillbeginn. Die Saugzeit ist sehr variabel und wird nicht eingeschränkt. Bis die Brustwarzen sich an das kräftige Saugen des Kindes gewöhnt haben, wird das Stillen manchmal als unangenehm empfunden.

In der Regel ist auch beim Kaiserschnitt das erste Anlegen in den ersten zwei Stunden möglich.

Die von den Kinderärzten empfohlene Vitamin K–Prophylaxe wird nach dem ersten Anlegen verabreicht.

Die Stillhäufigkeit in den ersten 24 Lebensstunden schwankt erheblich (3-12-mal). Manche Kinder sind sehr unruhig und manche Kinder verschlafen ihren ersten Lebenstag fast vollständig.

## **Die ersten Lebenstage**

### Stillfrequenz:

„Stillen nach Bedarf“ (gemeint ist damit in der Regel der Bedarf des Kindes, gelegentlich auch nach Bedarf der Mutter) bedeutet, dass das Kind die Häufigkeit und die Dauer der Mahlzeiten bestimmt (durchschnittlich 8-12-Mal in 24 Stunden).

Wichtig ist das Beachten der frühen Hungerzeichen (Suchen, Schmatzen, Fingerlutschen), Schreien ist ein spätes Hungerzeichen. Ein sattes Kind zeichnet sich durch seine entspannte Körperhaltung aus, es hat die Händchen geöffnet und der Saugreflex ist nicht mehr auslösbar.

Da die Nachfrage das Angebot regelt, kann durch häufiges Anlegen, der Milcheinschluss gefördert werden.

„Cluster-feeding“ bedeutet, dass das Kind in kurzen Abständen mehrere Mahlzeiten fordert – vor allem abends! Stillen bedeutet weit mehr als „füttern“ – das Kind wird damit nicht verwöhnt und dies bedeutet nicht zwangsweise, dass das Kind keinen Rhythmus bekommt!

Das Einhalten eines Mindestabstandes zwischen den Mahlzeiten ist nicht notwendig!

Der Kaloriengehalt in der Muttermilch ist gestaffelt:

Anfangs bekommt das Kind kalorienärmere Milch, dafür ist der Flüssiganteil sehr hoch (das Kind kann auch nur trinken, dies ist v.a. im Sommer von großer Bedeutung). Im späteren Verlauf der Mahlzeit wird die Milch immer kalorienreicher und sättigender. Diese sogenannte Hintermilch ist eher dickflüssig und gelblich.

### Stillpositionen:

Bei Kaiserschnitt, Dammnähten und nachts ist die Position der Wahl vor allem die Liegende. Sobald es die Umstände erlauben, ist ein Wechseln zwischen den einzelnen Positionen (Wiegegriff, Rückengriff, halb sitzend und liegend) zu empfehlen um die Brustwarzen zu entlasten und eine gleichmäßige Stimulation und Entleerung zu gewährleisten. Diverse Lagerungshilfen (kleine Kissen, Stillkissen, Fußbank..... ) sorgen für eine angenehm entspannte Stillposition.

### Korrektes und effizientes Saugen:

Wenn kein Sauggeräusch hörbar ist, die Wangen rund bleiben, die Schläfenmuskulatur sichtbar „arbeitet“ und zumindest sporadisches Schlucken erfolgt, saugt das Kind effizient und korrekt. Das Freihalten des Näschens ist, außer bei großen Brüsten, nicht nötig, wenn das Kind richtig positioniert ist.

Das Ansaugen (bis zu 30 Züge) kann bis zu 6 Wochen schmerzhaft sein. Nach Einsetzen des Milchspendereflexes lässt dieser Schmerz aber nach. Das Saugen bleibt anfangs aber zumindest etwas unangenehm. Tritt zu einem späteren Zeitpunkt wieder ein heftiger Schmerz auf, sollte das Kind gelöst und neu positioniert werden. Besser noch ist es, Seite zu wechseln. Dieser Schmerz ist Anzeichen dafür, dass das Kind dabei ist, die Brustwarze wund zu saugen.

### Zufüttern

In den ersten Lebenstagen werden Zuckerlösungen nur bei sehr großen oder sehr kleinen Kindern, bei unreifen Kindern, sehr hungrigen Kindern, bei Unterzuckerung trotz Wechselstillen oder Kindern, die aus irgend einen Grund nicht an der Brust saugen, notwendig.

Als Zugabe eignet sich die ersten 24 Stunden Zuckerwasser mit Spritze, Löffel oder einem Becher. Dies kann auch von der Mutter durchgeführt werden, um die permanente Nähe zwischen Mutter und Kind zu fördern.

Ansonsten ist bei ausreichender Muttermilchmenge keine Zugabe von Pulvermilch oder Tee notwendig.

### Maßnahmen zum Verhindern oder Heilen wunder Brustwarzen

Händehygiene: Mehrmals täglich mit Seife die Hände zu waschen ist ausreichend.

Wundheilungsfördernd wirken Luft und Sonnenlicht (keinen BH tragen, Stilleinlagen erst ab dem Milcheinschuss, wenn Milch ausrinnt, verwenden). Silberschälchen, Föhnen, evtl. auch Schmerzmittel vor dem Anlegen. In Ausnahmefällen bringen Stillhütchen oder gegebenenfalls auch eine Stillpause mit Abpumpen der Milch Linderung und beschleunigen die Heilung

Muttermilch- und Speichelreste einfach auf der Brustwarze eintrocknen lassen.

Zusätzlich können Johanniskrautöl, Wollfett, Vit. E Öl, Wundcremen.... für die Brustwarzenpflege verwendet werden. Infrarotbestrahlung der Brust wirkt sich positiv auf die Heilung der Brustwarzen und auf den Milchfluss aus.

### **Ernährung der Mutter in der Stillzeit**

Eine stillende Mutter darf grundsätzlich alles essen, was sie bereits in der Schwangerschaft gegessen und gut vertragen hat. Ungewohnte Nahrungsmittel sollten vorsichtig eingeführt werden. Bei Verdacht auf Unverträglichkeit wird 3 Tage lang das suspekte Nahrungsmittel weggelassen und das Schreiverhalten, den wunden Popo oder den Ausschlag des Kindes auf Besserung hin beobachten.

Bei Kindern, die sehr viel weinen eine Woche lang ganz auf Kuhmilch und Kuhmilchprodukte verzichten und das kindliche Verhalten observieren, um eine eventuelle Kuhmilchunverträglichkeit auszuschließen.

### **Stillhütchen;**

Bei sehr wunden Brustwarzen, Frühgeburten, oder Warzen die sich nicht aufrichten, kann das Stillhütchen zur Überbrückung der Anfangsschwierigkeiten angewandt werden. Von einem Dauergebrauch ist allerdings abzuraten

## **Schnuller**

Solange das Kind nicht korrekt und erfolgreich an der Brust saugen gelernt hat und die Milchmenge ausreicht, ist auf einen Schnuller, wegen der Gefahr einer sogenannten Saugverwirrung, zu verzichten.

## **Stilleinlagen und Still-BH**

Falls Milch ausfließen sollte, empfehlen wir die gestrickten Stilleinlagen aus Wolle und Seide oder Einwegeinlage.

2 Still-BH's eine Nummer größer wie gegen Ende der Schwangerschaft reichen. Wenn er nicht zum Fixieren der Stilleinlagen benötigt wird oder die Stillende ihn wünscht, kann auf einen BH aber auch verzichtet werden.

## **Allgemeine Stilldauer**

Wir empfehlen 6 Monate ausschließlich zu stillen, mit frühestens 4 Monaten mit Beikost zu beginnen und die Milchmahlzeiten bis mindestens Ende des ersten Lebensjahres weiterhin über die Brust zu verabreichen. Mit einem Jahr isst das Kind am Familientisch mit.

## **Probleme:**

### Milcheinschuss:

Wenn in den ersten Lebenstagen das Kind regelmäßig an der Brust saugt, kommt es üblicherweise um den 3., spätestens aber am 14. Tag nach der Geburt zum Milcheinschuss. Damit verbunden ist eine deutliche Vergrößerung der Brust (meist über Nacht). Die Brüste fühlen sich schwer, heiß und prall an und das Kind kann sich vorübergehend beim Ansaugen schwer tun. Vorpumpen bis der Warzenvorhof weicher wird oder das Kind etwas früher wecken, damit die Brust nicht zu prall wird, erleichtert das Anlegen.

Auch der Milchfluss ist durch die Schwellung oftmals erschwert und kann durch Wärmeanwendung, Massage und Entspannung verbessert werden. Nach dem Stillen wird die

Brust gekühlt. Dafür stehen Wickel mit Eiswasser, Topfen oder evtl. Antiflogestinpaste zur Verfügung.

Nur in Ausnahmefällen muss abgepumpt werden, allerdings ohne die Brust ganz zu entleeren.

Brustpflege, praktische Hilfe beim Anlegen und Zuspruch helfen diese schwierigen 1-2 Tage zu überbrücken.

#### Zufüttern:

Erst wenn das Kind nach ausgiebigem Wechselstillen ( linke Brust, rechte Brust und wieder linke Brust, rechte Brust.....) immer noch hungrig ist, erfolgt eventuell sporadisch, aber nie regelmäßig und immer erst nach der Brust, eine Zugabe von Glucose oder Flaschennahrung.

Um die Entwicklung der Milchmenge zu monitorisieren, wird ab dem ersten Tag einmal täglich doppelt gewogen, nämlich vor und nach dem Stillen und so die getrunkene Menge ermittelt. Sobald das Kind den anfänglichen Gewichtsverlust wieder aufzuholen beginnt, ist die Wiegekontrolle nicht mehr nötig.

#### Zuviel Muttermilch

Bei zuviel Muttermilch wird die Brust nach jeder Mahlzeit gekühlt.


Weiters reduziert auch Salbeitee, Petersilien- oder Salbeiwickel die Milchmenge.

Abgepumpt wird nur, wenn unbedingt nötig und auch dann wird die Brust nie ganz entleert, um die Stimulation so gering wie möglich zu halten.

#### Zuwenig Muttermilch

Um die Milchmenge zu steigern, ist Schonung oberstes Gebot. Die Unterstützung durch den Partner oder durch andere Familienmitglieder ist daher unabdingbar. Häufiges Wechselstillen, Zwischenpumpen (bei wunden Brustwarzen oder trinkfaulen Kindern), genügend Flüssigkeitszufuhr und 3 warme Mahlzeiten täglich sind weitere Vorraussetzungen, dass die Milchmenge mehr werden kann.

Da nachts der Prolaktinspiegel höher ist als tagsüber, bringt oft das vermehrte Stillen nachts den gewünschten Erfolg. Ein Mittagsschlaf gleich den entgangenen Nachtschlaf aus.



Der Milchfluss wird verbessert durch den Schutz der Intimsphäre, die Regulation des Besucherstromes, eine entspannte und bequeme Stillposition und eine stressfreie Atmosphäre. Zur Milchbildung beitragen weiters Stilltee, Malzbier, Prosecco, Polenta, Gerste ...

#### Umgang mit saugschwachen Kindern

Saugschwache Kinder werden vermehrt nachts und nach frühen Hungerzeichen gestillt. Die Bettwärme entspannt, die Intimsphäre ist nachts besser gewahrt, zudem erfolgt keine Störung von außen: Telefonate, Besuche, Stationsroutine....

Schläfrige Kinder kann man nach spätestens 3 Stunden wecken (wickeln, ausziehen, Füßchen massieren.....), den Milchfuß in Gang bringen (durch Wärme, Massage, 1 Glas Prosecco, evtl. vorpumpen, die Brustwarze evtl. mit Warzenformer aufrichten ...)

Häufige und dafür kürzere Mahlzeiten und viel Geduld und Zeit sind nötig, um saugschwache Kinder an die Brust zu gewöhnen.

#### Milchstau und Brustentzündung

Beide können während der ganzen Stillperiode auftreten. Erste Anzeichen dafür sind:

Lokal: Schmerzen, knotige Verhärtung, Rötung, Unmöglichkeit den Arm zu heben,

Allgemeinsymptome: Grippegefühl mit Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Schüttelfrost.

Maßnahmen: Entlastung im Haushalt und Bettruhe, Brust ausmassieren, Topfenwickel nach jeder Brustmahlzeit, häufiges Anlegen des Kindes. Wenn Fieber dazukommt oder nach 8 Stunden keine Besserung eintritt, sich fachliche Hilfe holen.

**Hebammen:**

Susanne Haiden

Anna Gantioler

Evi Reichegger

**Kinderärzte:**

Dr. Michael Mayr

Dr. Franz Rottensteiner

**Krankenschwestern:**

Ruth Siemens

Silvia Butti

Michaela Oberkofler

Claudia Stevanato

Anja Stecher

Verena Werth

**Pflegedienstleitung:**

Ingeborg Nollet