



## Stillen

Für ein glückliches und gesundes Baby.  
Alles Wissenswerte dazu in  
diesem Ratgeber.



"Seit einem Monat sind wir zu viert. Unser Sohn Marc ist gesund zur Welt gekommen und wird voll gestillt. Gerne teilen wir unser Glück und unsere wertvollen Erfahrungen rund ums Stillen mit Ihnen.

Die Geburt eines Babys ist für jede Familie ein ganz besonderes Ereignis. Unsere Geschichte ist eine wahre Geschichte, die auch die Ihre sein kann."

## SCHWANGERSCHAFT

<b>Mutter werden ist wunderbar!</b>	5
Muttermilch – der Goldstandard	7
Die Brust trifft ihre Vorbereitungen selbst	8
Besondere Brustwarzenformen	8
Ihre Brust: ein Wunder der Natur	9

## WOCHENBETT

<b>Es ist so weit!</b>	11
Manchmal braucht es etwas Geduld	12
Die ersten Tage nach der Geburt	12
Muttermilch ist nie zu dünn	12
Vergessen Sie beim Stillen die Zeit	13
Mehrere Stillpositionen kommen infrage	14
Ein Baby schläft oft erstaunlich wenig	15
Die richtige Pflege der Brustwarzen	16
Brustmassagen optimieren den Milchfluss	17

## ERSTE ZEIT ZU HAUSE

<b>Endlich zu Hause</b>	19
Ausgewogen essen – auch in der Stillzeit	20
Sie haben viel geleistet!	20
Einmal weniger, einmal mehr	21
Wachstumsschübe machen durstig	22
Ruhen Sie aus, wenn das Baby schläft	23
Die Krux mit den Ammenmärchen	24
Auch Eltern sind Individuen	25

## ALLTAG UND ABPUMPEN

<b>Zeit für sich</b>	27
Wählen Sie Ihren Babysitter sorgfältig aus	28
Sport tut gut, aber gehen Sie es langsam an	29
Abpumpen ist praktisch und geht überall	30
Rückkehr an den Arbeitsplatz	31
Die richtige Menge für eine Mahlzeit	32
Abpumpen dauert unterschiedlich lang	34
Milchpumpen – Sie haben die Wahl!	35
Gehen Sie hygienisch vor	36
Muttermilch muss kühl gelagert werden	38
Richtig auftauen und erwärmen	38

## BEIKOST UND ABSTILLEN

<b>Ihr Kind hat einen eigenen Menüplan</b>	41
Beikost als Ergänzung	42
Langsam abstillen	43

## STILLPROBLEME

<b>Wenn es einmal nicht rund läuft</b>	44
Beschwerden beim Milcheinschuss	44
Schmerzende und wundte Brustwarzen	44
Milchstau	45
Brustentzündung	45
Zu wenig Milch	46
Zu viel Milch	46
Stillen bei Frühgeburt oder von kranken Neugeborenen	46
Wenn die Mutter krank ist	47
Babys mit besonderen Bedürfnissen	48
Alkohol, Nikotin, Kaffee	48
Kontaktadressen	49



"In wenigen Wochen ist es so weit, und unser Baby wird geboren."

"Ich bin sehr stolz auf Sophie. Sie geht so natürlich mit der Schwangerschaft um. Auch unsere Beziehung hat dadurch an Nähe und Vertrauen gewonnen."





# Mutter werden ist wunderbar!

Während der Schwangerschaft bereitet sich Ihr Körper auf seine neue Aufgabe vor. Viel Neues kommt auf Sie und Ihren Partner zu.

Informieren Sie sich auch über das Stillen und seine Vorteile.

Wie schön: Sie erwarten ein Kind! In Ihrem Bauch wächst neues Leben heran. Sie spüren es, Ihre Umgebung sieht es: Schwanger sein ist einzigartig! Viel Neues kommt nun auf Sie zu, vor allem beim ersten Kind. Bereits während der Schwangerschaft gibt es für werdende Eltern einige Fragen zu beantworten. Wie das Baby nach der Geburt ernährt werden soll, ist eine davon. Gerade Fragen zur Ernährung des Kindes werden jedoch von vielen bis zur Geburt nicht als dringend empfunden. Dazu kommt, dass Stillen vielfach als «die natürlichste Sache der Welt» betrachtet wird, folglich als etwas, das nicht vorbereitet werden muss.

Ja, Stillen ist ein natürlicher Vorgang. Gleichzeitig hat das Stillen, wie so vieles Natürliche in der heutigen Zeit, an Selbstverständlichkeit eingebüßt. Vielleicht gehören auch Sie zu den Frauen, die vor der Geburt des ersten Kindes noch nie ein Neugeborenes im Arm gehalten haben und noch nie beim Stillen eines Babys dabei waren. Das Wissen über das Stillen wird nur noch selten von Generation zu Generation weitergegeben. Zudem kursiert eine Vielzahl von Ammenmärchen, Geschichten, die eher abschrecken, als dass sie zum Stillen ermutigen.



Lassen Sie sich von falschen Informationen über das Stillen und geschilderten Stillproblemen nicht verunsichern: Fast alle Frauen können problemlos stillen, wenn sie es wollen, wenn sie über korrekte Stillinformationen verfügen und bei Problemen von einer Stillberaterin oder einer Hebamme unterstützt werden.

Die beste Vorbereitung auf das Stillen ist eine gute Information. Je umfassender Sie sich bereits vor der Geburt über die Grundlagen des Stillens informieren, umso besser stehen Ihre Chancen auf eine problemlose Stillzeit. Falls doch Stillprobleme auftreten sollten, gibt es fast immer eine Möglichkeit, diese zu beheben. Stillberaterinnen oder Hebammen können Ihnen jederzeit zur Seite stehen. Ein gutes Stillbuch ist auf jeden Fall eine lohnende Anschaffung, und erkundigen Sie sich, ob in Ihrer Umgebung nicht nur Geburts-, sondern auch Stillvorbereitungskurse angeboten werden.

Obwohl das Stillen in erster Linie Mutter und Kind betrifft, kann auch der Vater viel zu einer schönen Stillbeziehung beitragen. Väter sollten sich deshalb vor der Geburt genauso über das Stillen informieren wie Mütter. Ein informierter Vater mit einer positiven Einstellung zum Stillen kann seiner Partnerin bei Zweifeln im Vorfeld oder später, bei etwaigen Stillproblemen, hilfreich zur Seite stehen.



### Muttermilch – der Goldstandard

Muttermilch ist in der Regel die beste Säuglingsernährung und der Haut- und Körperkontakt fördert eine innige Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Stillen bringt Vorteile für das Baby, für die Mutter, ja für die ganze Familie. Muttermilch entspricht exakt den Bedürfnissen des Kindes und passt sich ihnen im Laufe der Zeit auch immer wieder neu an: Das Angebot richtet sich automatisch nach der Nachfrage. Häufiges und gründliches Entleeren der Brust regt die Milchproduktion an.

Muttermilch ist jederzeit verfügbar, hat immer die richtige Temperatur, ist hygienisch einwandfrei und entlastet außerdem die Familienkasse. Sie bietet dem Kind Schutz vor Infektionen und Erkrankungen, zum Beispiel im Magen-Darm-Bereich. Langfristig beugt sie chronischen Erkrankungen wie Diabetes vor. Außerdem kann Stillen das Risiko von Allergien und Übergewicht senken. Bei der Mutter bildet sich durch das Stillen die Gebärmutter schneller zurück. Die Mutter erreicht ihr Vorschwangerschaftsgewicht rascher und findet sich durch die Hormonsituation leichter in ihre neue Rolle ein. Stillen bietet ihr Schutz vor einigen Krebsarten und reduziert das Osteoporoserisiko.

Anerkannte Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation WHO oder UNICEF empfehlen das ausschließliche Stillen in den ersten sechs Monaten und ein anschließendes teilweises Stillen bis mindestens ins zweite Lebensjahr des Kindes.

*"Unsere Tochter Anna will immer mit ihrem Kopf an meinen Bauch, um die Bewegungen des Babys zu spüren. Für uns drei ist diese Phase besonders schön. Gemeinsam genießen wir die Vorfreude!"*

## Die Brust trifft ihre Vorbereitungen selbst

Die früher empfohlenen Methoden zur Abhärtung der Brust und der Brustwarzen im Hinblick auf das Stillen sind nicht nur häufig schmerzhaft, sondern auch überflüssig und können sogar schaden. Wunde Brustwarzen entstehen nicht durch mangelnde Vorbereitung der Brust, sondern vor allem durch eine falsche Anlegetechnik. Unter dem Einfluss der Schwangerschaftshormone werden sich Ihre Brüste ohne Ihr Zutun verändern und auf die bevorstehende Aufgabe vorbereiten, Ihr Baby zu ernähren. Die Milchdrüsen entwickeln sich, Ihre Brust nimmt an Größe und Gewicht bis zu zwei Körbchengrößen zu, die Brustwarzenhöfe werden dunkler, die kleinen Erhebungen auf dem Brustwarzenhof – Montgomerydrüsen genannt – und die Venen treten stärker hervor. Vielleicht sondern sie bereits etliche Wochen vor der Geburt Milchtropfen ab. Diese können Sie zur Pflege Ihrer Brustwarzen auf dem Brustwarzenhof verstreichen und eintrocknen lassen. Tritt mehr Milch als nur ein paar Tropfen aus, können Stilleinlagen bereits jetzt gute Dienste leisten. Den Startschuss für die eigentliche Milchbildung liefert schließlich die Geburt Ihres Kindes.

## Besondere Brustwarzenformen

Es gibt zwar keine zum Stillen ungeeigneten Brustformen oder Brustwarzen, doch Brustwarzen, die nicht hervortreten, sondern flach oder gar nach innen eingezogen sind, können das Stillen erschweren. Falls das auch bei Ihnen der Fall ist, sprechen Sie mit einer Stillberaterin oder einer Hebamme. Es kann sein, dass eine besondere Vorbereitung, zum Beispiel das Tragen von Brustwarzenformern im letzten Schwangerschaftsdrittel, für Sie sinnvoll ist. Sollte sich erst kurz vor oder nach der Geburt herausstellen, dass die Brustwarzenform Probleme bereitet, können die Brustwarzenformer auch dann noch eingesetzt werden. Eine halbe Stunde vor dem voraussichtlichen Stillen getragen, verbessern sie in vielen Fällen die Aufrichtung der Brustwarzen, sodass das Baby die Brust besser fassen kann. Reichen diese Maßnahmen nicht aus, kann im Einzelfall ein Brusthütchen verwendet werden.



**Brustwarzenformer**  
Von Fachpersonen für flache oder hohle Brustwarzen empfohlen, damit das Stillen leichtfällt: Sie üben einen konstanten Druck auf den Brustwarzenhof aus und lassen die Brustwarzen hervortreten.



## Ihre Brust: ein Wunder der Natur

Ihr Körper ist zum Stillen perfekt eingerichtet. In Ihrer Brust befindet sich ein komplexes Milchbildungssystem, das erst durch die Schwangerschaftshormone auf seinen Einsatz vorbereitet wird. Wenige Tage nachdem Ihr Baby auf die Welt gekommen ist und die Plazenta ausgestoßen ist, wirken Ihre Stillhormone. Durch das Saugen des Babys an der Brust wird Ihrem Körper signalisiert, das Milchbildungshormon Prolaktin und das Milchspendehormon Oxytozin auszuschütten. Das Prolaktin unterstützt nun die Milchproduktion im Drüsengewebe. Dank dem Oxytozin werden die feinen Muskeln im Gewebe zusammengezogen, was die Milch über die Milchgänge zur Brustwarze fließen lässt. Eine Brustwarze hat durchschnittlich neun Öffnungen – häufig sehen Sie jedoch nur drei bis fünf Milchstrahlen aus der Brust kommen, weil diese sehr eng beieinander liegen. Obwohl beide Brüste ungefähr gleich viel Milch produzieren, kann Ihr Kind eine bevorzugen. Es gilt: Je häufiger Sie Ihr Baby anlegen, desto mehr Milch wird gebildet. Die ursprüngliche Größe der Brust sagt übrigens nichts darüber aus, ob sie viel oder wenig Milch produzieren kann.

### **Bänder**

Sie halten die Brust zusammen und geben ihr die Form.

### **Drüsengewebe**

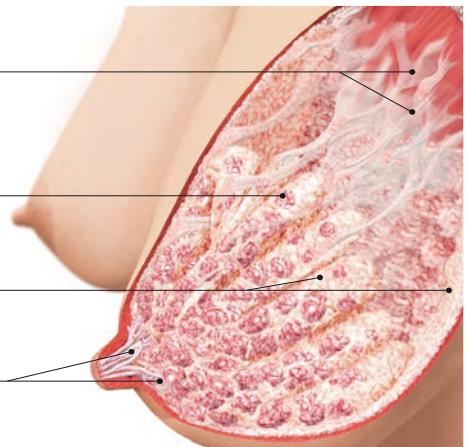
Hier wird die Milch produziert. Es macht rund zwei Drittel der Brust aus.

### **Fettgewebe**

Es ist mit dem Drüsengewebe vermischt und macht rund ein Drittel der Brust aus.

### **Milchgänge**

Sie transportieren die Milch vom Drüsengewebe zur Brustwarze.





"Ich bin so glücklich, Marc in meinen Armen zu halten. Die Geburt ist gut verlaufen und unser süßes Baby ist wohlauf."



"Als Sophie unser Baby zur Welt brachte, sind bei mir nur noch die Tränen geflossen. Jetzt muss ich Marc immerzu ansehen und frage mich: Von wem hat er wohl diese Stupsnase?"

# Es ist so weit!

**Der erste Moment mit Ihrem Baby ist überwältigend. Ihr Kind ist von Beginn an eine kleine Persönlichkeit. Auch beim Trinken an der Brust.**

Endlich halten Sie Ihr Baby zum ersten Mal im Arm, können es anschauen, bewundern und mit ihm schmusen. Genießen Sie diesen speziellen Moment in aller Ruhe! Schön, wenn auch der Vater mit dabei ist.

Ein gesundes Neugeborenes ist nach der Geburt meist hellwach und wird bald nach der Brust suchen. So erstaunlich es auch klingen mag: Legt man es nach der Geburt auf den Bauch der Mutter und lässt man ihm genügend Zeit, schafft es das Baby tatsächlich, sich aus eigener Kraft zur Brust zu bewegen, sie selbstständig zu erfassen und daran zu saugen. Routinemaßnahmen wie das Baby wiegen, messen oder waschen können noch eine Weile warten. Die neue Familie soll sich zuerst kennen lernen.

Babys sind schon vom ersten Atemzug an kleine Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Charakterzügen. Das zeigt sich auch beim ersten Stillen. Es gibt Kinder, die bereits kraftvoll und energisch saugen, andere sind eher zaghaft und lecken mehr an der Brust, als dass sie saugen. Beides ist in Ordnung, denn es ist nicht wichtig, dass das Baby möglichst schnell und viel an der Brust trinkt. Die Aufnahmekapazität des Magens am ersten Tag liegt bei etwa fünf Millilitern, entspricht also circa dem Inhalt eines Fingerhutes. Darauf ist die Milchmenge abgestimmt.

### **Manchmal braucht es etwas Geduld**

Gelegentlich kommt es vor, dass ein Baby sich nicht innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt für die Brust interessiert. Seien Sie nicht besorgt, manche Kinder brauchen einfach etwas länger, um auf der Welt anzukommen. Lassen Sie sich und Ihrem Baby Zeit, genießen Sie das Zusammensein, die Nähe und den Blickkontakt. Nach einer Weile wird es anfangen, nach der Brust zu suchen. So zeigt es Ihnen, dass es nun für das erste Stillen bereit ist. Ein verzögerter Stillbeginn, zum Beispiel nach einem Kaiserschnitt, ist kein Stillhindernis. Das Stillen kann nach der Operation etwas anstrengender sein, wird aber bald genau so verlaufen wie nach einer normalen Geburt. Zögern Sie nicht, nach einem Kaiserschnitt oder bei starken Schmerzen wegen eines Dammschnitts, nach einem stillverträglichen Schmerzmittel zu fragen.

### **Die ersten Tage nach der Geburt**

In den ersten Tagen nach der Geburt bildet sich eine besondere Milch, das Kolostrum. Charakteristisch ist die gelbliche Farbe und eher dickflüssige Konsistenz. Sie enthält große Mengen an Antikörpern und Wachstumsfaktoren. Das Kolostrum fördert die Entwicklung des Verdauungstraktes des Babys und wirkt wie eine erste Impfung. Es hat auch eine leicht abführende Wirkung, damit das Baby den ersten Stuhlgang leichter ausscheiden kann. Obwohl nur geringe Mengen Kolostrum gebildet werden, braucht Ihr Baby in den ersten Tagen normalerweise nichts anderes.

Einige Tage nach der Geburt spüren Sie, wie Ihre Brust hart, warm und vielleicht gerötet wird. Dies läutet den Beginn der Brustdrüsen-schwellung ein. Die Blutzirkulation und die Absonderung von Lymphflüssigkeit nimmt in dieser Körperregion zu. Ihr Körper beginnt nun, von Kolostrum zu Muttermilch zu wechseln. Sollte der Milcheinschuss sehr heftig verlaufen, wenden Sie sich an eine Pflegefachkraft, eine Stillberaterin oder eine Hebamme.

### **Muttermilch ist nie zu dünn**

In den folgenden zwei Wochen nimmt die Milchmenge zu und Ihre Muttermilch verändert sich. Während der Gehalt an Antikörpern und Eiweiß abnimmt, erhöhen sich die Fett- und die Zuckeranteile. Ungefähr in den ersten zehn Lebenstagen Ihres Babys wandelt sich das Kolostrum zur sogenannten Übergangsmilch und schließlich zur reifen Muttermilch.



Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn Ihre Milch dünn und wässrig wirkt. Sie enthält alle Nährstoffe für eine gesunde Entwicklung und passt sich den Bedürfnissen Ihres Babys beständig an. Nach den ersten zwei bis drei Monaten werden Sie erleben, dass Ihre Brust wieder weicher wird, nur noch selten spannt und vielleicht auch wieder deutlich kleiner aussieht – das ist normal, denn ab diesem Zeitpunkt bestimmt das Saugen Ihres Babys Ihre Milchproduktion.

*«Vor dem Stillen schaffe ich eine angenehme Atmosphäre. Nichts und niemand kann uns stören, und für Marc ist die Welt in Ordnung. Wenn er dann friedlich an meiner Brust trinkt, ist das ein ganz besonderer Moment, ein unbeschreibliches Gefühl.»*

### **Vergessen Sie beim Stillen die Zeit**

In den ersten Wochen können Sie damit rechnen, dass Ihr Kind etwa acht bis zwölf Mal in 24 Stunden gestillt werden will. Dabei ist es nicht immer so, dass ein Kind zügig zwanzig Minuten lang trinkt und sich dann pünktlich wie ein Uhrwerk nach drei Stunden das nächste Mal meldet. Vielmehr kommt es immer wieder zu folgenden Stillepisoden: Das Kind trinkt eine kurze Weile, hört auf, döst vielleicht ein wenig und beginnt erneut zu trinken. Dieses Verhalten ist für kleine Babys absolut normal. Vor allem am späten Nachmittag und am Abend kommt es zu solchen Trinkphasen.

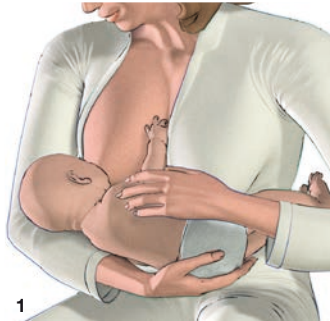
Machen Sie es sich in dieser Zeit bequem, setzen Sie sich mit Ihrem Baby und etwas zu trinken gemütlich auf Ihr Sofa oder legen Sie sich mit ihm hin. Stillen Sie nicht nach der Uhr, sondern nach Bedarf, damit Ihr Baby die Milch genau dann bekommt, wenn es sie braucht. So kann sich das Gleichgewicht zwischen Angebot und Nachfrage optimal einstellen. Eine Ausnahme bilden Babys, die nur langsam zunehmen, schlecht gedeihen oder krank sind. In diesen Situationen kann es sinnvoll sein, dass Sie Ihr Baby wecken und zu häufigerem Stillen anregen.



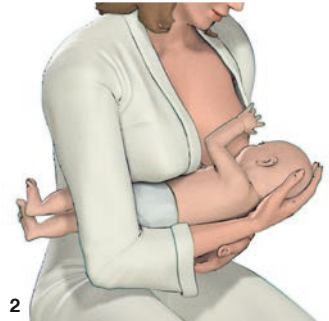
## Vorschläge für verschiedene Stillpositionen

Sie können Ihr Baby sowohl im Sitzen als auch im Liegen stillen. In jedem Fall ist es wichtig, auf eine gute, für Mutter und Kind bequeme Stillposition und auf ein korrektes Erfassen der Brust zu achten. Ihr Baby sollte sich etwa auf der Höhe Ihrer Brust befinden und Ihnen – Bauch an Bauch – ganz zugewandt sein. Berühren Sie den Mund Ihres Babys leicht mit der Brustwarze. So wird es seinen Mund weit öffnen. Ziehen Sie es dann nahe an sich heran, damit es die Brustwarze und einen großen Teil des Brustwarzenhofs erfassen kann. Das Kind sollte seinen Kopf nicht drehen müssen. Gut positioniert, berühren seine Nase und sein Kinn die Brust. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Denken Sie daran: Sie bringen das Baby zur Brust und nicht die Brust zum Baby. Eine Stillposition, bei der Sie sich zum Kind hinbeugen, wird schnell unbequem werden und zu Verspannungen führen. Stützen Sie Ihr Kind bei Bedarf mit einem Stillkissen.

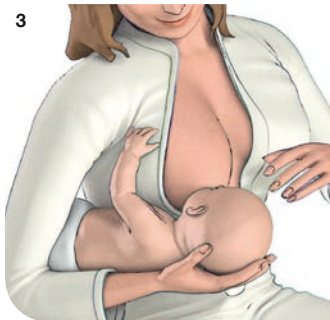
1 Die Wiegenhaltung ist eine Stillposition, die Sie überall anwenden können.



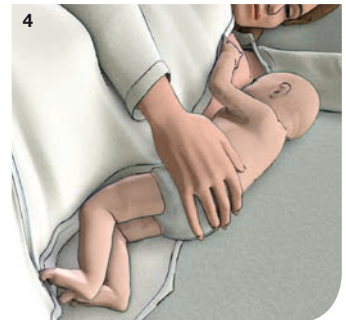
2 Die modifizierte Wiegenhaltung eignet sich gut für ganz kleine Babys.



3 Die Rückenhaltung ist ideal, um das Stillen zu erlernen. Sie eignet sich auch sehr gut für schläfrige oder nervöse Kinder.



4 Besonders nachts ist das Stillen im Liegen sehr angenehm.



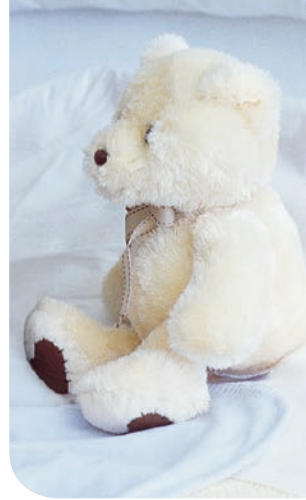


### Ein Baby schläft oft erstaunlich wenig

Viele Eltern sind erstaunt, dass ihr Baby so wenig schläft, und befürchten, dass ihrem Kind etwas fehlt oder dass seine Entwicklung dadurch beeinträchtigt wird. Sicher gibt es Babys, die in den ersten Wochen relativ viel schlafen, aber es gibt auch solche, die bereits im Neugeborenenalter lange Wachphasen haben und interessiert ihre Welt erkunden – leider auch mitten in der Nacht. Es dauert eine Weile, bis sich ein Baby daran gewöhnt hat, dass es einen Unterschied zwischen Tag und Nacht gibt, und bis es den Familienrhythmus einigermaßen annimmt. Wie beim Stillen wissen Babys meist selbst am besten, was für sie gut ist und wie viel Schlaf sie brauchen.

Genießen Sie im Wochenbett die Flitterwochen mit Ihrem Baby. In den folgenden Wochen wäre es schön, wenn Ihr Partner Zeit findet, Sie zu unterstützen und sein Baby kennen zu lernen. Auch Ihre Familie und Ihre Freunde können Ihnen den Alltag erleichtern, indem sie zum Beispiel vorgekochte Mahlzeiten mitbringen. Und scheuen Sie sich nicht, auch einmal Besucher abzuweisen.

*"Ich genieße die stille Zeit mit Marc. Gut genährt und frisch gewickelt wird er bald friedlich einschlafen."*



### Die richtige Pflege der Brustwarzen

Es ist möglich, dass Ihre Brustwarzen in den ersten Tagen empfindlich reagieren. Sollte das Stillen jedoch schmerzhaft sein, die Empfindlichkeit der Brust über längere Zeit anhalten oder sollten die Brustwarzen gar wund werden und bluten, dann sollten Sie unbedingt eine Stillberaterin oder eine Hebamme zurate ziehen. Sie wird sich anschauen, wie Sie anlegen, wie das Baby saugt und wie Ihre Brust unmittelbar nach dem Stillen aussieht. Schmerzen beim Stillen weisen auf ein Saug- oder ein Anlegeproblem hin. Gelegentlich kann auch ein zu kurzes Zungenbändchen des Babys Schmerzen verursachen. Häufigkeit oder Dauer der Stillzeiten wegen Schmerzen zu beschränken, ist nicht sinnvoll.

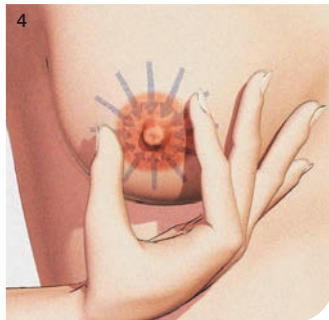
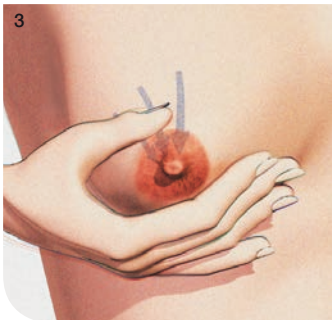
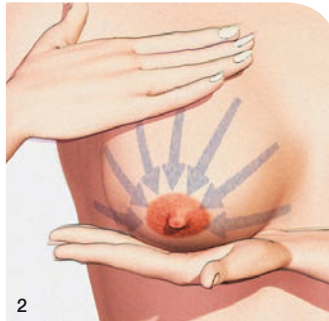
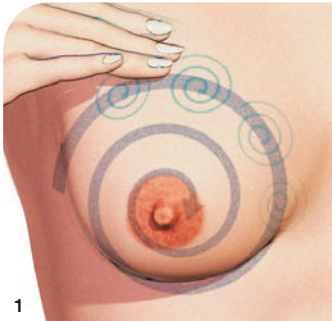
Zur Pflege Ihrer Brustwarzen können Sie nach dem Stillen ein paar Tropfen Milch ausstreichen, auf dem Brustwarzenhof verteilen und an der Luft trocknen lassen. Achten Sie darauf, die Stilleinlagen regelmäßig zu wechseln. Feuchte Stilleinlagen können zu wunden Brustwarzen führen. Ist Ihre Haut außergewöhnlich trocken oder verletzt, tragen Sie am besten ein wenig Brustwarzencreme auf die betroffenen Stellen auf.



**PureLan™ 100**  
Verschafft bei empfindlichen oder trockenen Brustwarzen Linderung.

## Brustmassagen optimieren den Milchfluss

Sollte die Brust einmal sehr spannen und das Baby will einfach nicht trinken, kann eine Brustmassage mit anschließendem Ausstreichen der Milch von Hand oder eventuell ein vorsichtiges Abpumpen Linderung bringen. Jede Frau sollte bereits im Wochenbett lernen, wie sie ihre Brust massieren und ausstreichen kann. Brustmassagen beugen Milchstau und Brustentzündungen vor und verbessern den Milchfluss. Im Notfall kann das Ausstreichen von Hand sogar vorübergehend eine Milchpumpe ersetzen.



**1** Massieren Sie mit 2-3 Fingern kreisförmig auf der Stelle rund um die Brust von außen her bis zur Brustwarze.

**2** Streichen Sie mit der ganzen Handfläche rund um die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinaus.

**3** Legen Sie Daumen und Zeigefinger an den Rand des Brustwarzenhofes und streichen Sie sanft die Milch aus.

**4** Wechseln Sie die Position von Daumen und Zeigefinger rund um den Brustwarzenhof, damit die Brust überall gut entleert wird.



"Der erste Tag daheim mit Marc. Langsam entdeckt er sein Zuhause. Sein Lieblingsplatz ist in meinen Armen. Und nach dem Stillen liegt er ganz zufrieden neben seinem Papa."





# Endlich zu Hause

Zu Hause wird Stillen zum besonders intimen Erlebnis. Genießen Sie die Ruhe, wenn Ihr Baby schläft. Sie haben es sich verdient. Ihre Ernährung brauchen Sie in der Stillzeit nicht umzustellen. Maß halten lautet wie immer die Devise.

Die Stillzeit ist eine besondere Zeit, aber kein Lebensabschnitt, der Sie in Ihren Essgewohnheiten einschränken sollte. Sie müssen weder besondere Nahrungsmittel essen noch auf bestimmte Produkte – mit Ausnahme von Alkohol – verzichten. Selbst koffeinhaltige Getränke können maßvoll genossen werden.

Einige Babys reagieren auf bestimmte, von der Mutter zu sich genommene Speisen. Dies heißt nun aber nicht, dass die Mutter deshalb sofort ihr Essverhalten ändern muss. Wenn Sie Bedenken wegen eines bestimmten Nahrungsmittels haben, essen Sie eine kleinere Menge davon und beobachten Sie Ihr Baby. Falls es tatsächlich wiederholt negativ darauf reagiert, können Sie dieses Produkt sicher für eine gewisse Zeit entbehren.

Selten können Allergene, die eine Mutter über die Nahrung aufnimmt, wie beispielsweise Kuhmilcheiweiß, in die Muttermilch übergehen und beim Baby Reaktionen auslösen. In solchen Ausnahmefällen ist es sinnvoll, auf gewisse Nahrungsmittel zu verzichten. Allerdings sollte eine Auslassdiät nie auf eigene Faust, sondern immer unter Anleitung und Beobachtung einer Fachperson durchgeführt werden.



### **Ausgewogen essen – auch in der Stillzeit**

Versuchen Sie sich ausgewogen zu ernähren und wählen Sie Ihre Speisen und Getränke vielfältig aus. Gut sind natürliche Nahrungsmittel. Nehmen Sie so viel Flüssigkeit wie gewohnt zu sich. Sie trinken ausreichend, wenn Ihr Urin klar bis leicht gelblich aussieht.

Wenn Sie nach einer besonderen Ernährungsform leben, vielleicht Vegetarierin sind, fragen Sie am besten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, wie sich Ihre Ernährung auf das Stillen und Ihre Milch auswirkt. Eventuell ist es sinnvoll, dass Sie nach ärztlicher Absprache zusätzlich ein Vitaminpräparat einnehmen.

### **Sie haben viel geleistet!**

In der Regel erlangen stillende Mütter auch ohne Diät ihr Vorschwangerschaftsgewicht rasch zurück. Haben Sie dennoch Geduld, falls es etwas länger dauern sollte. Sie haben eine fantastische Leistung erbracht. Gönnen Sie Ihrem Körper Erholung. Strenge Diäten sind in der Stillzeit nicht ratsam. Gegen eine langsame Gewichtsabnahme von etwa zwei Kilogramm pro Monat ist nichts einzuwenden.



**Einweg-Stilleinlagen**  
Absorbieren auslaufende Milch optimal und tragen nicht auf.



## Tipps

### Daran erkennen Sie, dass Ihr Baby genügend Muttermilch erhält:

- Wie viel scheidet Ihr Baby aus? Das Kind soll jeweils etwa sechs sehr nasse/schwere Windeln pro 24 Stunden haben. Zusätzlich soll das Baby in den ersten ungefähr sechs Wochen mehrmals pro Tag Stuhlgang haben. (Bei älteren ausschliesslich gestillten Säuglingen kann dies auch seltener, ja sogar nur alle paar Tage sein; dann dafür in sehr grossen Portionen).
- Der Säugling schluckt bei jeder Stillmahlzeit deutlich hörbar Milch, und zwar viele Male hintereinander in mehreren Phasen (dazwischen können kürzere oder längere Trinkpausen liegen).
- Das Baby nimmt gemäss der WHO-Gewichtsskala zu (bei den U-Untersuchungen wird das Baby gewogen und gemessen).
- Das Kind hat rosige Haut.
- Das Baby ist aufgeweckt und an seiner Umgebung interessiert.

### Einmal weniger, einmal mehr

Vielleicht ist Ihr Baby ein ruhiges Kind, das viel und lange schläft. Vielleicht gehört es aber auch zu den unternehmungslustigen Kindern, die von Anfang an ein großes Interesse an ihrer Umgebung zeigen. Wie auch immer: Rechnen Sie damit, dass sich nicht nur das Schlaf-, sondern auch das Stillverhalten Ihres Babys immer wieder ändern wird.

Häufiges Stillverlangen, kurze Schlafphasen und ein allgemein unruhigeres Verhalten lassen viele Mütter glauben, nicht genügend Milch für ihr Baby zu haben. Doch in den meisten Fällen ist diese



Sorge unberechtigt und Angebot und Nachfrage stimmen. Außerdem: Nicht jedes Mal, wenn Ihr Baby quengelt, hat es Hunger. Manchmal bringt Ihr Baby damit auch zum Ausdruck, dass es seine Ruhe will. In diesem Fall ist es besser, nicht alles in Bewegung zu setzen, um Ihr Kind zu beruhigen. Weniger ist dann mehr.

### **Wachstumsschübe machen durstig**

In bestimmten Altersstufen will das Kind plötzlich ständig an die Brust. Solche Zeiten erhöhter Nachfrage werden Wachstumsschübe genannt. Legen Sie dann Ihr Baby alle zwei Stunden oder noch häufiger an, erhält Ihr Körper das Signal, einerseits mehr Milch zu produzieren und andererseits die Zusammensetzung der Milch dem Alter Ihres Kindes anzupassen. Nach ein paar Tagen ist diese intensive Phase vorbei und die Milch passt sich dem normalisierten Bedarf des Babys wieder an.

Klassische Zeiten für Wachstumsschübe sind zwischen dem siebten und dem vierzehnten Tag, der vierten und der sechsten Woche sowie zwischen dem dritten und dem vierten Monat. Doch wie immer sind auch hier die Babys Individualisten und es gibt sehr große Schwankungen. Einige Kinder durchleben überdurchschnittlich viele Wachstumsphasen.



**Medela Symphony®**  
Die moderne Milchpumpe, die in Krankenhäusern verwendet wird. Sie kann auch für den eigenen Gebrauch zu Hause gemietet werden.



### **Ruhen Sie aus, wenn das Baby schläft**

Schlafmangel ist beinahe für alle jungen Eltern ein Thema. Um Erschöpfung vorzubeugen, sollten Eltern die Schlafzeiten des Babys für die eigene Erholung nutzen. Wenn Sie sich am Tag mindestens einmal hinlegen, schlafen oder zumindest ruhen, tanken Sie wertvolle Energie, die allen zugute kommt. Gemeinsames Schlafen von Mutter und Kind bringt nicht nur mehr Entspannung für alle, sondern wirkt sich auch positiv auf das Stillen aus.

*"Wenn Marc wohligh schläft, nutze ich die Zeit für mich. Das Stillen und Marc haben meinen Tagesablauf verändert. Manchmal ist das ganz schön anstrengend und es tut richtig gut, eine Ruhepause einzuschalten."*



## Die Krux mit den Ammenmärchen

---

Als stillende Mutter erhalten Sie bestimmt viele gut gemeinte Ratschläge. Darunter befinden sich oftmals auch Ammenmärchen. Lassen Sie sich von ihnen nicht verunsichern!

### **Eine stillende Frau soll so viel wie möglich trinken.**

Das stimmt so nicht. Vermehrtes Trinken erhöht die Milchmenge nicht. Übermäßiges Trinken kann die Milchmenge sogar zurückgehen lassen. Zwei bis drei Liter Flüssigkeit, davon höchstens zwei bis drei Tassen Milchbildungstee, sind im Allgemeinen genug. Auf jeden Fall dann trinken, wenn Sie Durst verspüren.

### **Zwischen zwei Stillmahlzeiten muss ein Mindestabstand von zwei Stunden eingehalten werden.**

Nein. Es macht keinen Sinn, eine Stillpause einzuhalten, denn Ihr Kind bestimmt seinen Trinkrhythmus selbst.

### **Stillen führt zu Haarausfall.**

Haarausfall nach der Schwangerschaft ist normal und hat nichts mit dem Stillen zu tun. Eher verhält es sich so, dass bei stillenden Frauen der Haarausfall später einsetzt. Während der Schwangerschaft verlängert sich aufgrund der Hormonsituation der Lebenszyklus der Haare und es fallen

weniger Haare aus als üblich. Nach der Geburt verändern sich die Hormone wieder. Es fallen in der Folge nicht nur Haare aus, welche sowieso ausfallen würden, sondern zusätzlich auch noch diejenigen, welche in der Schwangerschaft nicht ausgefallen sind. So entsteht der Eindruck von starkem Haarausfall.

### **Stillen verursacht Hängebrüste.**

Ob eine Frau stillt oder nicht, hat langfristig keine Auswirkungen auf das Äußere der Brust. Kurze Zeit nach dem Abstillen lässt sich bereits nicht mehr feststellen, ob eine Frau je gestillt hat, wohl aber, ob sie schwanger war. Veränderungen an der Brust sind nicht dem Stillen, sondern der Schwangerschaft zuzuschreiben und es dauert einige Zeit, bis sich diese wieder zurückbilden. Nicht immer wird wieder alles, wie es einmal war. Bei Frauen mit schwachem Bindegewebe sind mehr Veränderungen zu erwarten. Deren Brüste würden jedoch über kurz oder lang ohnehin «hängen», unabhängig davon, ob sie jemals schwanger waren.



### Auch Eltern sind Individuen

Neben dem Schlafmangel ist der Zeitmangel ein Thema, das junge Eltern belastet. Oft scheint es so, als ob sich das ganze Leben nur noch um das Baby und die Haushaltspflichten drehen würde. Nehmen Sie sich deshalb bewusst Zeit für Ihre Partnerschaft. Wenn Sie wegen des Babys nicht ausgehen wollen, gönnen Sie sich einen romantischen Abend zu Hause und lassen Sie sich ein schönes Essen liefern. Nach den ersten anstrengenden Wochen kann ein Abend zu zweit sehr gut tun. Auch ein Stillkind kann einmal ein paar Stunden bei einem Babysitter verbringen.

*"Wir geben Acht, dass neben dem Familienleben unsere Beziehung nicht zu kurz kommt. Regelmäßig gehen wir zu zweit essen, spazieren oder unternehmen sonst etwas. Dies sind wichtige Momente, die nur wir beide miteinander teilen."*



"Es sind nun einige Wochen seit Marcs Geburt vergangen. Jetzt werde ich wieder zwei Tage pro Woche arbeiten und mir Zeit für Sport nehmen. Die Abwechslung zwischen Familie und Beruf ist eine Herausforderung, die mir gefällt."



"Ich finde es gut, dass Sophie wieder ihren Beruf aufnimmt, das bereichert unsere Beziehung und tut der ganzen Familie gut."

# Zeit für sich

Ihre ersten Wochen als Eltern mit vielen neuen Eindrücken und Erfahrungen sind vorbei. Sie haben sich eingelebt. Beruf und Freizeit bekommen allmählich wieder ihren Stellenwert. Wertvolle Freiräume schafft das gelegentliche Abpumpen von Muttermilch.

Nach den ersten Wochen, wenn Sie sich als Familie eingelebt haben, erhalten Freizeitaktivitäten und – je nachdem – berufliche Herausforderungen wieder einen wichtigen Stellenwert in Ihrem Leben. Ihr Körper hat sich von der Geburt größtenteils erholt. Auch das Gefühl von vollen Brüsten, das während der ersten drei Monate vor Stillmahlzeiten auftreten kann, verliert sich allmählich. Ihre Brüste produzieren aber weiterhin genügend Milch, um Ihr Baby zu ernähren. Für jede Mutter ist es nun wichtig, wieder Zeit für sich zu beanspruchen und für ihr eigenes Wohlbefinden zu sorgen. Je entspannter Sie sind, desto gelassener wirken Sie auf Ihr Kind. Babys sind sehr feinfühlig und reagieren rasch auf Stress: In entspannter Atmosphäre fühlen sie sich wohl und sind meistens zufrieden. Eine unruhige Umgebung, eine gestresste und unzufriedene Mutter verursachen beim Baby Unwohlsein. Kinder spüren Stimmungen im Bauch. Fühlen sie sich nicht wohl, zeigen sie das häufig mit Bauchkrämpfen und Weinen an. Deshalb ist es nur von Vorteil für alle Familienmitglieder, wenn Sie sich Ihre Freizeit gönnen.



## **Medela Freestyle™**

Mit der Freestyle wird das Abpumpen am Arbeitsplatz einfach.

Sie ist klein, kompakt und mit einer Kühltasche sowie einer eleganten Tragetasche ausgestattet.



*"Marc liebt seine Oma. Immer wieder ist sie auch seine Babysitterin. Das ist für uns alle eine perfekte Lösung. Während ich zur Arbeit gehe, kümmert sich meine Mutter um den Kleinen."*

Sie brauchen kein schlechtes Gewissen zu haben, weil Sie den Kontakt zu Freunden und Verwandten pflegen, wieder mit sportlichen Aktivitäten beginnen oder Ihren Beruf wieder aufnehmen. Ihr Kind kann in dieser Zeit von einer anderen Person versorgt werden und, falls Sie abpumpen, außerdem Ihre Milch erhalten.

### **Wählen Sie Ihren Babysitter sorgfältig aus**

Oft kümmert sich der Vater bei Abwesenheit der Mutter um sein Kind: eine schöne Erfahrung für Vater und Kind, einmal Zeit zu zweit zu verbringen. Falls Sie Ihr Kind von einer Drittperson betreuen lassen, wählen Sie auf jeden Fall eine Vertrauensperson aus, die mit einem Baby umzugehen weiß, bereits in enger Beziehung zu Ihrem Kind steht oder gewillt ist, einen intensiven Kontakt aufzubauen. Beginnen Sie rechtzeitig mit der Suche nach einer oder mehreren Betreuungsmöglichkeiten.

Damit Sie Ihren Babysitter nicht gleich überfordern, ist es besser, die erste Abwesenheit kurz zu halten. Sie sollten zudem erreichbar sein. Dies schafft ein gutes Gefühl für alle. Lassen Sie die Betreuungsperson am besten zu Ihnen nach Hause kommen. In gewohnter Umgebung fühlt sich Ihr Baby sicher. Stellen Sie alles bereit, was in Ihrer Abwesenheit gebraucht werden könnte. Dazu gehören sämtliche Utensilien zum Wickeln und Füttern des Kindes. Erklären Sie dem Babysitter genau, wie Sie die Milch erwärmen. Hinterlassen Sie für Notfälle eine Telefonnummer, unter der Sie erreichbar sind.



### **Sport tut gut, aber gehen Sie es langsam an**

In der ersten Zeit nach der Geburt sollten Sie auf anstrengende sportliche Aktivitäten verzichten. Geben Sie Ihrem Körper genügend Zeit, sich von der Geburt zu erholen. Auch das Stillen kann ermüden. Die Hormone, die zum Stillen beitragen, sind in größerer Menge vorhanden, als das vor der Schwangerschaft und der Geburt der Fall war. Besonders das Milchbildungshormon Oxitocin beeinflusst Ihr Befinden. Es entspannt, macht aber gleichzeitig auch müde. Für das Stillen ist dies sehr wichtig, denn wenn Sie unter Stress stehen, fließt die Milch weniger gut und die Stillmahlzeiten fallen schwieriger aus. Für Ihre sportliche Betätigung ist diese Müdigkeit allerdings kaum beflügelnd. Versuchen Sie es so einzurichten, dass Sie Ihr Baby stillen, bevor Sie Sport treiben. Bis zur nächsten Stillmahlzeit, die in der Regel zwei bis drei Stunden später ist, hat sich Ihr Körper bereits wieder von der Anstrengung erholt.





### Abpumpen ist praktisch und geht überall

Selbst abgepumpt, tiefgekühlt aufbewahrt, aufgetaut und erwärmt weist Muttermilch gegenüber anderer Babynahrung viele Vorzüge auf. Das Abpumpen von Milch bringt einen geringen zeitlichen Aufwand mit sich, ist einfach, macht Sie flexibel und ist verglichen mit industriell hergestellter Babymilch eine kostengünstige Variante. Sogar wenn eine Mutter alle Mahlzeiten für ihr Baby einige Wochen lang abpumpt und dazu ein elektrisches Gerät mietet oder kauft, spart sie Geld im Vergleich zur Ernährung mit gekaufter Milch.

Abpumpen geht grundsätzlich überall: zu Hause, unterwegs oder am Arbeitsplatz. Am schnellsten können Sie Ihre Milch mit einer guten Milchpumpe in einer ruhigen und entspannten Atmosphäre abpumpen. Außerdem beschleunigt die Nähe zu Ihrem Baby den Milchfluss, und sei es nur durch den bloßen Blick auf ein Foto, auf ein Spielzeug oder ein Kleidungsstück Ihres Lieblingen. Sie benötigen für das Abpumpen einen bequemen Stuhl, einen kleinen Tisch, etwas zu trinken und Zugang zu fließendem Wasser, um Ihre Hände und das Pumpset waschen zu können.



#### Medela Swing™

Die elektrische Milchpumpe für einseitiges Abpumpen für mehr Flexibilität im Babyalltag.



### Rückkehr an den Arbeitsplatz

Viele Mütter kombinieren heute Muttersein und Beruf. Die Rückkehr an den Arbeitsplatz ist kein Grund abzustellen. Mit etwas Planung können Sie Stillen und Arbeiten erfolgreich miteinander verbinden, unabhängig von Ihrem Arbeitspensum.

Wenn Sie Ihre Berufstätigkeit erst dann aufnehmen, wenn sich das Stillen gut eingespielt hat – in der Regel nach etwa sechs Wochen –, fällt Ihnen alles leichter. Eine gute Milchpumpe ermöglicht effizientes Abpumpen während der Arbeitspausen. Lassen Sie sich rechtzeitig von einer Stillberaterin oder einer Hebamme erklären, welches das richtige Gerät für Ihre Bedürfnisse ist. Je mehr Sie arbeiten, desto eher wird sie eine beidseitige Pumpe empfehlen. Es ist sinnvoll, etwa zwei Wochen vor Arbeitsbeginn mit dem Abpumpen zu beginnen, um Routine zu entwickeln, Ihr Kind das Trinken aus der Flasche zu lehren und einen Milchvorrat anzulegen. Klären Sie im Voraus ab, ob es in der Firma einen Ort zum Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch gibt. Vielleicht ist es sogar möglich, dass Ihr Babysitter Ihr Baby zum Stillen vorbeibringt.



**Medela Swing maxi™**  
Die elektrische Doppelpumpe für 50 % Zeitersparnis.



*"Wir haben immer etwas zu lachen. Täglich staune ich, wie rasch sich Marc entwickelt."*

### Die richtige Menge für eine Mahlzeit

Die Menge, die ein Kind während einer Stillmahlzeit zu sich nimmt, ist unterschiedlich und hängt vom Hunger ab. Dies ist bei Säuglingen nicht anders als bei größeren Kindern oder Erwachsenen. Eine Faustregel besagt, dass das Baby rund ein Sechstel seines Körpergewichtes verteilt auf 24 Stunden zu sich nimmt. Um einigermaßen Bescheid zu wissen, wie viel Milch Sie für eine Mahlzeit abpumpen sollten, können Sie wie folgt vorgehen: Wiegen Sie Ihr Kind an verschiedenen Tagen zu verschiedenen Zeiten vor und nach dem Stillen. So können Sie ausrechnen, wie viel Milch Ihr Baby pro Stillmahlzeit getrunken hat. Zählen Sie diese Mengen zusammen und dividieren Sie die Gesamtmenge durch die Anzahl Mahlzeiten, bei denen gewogen wurde. Dies ergibt eine durchschnittliche Milchmenge als Anhaltspunkt. Diese Menge können Sie für die Mahlzeiten aus der Flasche bereitstellen. Wenn Ihr Kind nicht die ganze Menge trinkt, muss der Rest leider weggeworfen werden. Damit Sie jederzeit auf einen unvorhergesehen großen Appetit Ihres Babys reagieren können, sollten Sie immer eine kleinere Portion Milch vorrätig haben.



**Medela Harmony™**  
Die Hand-Milchpumpe  
für den gelegentlichen  
Einsatz.



## Tipps

Wie oft Sie abpumpen, ist von Ihrer individuellen Situation abhängig. Vielleicht erscheint das Abpumpen der Muttermilch für die ersten Mahlzeiten noch etwas aufwendig. Doch schon bald werden Sie Ihren Rhythmus finden. Ein guter Zeitpunkt ist circa eine Stunde nach einer Stillmahlzeit. So verbleiben Ihrem Körper noch gut zwei Stunden, damit er wieder die erforderliche Milchmenge bis zur nächsten Stillmahlzeit bilden kann. Wenn Sie von Ihrem Kind getrennt sind, pumpen Sie jeweils dann ab, wenn Sie Ihr Baby stillen würden. Sobald Sie einen ersten Milchvorrat angelegt haben, wird die ausgelassene Stillmahlzeit jeweils durch eine Abpumpzeit ersetzt. So fahren Sie im gewohnten Rhythmus fort.

- **Kurz abwesend:** Am Vortag ein bis zwei Mal und eventuell im Laufe des Tages, an welchem Sie weggehen, nochmals ein bis zwei Mal abpumpen.
- **Regelmäßig abwesend:** Vor dem ersten Mal genügend Milch für die Zeit der Abwesenheit abpumpen. Während Ihrer Abwesenheit dann abpumpen, wenn Ihr Kind trinken würde. Diese Milch steht während Ihrer nächsten Abwesenheit zur Verfügung.
- **Ausschließlich abpumpen:** Pumpen Sie jeweils dann ab, wenn Ihr Kind trinken würde.



*"Das Abpumpen ist praktisch und dauert nicht lange. So bekommt Marc immer Muttermilch, selbst dann, wenn ich nicht zu Hause bin."*

### **Abpumpen dauert unterschiedlich lang**

Die Abpumpdauer hängt von verschiedenen Faktoren ab. Falls Sie beidseitig abpumpen, können Sie das Pumpprogramm 10 bis 20 Minuten laufen lassen. Pumpen Sie Brust für Brust ab, benötigen Sie 20 bis 40 Minuten. Für eine Hand-Milchpumpe ist die Abpumpzeit schwieriger zu berechnen. Es kommt darauf an, wie viel Vakuum Sie erzeugen und wie rasch Sie pumpen. Im Durchschnitt reichen hier 15 bis 20 Minuten pro Brust aus. Das beidseitige Abpumpen hat neben dem geringeren Zeitaufwand den Vorteil, dass die Milchproduktion optimal angeregt wird.

Beim beidseitigen Abpumpen können Sie das erste Pumpset an die Brust anlegen, die Pumpe einschalten, das Vakuum auf eine bequeme Stärke einstellen und dann das zweite Pumpset an Ihre andere Brust anlegen. Um das Vakuum zu regulieren oder zwischen Stimulations- und Abpumpphase zu wechseln, können Sie jederzeit ein Pumpset zur Seite legen und dann wieder aufnehmen.

Zum richtigen Halten des Pumpsets siehe Bild oben.



## Milchpumpen – Sie haben die Wahl!

---

Verwenden Sie eine Milchpumpe, die Ihren Bedürfnissen entspricht und Ihnen gefällt. Eine gute Milchpumpe ist angenehm, berücksichtigt die neuesten Erkenntnisse über das Abpumpen von Muttermilch und ist, ob elektrisch oder manuell, einfach in der Bedienung. Milchpumpen gibt es für jeden Lebensstil und jedes Budget. Finden Sie schnell und einfach heraus, welche Milchpumpe am besten zu Ihnen und Ihren Bedürfnissen passt: [www.medela-blog.de/milchpumpen](http://www.medela-blog.de/milchpumpen).

Alle Babys beginnen ihre Stillmahlzeiten mit schnellen und kurzen Zügen, um den Milchfluss anzuregen. Erst wenn die Milch fließt, trinken sie langsamer und ihre Züge werden tiefer. Die neuen Medela 2-Phasen Milchpumpen ahmen dieses Verhalten nach und unterscheiden sich durch 2-Phase Expression® – einem Pumpprogramm mit einer Stimulations- und einer Abpumpphase – deutlich von bisherigen Milchpumpen, denn während der Stimulationsphase pumpen sie zweimal pro Sekunde, um den Milchfluss anzuregen. Dies entspricht exakt dem Saugrhythmus des Babys an der Mutterbrust, bevor die Milch zu fließen beginnt. Sobald die Milch fließt, durchschnittlich innerhalb von eineinhalb Minuten, kann die Mutter durch Knopfdruck oder automatisch nach der zweiminütigen Stimulationsphase in die halb so schnelle Abpumpphase wechseln. In beiden Phasen ist die Saugstärke zusätzlich individuell einstellbar.

Für ein optimales Abpumpen sollten Sie Ihr Comfort Vakuum wählen: Erhöhen Sie das Vakuum, bis Sie sich ein wenig unwohl fühlen, reduzieren Sie das Vakuum dann minimal und Sie erhalten Ihr maximales Comfort Vakuum.



*"Elternsein ist eine erfüllende Aufgabe. Natürlich läuft nicht immer alles nach Plan. Umso wichtiger ist es, offen miteinander zu reden und sich gegenseitig zu unterstützen. Nur so ist es für mich möglich, Familie und Beruf zu verbinden."*

### **Gehen Sie hygienisch vor**

Wenn Sie Ihr Baby stillen, erhält es die Milch direkt von Ihrer Brust. Wenn Sie Ihre Milch abpumpen, fließt sie zuerst durch die Brusthaube in ein Fläschchen oder in einen Milchbeutel, wird eventuell längere Zeit tiefgekühlt gelagert, dann aufgetaut und erwärmt und vielleicht vom Milchbeutel in ein Fläschchen geleert. Achten Sie bei all diesen Schritten auf eine gute Hygiene. Grundsätzlich sollten alle Teile, die mit der Brust, der Milch oder dem Mund des Babys in Berührung kommen, nach jedem Gebrauch gründlich mit kaltem Wasser von Proteinen gereinigt, mit heißem Wasser und Spülmittel von Fetten befreit und mit klarem heißem Wasser nachgespült werden. Trocknen Sie die Teile mit einem sauberen Tuch ab und bewahren Sie sie in ein frisches Tuch oder in einem Behälter eingewickelt bis zum nächsten Gebrauch auf. Alle Teile, alle Sauger und Flaschen sollten einmal täglich ausgekocht oder im Dampfsterilisator desinfiziert werden, falls sie täglich gebraucht werden. Bei sporadischem Gebrauch sollten Sie sie vor jeder Verwendung auskochen oder im Dampfsterilisator desinfizieren.



## Tipps

### Flaschenernährung

- Am besten geben Sie beim ersten Mal nicht selbst dem Baby die Flasche, denn Ihr Baby wird nicht verstehen, warum Sie ihm die Flasche statt Ihre Brust geben. Babys haben einen sehr empfindlichen Geruchssinn. Sobald Sie Ihr Baby in den Arm nehmen, kann es Ihre Brust und Ihre Milch riechen. Verständlicherweise will Ihr Baby nicht aus der Flasche trinken, wenn die Brust so nah ist. Für ein Baby bedeutet die Brust das Paradies auf Erden: Es ist so nahe bei der Mutter, wie es nur geht. Es kann seine Mutter riechen, ihre Haut fühlen und ihr Herz schlagen hören.
- Bevor Sie Ihr Baby mit der Flasche ernähren, sollte das Stillen gut funktionieren. Sowohl Sie als auch Ihr Baby sollten das Stillen gelernt haben. Die Flaschenernährung sollte das Stillen auf keinen Fall beeinträchtigen. Ihr Baby sollte zwischen Brust und Flasche problemlos hin und her wechseln. Sie sollten einen Sauger finden, der Ihrem Baby erlaubt, dasselbe Saugverhalten wie an der Brust zu verwenden.
- Sollte es mit der Flaschenernährung nicht auf Anhieb klappen, warten Sie ein bis zwei Tage und versuchen Sie es dann erneut. Ihr Baby muss erst lernen, aus der Flasche zu trinken.



**Calma – der einzigartige Sauger, der das Stillen unterstützt**  
Ähnlich wie beim Stillen fließt die Milch erst, wenn das Baby ein Vakuum erzeugt. Das Baby kann in seinem individuellen Rhythmus trinken, pausieren und atmen.



### Muttermilch muss kühl gelagert werden

Frisch abgepumpte Muttermilch muss sofort in den Kühlschrank gestellt werden. Falls Sie mehrmals täglich abpumpen, stellen Sie jede Portion separat in den Kühlschrank. Erst wenn alle Portionen eines Tages gut durchgekühlt sind, dürfen sie zusammengeschüttet werden. Sie können die Milch bis zu fünf Tage lang bei circa vier Grad Celsius im Kühlschrank lagern. Bewahren Sie sie nicht in der Kühlschranktür auf. Möchten Sie Ihre Milch länger aufbewahren, sollten Sie kleinere Portionen einfrieren. Muttermilch besteht zu einem großen Teil aus Wasser. Dieses dehnt sich beim Einfrieren aus. Füllen Sie deshalb das Gefäß, in dem Sie Ihre Milch ein frieren möchten, nur zu maximal drei Vierteln. Einmal aufgetaute Milch dürfen Sie nicht wieder einfrieren.

### Richtig auftauen und erwärmen

Versuchen Sie im Voraus zu planen, wann Sie aufgetaute Milch zur Verfügung haben müssen. Nehmen Sie rechtzeitig die benötigte Menge aus dem Gefrierfach und stellen Sie die Portion zum Auftauen in den Kühlschrank. Muttermilch taut innerhalb einiger Stunden auf. Wenn es doch einmal schneller gehen muss, können Sie die Milch auch bei Zimmertemperatur auftauen oder unter 37 Grad warmes fließendes Wasser halten, was der Körper- und der Trinktemperatur entspricht. Sollten Sie die aufgetaute Milch nicht sofort benötigen, stellen Sie diese bis zum Gebrauch in den Kühlschrank. Dort kann aufgetaute Milch bis zu 24 Stunden problemlos gelagert werden.



**Muttermilchbeutel** sind platzsparend und praktisch zum Auffangen, Aufbewahren und Einfrieren von Muttermilch.



Manchmal setzen sich die Fettanteile der Milch beim Einfrieren und Auftauen ab. Die Milch ist deshalb nicht schlecht. Schwenken Sie einfach sanft die Flasche, und das Fett mischt sich wieder mit den anderen Anteilen der Milch.

Sie können die Milch entweder in einem Flaschenwärmer oder im Wasserbad erwärmen. Niemals darf Muttermilch aufgekocht oder in der Mikrowelle erwärmt werden. Ein sehr großer Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen würde dadurch zerstört werden.

*"Kleine Pausen  
zwischen durch wirken  
Wunder. Diese Zeit  
nehme ich mir.  
So bleibe ich gelassen,  
auch wenn einmal etwas  
nicht so rund läuft.  
Doch am schnellsten  
und besten wirkt Marcs  
Lächeln auf mich. Seine  
gute Laune ist einfach  
unglaublich! Seine  
Neugier auch!"*





"Marc hat einen gesunden Appetit. Er wird immer noch gestillt, doch als Ergänzung gibt es Beikost, für die er gerne seinen kleinen Mund öffnet."



"Jetzt kann ich unseren süßen Nimmersatt endlich auch füttern. Das braucht Geduld. Und manchmal geht auch etwas daneben."

# Ihr Kind hat einen eigenen Menüplan

Nach etwa einem halben Jahr interessiert sich Ihr Baby für neue Nahrung. Sein Verhalten macht dies deutlich. Beikost ersetzt Muttermilch jedoch nicht. Nach wie vor ist Stillen gut für Sie und Ihr Kind. Gehen Sie beim Abstillen langsam vor, wenn die Zeit dafür reif ist.

In der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahrs beginnt sich das Baby für feste Nahrung zu interessieren. Ob Ihr Baby so weit ist, sollte allerdings nicht nach dem Kalender, sondern aufgrund seines Verhaltens entschieden werden, denn jedes Baby entwickelt sich anders. Die Empfehlung, in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen, ist bloß ein Anhaltspunkt. Es wird immer Kinder geben, die bereits vor diesem magischen Datum vehement nach fester Nahrung als Ergänzung zur Muttermilch verlangen, und andere, die länger brauchen, bis sie sich auf das Abenteuer mit dem Löffel einlassen. Den richtigen Zeitpunkt für Beikost erkennen Sie am Verhalten Ihres Babys: Plötzlich interessiert es sich für Ihr Essen, versucht, Essbares zu erwischen und sich in den Mund zu stecken. Es öffnet seinen Mund und nimmt angebotene Nahrung mit der Zunge auf, statt sie automatisch wieder hinauszuschieben. Wenn Ihr Baby in der Lage ist zu zeigen, wann es satt ist, mit wenig Stützhilfe aufrecht sitzen und seinen Kopf problemlos selbst halten kann, ist die Zeit für Beikost gekommen.



### Beikost als Ergänzung

Zu Beginn der Beikostphase sollte die feste Nahrung die Muttermilch noch ergänzen und nicht ersetzen. Oft isst das Kind zunächst nur kleine Mengen. Schließlich muss Essen zuerst gelernt werden. Sollen Stillmahlzeiten völlig ersetzt werden, empfiehlt sich die Faustregel, pro Monat eine Stillmahlzeit am Tag durch Beikost zu ersetzen, bis sämtliche Mahlzeiten ausgewechselt sind. Babykost sollte ferner an die Familienkost angepasst sein, denn durch die Muttermilch bekannte Geschmacksrichtungen werden vom Kind bevorzugt. Viele Väter freuen sich auf den Zeitpunkt der ersten Beikost, weil sie sich dann aktiv bei der Ernährung des Kindes einbringen können. Manche Kinder essen am Anfang beim Vater einfacher als bei der Mutter. Beikost bietet den Vätern die Möglichkeit, länger mit ihrem Kind allein zu sein, und den Müttern mehr Zeit für sich.



### Langsam abstillen

Das Abstillen sollte möglichst langsam verlaufen. Fangen Sie damit an, eine Mahlzeit zu ersetzen, indem Sie dem Baby nach kurzem Stillen an der Brust feste Nahrung geben und die Fütterung an der Brust abschließen. Erhöhen Sie den Anteil an fester Nahrung bis die Mahlzeit vollständig ersetzt ist. Jetzt können Sie eine zweite Mahlzeit in Angriff nehmen, danach eine weitere, bis Sie vollständig abgestillt haben. Falls die Brust zu spannen beginnt, pumpen Sie gerade so viel Milch ab oder streichen Sie von Hand so viel Milch aus, dass die unangenehme Spannung nachlässt. Sie sollten nicht mehr Milch als unbedingt notwendig entleeren, ansonsten wird die Milchbildung wieder angeregt. Tragen Sie außerdem einen stützenden Büstenhalter, der Sie nicht einengt. Falls ein plötzliches Abstillen notwendig sein sollte oder Sie weitergehende Fragen haben, wenden Sie sich an eine Stillberaterin oder eine Hebamme.

*"Jeder von uns möchte Marc füttern. Auch deshalb, weil man diese Zeit mit ihm allein und in Ruhe verbringen kann. Wenn unser kleiner Schatz gut geschlafen hat, ist er munter und lebhaft."*

# Wenn es einmal nicht rund läuft

Stillen ist eine schöne Erfahrung. Etwaige Probleme lassen sich meistens rasch beheben. Dazu hier ein paar einfache Tipps.

## Beschwerden beim Milcheinschuss

Sollten Ihnen Ihre Brüste drei bis fünf Tage nach der Geburt stark geschwollen und heiß erscheinen, kühlen Sie sie zwischen den Stillmahlzeiten, zum Beispiel mit Weißkohlblättern oder Quark. Sparen Sie dabei den Brustwarzenhof und die Brustwarze aus. Bei Schmerzen fragen Sie Ihren Arzt nach einem stillfreundlichen und schmerzlindernden Medikament. Vor dem Stillen kann sanftes, kreisförmiges Massieren der Brüste und Wärme den Milchfluss anregen. Durch Stillen in der Rückenhaltung lässt sich überprüfen, ob Ihr Baby trotz Ihrer Beschwerden die Brust gut fassen und bereits vorhandene Milch trinken kann. Einer Brustdrüsenanschwellung beugen Sie am besten vor, indem Sie in diesen ersten Tagen Ihr Kind häufig stillen.

## Schmerzende und wunde Brustwarzen

Zu Beginn der Stillzeit berichten viele Mütter über empfindliche Brustwarzen. Insbesondere zu Beginn der Stillmahlzeiten kann das Saugen des Babys unangenehm sein. Massieren Sie deshalb die Brust vor dem Stillen so lange, bis Sie einen Tropfen Milch austreichen können. Muttermilch ist im Übrigen auch das ideale Pflegemittel für Brustwarze und Warzenhof nach der Stillmahlzeit. Wenn das Baby richtig saugt und gut an Ihrer Brust positioniert ist, werden Ihre Brustwarzen selbst bei häufigem Anlegen nicht wund und es bilden sich auch keine Risse. Haben Sie bereits Risse, so machen häufigere, kürzere Stillmahlzeiten Sinn. Bieten Sie Ihrem Kind, solange es noch nicht heißhungrig ist, jeweils zuerst die weniger schmerzende Brust an. Manchmal können Beschwerden an den Brustwarzen – neben einer falschen Stillposition – auch von einer Pilzkrankung verursacht werden. Besonders gefährdet sind Mütter und Babys, die kürzlich mit Antibiotika behandelt wurden. Suchen Sie professionellen Rat bei trockenen, wunden Brustwarzen.



## Milchstau

Ein Milchstau kann während der ganzen Stillzeit und aus unterschiedlichen Gründen auftreten: Einmal ist die Brust vielleicht durch einen zu engen Büstenhalter irritiert, einmal wird sie zu wenig entleert, zum Beispiel weil Ihr Baby zu lange schläft. Auch durch körperliche und seelische Überlastung kann in den ersten Wochen nach der Geburt ein Milchstau entstehen. Bei einem Milchstau ist ein Milchgang gestaut, das heißt, die Milch kann nicht zur Brustwarze und aus der Brust fließen. Die entsprechende Stelle der Brust wird hart und druckempfindlich.

Versuchen Sie in dieser Situation das Kind so anzulegen, dass es die gestaute Stelle gründlich entleeren kann. Dazu suchen Sie sich eine Stillposition, in der das Kinn des Säuglings – und damit auch seine Zunge – auf die gestaute Stelle gerichtet ist. Stillen Sie auf dieser Seite häufig, mindestens alle zwei bis drei Stunden. Es kann auch helfen, wenn Sie vor dem Stillen eine warme Kompresse auf die gestaute Stelle der Brust auflegen und diesen 2-3 Minuten einwirken lassen. Vergessen Sie nicht, Ihrem Baby zwischendurch auch Ihre andere Brust zu geben. Um einen Milchstau zu beheben sind manchmal mehrere Versuche erforderlich, sodass Ihr Kind mehrmals hintereinander an der gestauten Stelle trinken muss. Sie können sich auch mit einer elektrischen Milchpumpe behelfen, falls Ihr Baby an der gestauten Brust nicht trinken mag.

## Brustentzündung

Eine Komplikation, welche durch bakterielle Besiedlung wunder oder blutender Brustwarzen hervorgerufen wird, ist eine Brustentzündung (Mastitis). Auch ein unbeachteter Milchstau kann eine Brustentzündung hervorrufen. Diese kann sich ähnlich wie eine Grippe mit Kopfweh, Gliederschmerzen und erhöhter Temperatur ankündigen. Sie fühlen sich kraftlos und sehr müde. Innerhalb von Stunden entwickelt sich hohes Fieber und der betroffene Brustteil ist gerötet, heiß und schmerzt. Bei diesen Symptomen ist ein Arztbesuch unerlässlich. Bei Bedarf werden Ihnen Antibiotika und Schmerzmittel, die mit dem Stillen vereinbar sind, verordnet. Was Sie sicher brauchen, ist Bettruhe. Begleitend zur Behandlung mit Medikamenten sollten Sie an der betroffenen Seite mindestens alle zwei bis drei Stunden stillen. Vergessen Sie dabei Ihre andere Brust nicht. Zwischen den Stillmahlzeiten können Sie direkt auf den entzündeten Bereich kühlenden Quark oder frische Weißkohlblätter auflegen. Sparen Sie dabei den Brustwarzenhof und die Brustwarze aus. Auch ein kalter Wickel ist für eine Behandlung geeignet. Ob Ihnen zum Entleeren der Brust das Anlegen des Babys oder die Verwendung einer elektrischen Milchpumpe angenehmer ist, entscheiden Sie selbst. Die Milch darf einem gesunden Säugling verabreicht werden. Sind Sie Mutter eines zu früh geborenen Babys, besprechen Sie diese Frage bitte mit der Stillberaterin oder der Hebamme in Ihrer Kinderklinik.

### Zu wenig Milch

Die Angst, zu wenig Muttermilch zu haben, ist unter Müttern weit verbreitet. Immer wieder sind junge Eltern erstaunt, wie oft Neugeborene oder auch Babys, die gerade einen Wachstums- und Entwicklungsschub durchleben, an der Brust trinken wollen. Wenn sich die Zeichen häufen, dass Ihr Baby mehr Milch verlangt, dann verlassen Sie sich darauf: Die Nachfrage regelt in kurzer Zeit das Angebot.

Legen Sie Ihr Kind alle zwei Stunden in wechselnden Stillpositionen an. Ruhen Sie sich gut aus, wenn Ihr Baby Ihnen nachts eine längere Pause gönnt. Stillen in der Rückenhaltung stimuliert die Brust dort, wo besonders viel Drüsengewebe auf regelmäßige Entleerung wartet. Zeigt Ihr Kind, nachdem es an beiden Brüsten getrunken hat, immer noch Appetit, beginnen Sie wieder mit der ersten Brust, jedoch in einer anderen Stillposition. Wenn Ihr Baby an Gewicht zunimmt, täglich 6-8 nasse und 2-5 volle Windeln hat, ist ihr Baby ausreichend versorgt. Erinnern Sie sich: Was rein geht, muss wieder raus kommen. Falls diese Maßnahmen nicht den gewünschten Erfolg bringen, suchen Sie Rat bei einer Stillberaterin oder einer Hebamme. Selten gibt es medizinische Ursachen für eine nicht ausreichende Milchbildung. Manchmal können spezielle Medikamente helfen. Ansonsten wird sie Ihnen aufzeigen, wie Sie Ihr Baby zusätzlich ernähren können.

### Zu viel Milch

Auch zu viel Milch kann für Mutter und Baby eine Herausforderung sein. Ein Baby, das sich immer wieder an der Brust verschluckt, möchte vielleicht nach ein paar Tagen nicht mehr gestillt werden. Übervolle Brüste belasten auch die Mutter, vor allem, wenn sich die Milch staut. Als Erste-Hilfe-Maßnahme gilt: Legen Sie zu jeder Stillmahlzeit nur eine Brust an und lehnen Sie sich nach dem Anlegen weit zurück, sodass das Baby entgegen der Schwerkraft saugt und von der Milchfülle nicht überrascht wird. Die andere Seite sollten Sie durch Ausstreichen oder vorsichtiges Abpumpen nach dem Stillen nur so weit entleeren, bis eine Druckentlastung spürbar ist. Danach kühlen Sie diese Brust für 15 bis 20 Minuten. Nach ein paar Tagen wird sich das Angebot eingependelt haben. Fragen Sie auch eine Stillberaterin oder eine Hebamme nach individuellen Tipps.

### Stillen bei Frühgeburt oder von kranken Neugeborenen

Gerade für frühgeborene und kranke Kinder bringt Muttermilch große Vorteile. In solchen Fällen muss die Milchbildung zunächst mit einer geeigneten Milchpumpe und einem Pumpprogramm, wie zum Beispiel bei der Milchpumpe Symphony mit dem INITIAL-Programm, sofort nach der Geburt angeregt werden. Auch wenn Sie von einer zu frühen Geburt überrascht wurden, verlassen Sie sich darauf: Ihre Brust kann speziell für Ihr winziges Kind wertvolle

Nahrung bereitstellen. Die ersten Tage sind häufig geprägt von Ängsten um das Kleine. Sie selbst sind vielleicht durch einen Kaiserschnitt in Ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Bitten Sie die betreuende Pflegeperson trotzdem, Ihnen die Milchpumpe ans Bett zu stellen und zu erklären, wie Sie damit korrekt umgehen.

Bei sehr kleinen Frühgeborenen oder kranken Babys, wenn das Stillen noch nicht möglich ist, stellt das «Känguruhen» eine Variante innigen Kontaktes dar. Dazu wird Ihr Baby nur mit einer Windel bekleidet auf Ihren Oberkörper gelegt. So lernen Sie Ihr Kind kennen, beruhigen es und bauen Vertrauen auf. Der Hautkontakt beeinflusst auch Ihre Milchbildung positiv. Nach einiger Zeit entdecken viele Babys, dass es auf Mutters Brust besonders gut nach Milch duftet, und sie beginnen, an ihren Fingerchen zu saugen. Das könnte ein geeigneter Augenblick sein, dem Kind das Schlecken an der Brust zu ermöglichen. Vielleicht wagt es auch schon bald vorsichtige Saugversuche. Dann ist der Zeitpunkt gekommen, sich vom betreuenden Pflegepersonal das Anlegen zeigen zu lassen: Kranke und früh geborene Babys brauchen zu Beginn des Stillens Unterstützung, um die Brust zu erfassen. Stillen in der Rückenhaltung hat sich bewährt. So kann die Mutter die Brust gezielt anbieten und die Saugbemühungen des Babys durch vorsichtiges Mitmassieren der Brust unterstützen.

### Wenn die Mutter krank ist

Erkrankungen der Mutter in der Stillzeit können leider genauso vielfältig sein wie in anderen Lebensabschnitten. Dann gilt es häufig, zwei Fragen zu klären: Ist die Mutter trotz ihrer Erkrankung in der Lage zu stillen? Besteht die Gefahr, das Baby anzustecken? Banale Infekte, die häufig durch Viren hervorgerufen werden, sind ansteckend, bevor Sie Symptome wie Schnupfen, Husten oder auch Magen-Darm-Verstimmungen bemerken. Trotzdem bleiben gestillte Kinder oft davon verschont, selbst dann, wenn die ganze Familie an viralen Infekten leidet. Dafür verantwortlich ist das mütterliche Immunsystem in Verbindung mit der Brust: Das Baby wird mit Antikörpern aus der Muttermilch vor den Erregern im familiären Umfeld teilweise oder ganz geschützt. Allerdings sollten Sie Ihre Erkrankung ausschließlich mit Medikamenten behandeln, die mit dem Stillen vereinbar sind. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat die entsprechenden Informationen.

Werden Sie in ein Krankenhaus eingewiesen, sollten Sie unbedingt mitteilen, dass Sie stillende Mutter sind. In manchen Krankenhäusern ist die Mitaufnahme des Kindes möglich. Wenn Sie von Ihrem Kind getrennt sind, sollten Sie zumindest die Möglichkeit haben, Ihre Milchbildung durch Abpumpen aufrechtzuerhalten.

### **Babys mit besonderen Bedürfnissen**

Angeborene Fehlbildungen des Mundes (Lippen-Kiefer-Gaumenspalten) oder auch Chromosomendefekte (wie das Down-Syndrom) sind Diagnosen, mit denen einige Eltern schon in der Mitte der Schwangerschaft konfrontiert werden können. Häufig wird diesen Neugeborenen das Stillen gar nicht zugetraut. Gerade solche Kinder profitieren aber von der Muttermilch und ganz besonders von der mit dem Stillen verbundenen Muskelarbeit. Frühe Bekanntschaft mit der Brust und möglichst keine räumliche Trennung von Mutter und Kind unterstützen auch hier den Stillbeginn. Individuelle Stillpositionen, zusätzliche Anregung der Milchbildung, Geduld und die Möglichkeit, Ihre Erfahrungen mit einer Stillberaterin oder einer Hebamme auszutauschen, führen bestimmt zum Ziel!

### **Alkohol, Nikotin, Kaffee**

Während der Schwangerschaft sind Sie sicher mehrmals darauf hingewiesen worden, dass der Konsum von Suchtmitteln, Alkohol, Nikotin und reichlich Kaffee dem heranwachsenden Baby schadet. Auch in der Stillzeit gilt erhöhte Vorsicht mit diesen Stoffen. Leber und Nieren des Säuglings sind weder für das Verarbeiten von Alkohol noch für das «Entsorgen» von Drogen eingerichtet.

Schon Passivrauchen macht Babys anfälliger für Infekte der oberen Luftwege. Zigaretten stehen zudem als Auslöser für Koliken im Verdacht. Zwei bis drei Stunden vor dem Stillen sollte deshalb nicht geraucht werden, damit der Übergang von Nikotin in die Muttermilch minimiert wird. Da Kinder sehr individuell auf den mütterlichen Konsum von Kaffee, koffeinhaltiger Limonade, Schwarztee und von großen Mengen Schokolade reagieren, sind konkrete Angaben schwer zu machen. Als Orientierungshilfe: Rauchen möglichst schon vor der Schwangerschaft aufgeben, ein Glas Sekt, Wein oder Bier sollte die Ausnahme bleiben und drei Tassen Kaffee oder sechs Tassen Schwarztee in 24 Stunden sind genug.

# Kontaktadressen

## **VELB Verband Europäischer LaktationsberaterInnen IBCLC**

Telefon 041 671 01 17  
Fax 041 671 01 71  
office@velb.org  
www.velb.org

## **Still- und Laktationsberaterinnen**

BDL Bundesverband Deutscher  
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.  
Telefon 0511 87 64 98 60  
Fax 0511 87 64 98 68  
sekretariat@bdl-stillen.de  
www.bdl-stillen.de

## **LLL Stillberaterinnen**

La Leche Liga Deutschland e.V.  
Telefon 02484 91 84 08 7  
versand@lalecheliga.de  
www.lalecheliga.de

## **AFS Arbeitsgemeinschaft**

### **Freier Stillgruppen Bundesverband e.V.**

Telefon 0228 92 95 99 99  
www.afs-stille.de

## **Hebammen**

Deutscher Hebammenverband e.V.  
Telefon 0721 98 18 90  
Fax 0721 98 18 92 0  
info@hebammenverband.de  
www.hebammenverband.de

Weitere Informationen über Medela-Produkte finden Sie  
unter [www.medela-blog.de](http://www.medela-blog.de) oder [www.medela.de](http://www.medela.de)



"Wir hoffen, Sie hatten Spaß uns vier kennen zu lernen und zu sehen, wie aus unserem Baby Marc ein Kleinkind wurde. Wir werden unser lebendiges Familiendasein bestimmt auch weiterhin genießen! Ihnen und allen jungen Eltern wünschen wir alles Gute, Gelassenheit und viel Freude auf dem Weg zu einer stolzen und glücklichen Familie."



## Impressum

**Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit mit**

Denise Both, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Deutschland

Christa Müller-Aregger, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Schweiz

Jan Newbold, Hebamme und Still- und Laktationsberaterin IBCLC, England

Elke Schubert, Still- und Laktationsberaterin IBCLC, Deutschland

**Herausgeberin:** Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6341 Baar, Schweiz

Kopien und Nachdruck nur mit Erlaubnis von Medela AG.

© Medela AG, 6341 Baar/Schweiz, 2013



Medela AG  
Lättichstrasse 4b  
6341 Baar, Switzerland  
[www.medela.com](http://www.medela.com)

**Medela Deutschland**

Medela Medizintechnik  
GmbH & Co. Handels KG  
Postfach 1148  
85378 Eching, Deutschland  
Telefon +49 89 31 97 59 0  
Fax +49 89 31 97 59 99  
[info@medela.de](mailto:info@medela.de)  
[www.medela.de](http://www.medela.de)

**Medela Österreich**

Medela Österreich GmbH  
Gonzagagasse 13/II  
1010 Wien, Österreich  
Telefon + 43 720 31 03 13 0  
Fax + 43 720 31 03 13 99 9  
[info@medela.at](mailto:info@medela.at)  
[www.medela.at](http://www.medela.at)