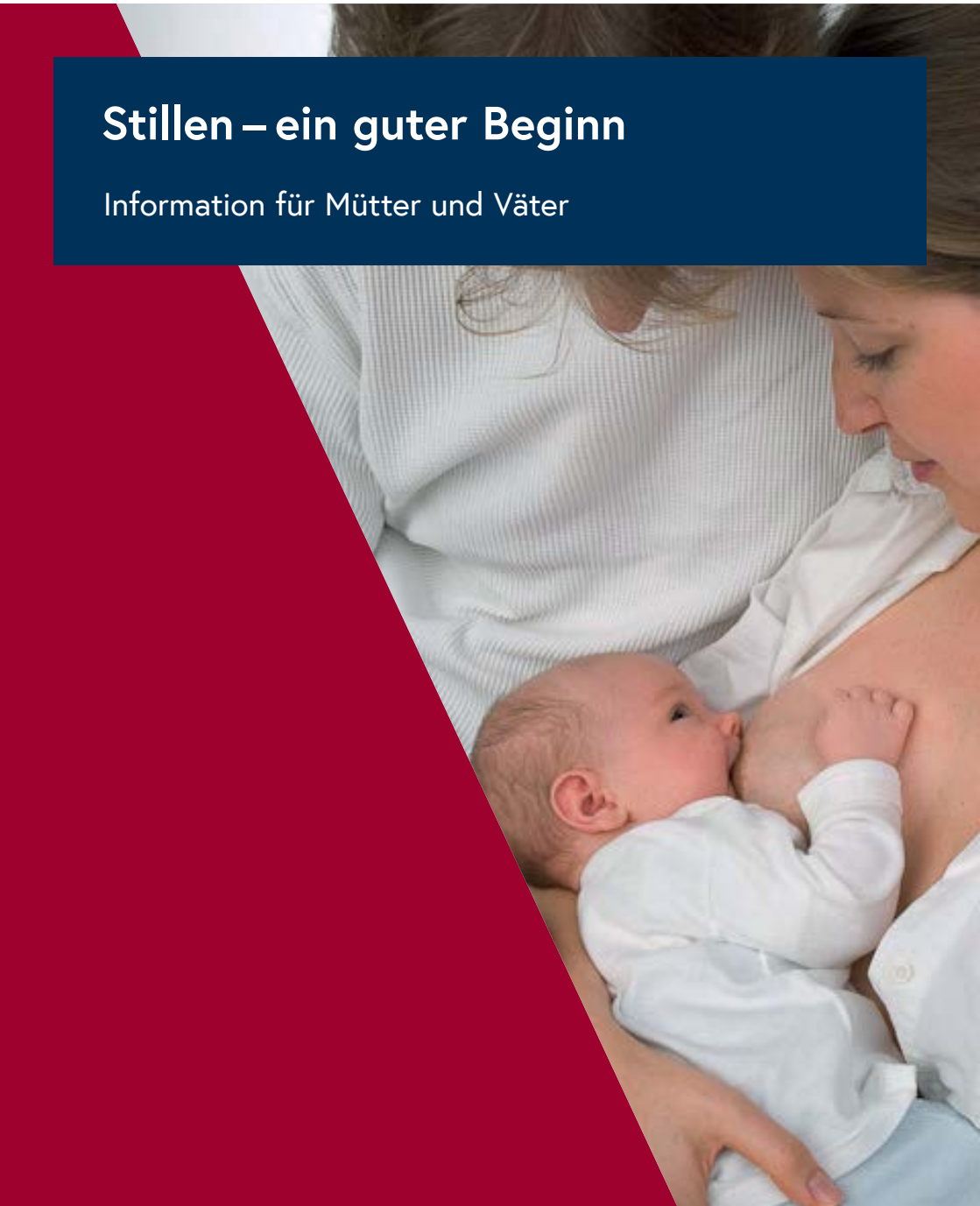
Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Stillen – ein guter Beginn

Information für Mütter und Väter



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Bundesministerium für Soziales, Gesundheit,
Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK)
Stubenring 1, A-1010 Wien
+43 1 711 00-0
sozialministerium.at

Redaktionsteam:
Dr.in Birgit Dieminger-Schnürch, Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
Dr.in Renate Fally-Kausek, BMSGPK
Brigitte Haferl, BMSGPK
Mag.a Petra Lehner
Anne-Marie Kern, Still- und Laktationsberaterin, IBCLC
Mag.a Bettina Meidlinger, Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit
Daniela Peintner, BMSGPK
Dr.in Beate Pietschnig, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, IBCLC

Verlags- und Herstellungsort: Wien
Coverbild: © VSLÖ, www.karlgrabherr.at
Layout & Druck: BMSGPK
ISBN: 978-3-85010-554-5
Stand: April 2022

Alle Rechte vorbehalten:
Jede kommerzielle Verwertung (auch auszugsweise) ist ohne schriftliche Zustimmung des Medieninhabers unzulässig. Dies gilt insbesondere für jede Art der Vervielfältigung, der Übersetzung, der Mikroverfilmung, der Wiedergabe in Fernsehen und Hörfunk, sowie für die Verbreitung und Einspeicherung in elektronische Medien wie z. B. Internet oder CD-Rom.

Im Falle von Zitierungen im Zuge von wissenschaftlichen Arbeiten sind als Quellenangabe „BMSGPK“ sowie der Titel der Publikation und das Erscheinungsjahr anzugeben.

Es wird darauf verwiesen, dass alle Angaben in dieser Publikation trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr erfolgen und eine Haftung des BMSGPK und der Autorin/des Autors ausgeschlossen ist. Rechtausführungen stellen die unverbindliche Meinung der Autorin/des Autors dar und können der Rechtsprechung der unabhängigen Gerichte keinesfalls vorgreifen.

Bestellinfos: Kostenlos zu beziehen über das Broschürenservice des Sozialministeriums unter der Telefonnummer +43 1 711 00-86 25 25 sowie unter www.sozialministerium.at/broschuerenservice.

Stillen – ein guter Beginn

Information für Mütter und Väter

Inhaltsverzeichnis

Was für das Stillen spricht ... **6**

Vorteile für das Kind ... 6

Vorteile für die Mutter ... 6

Stillen – ein guter Beginn ... 7

Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft ... **7**

Die Brust in der Schwangerschaft ... 8

Das Baby ist da – die Stillzeit beginnt ... **8**

Der Beginn ... 9

Beginn der reichlichen Milchbildung ... 10

Stillen will gelernt sein ... **11**

Stilltechnik ... 13

Ende der Stillmahlzeit ... 15

Aufstoßen ... 15

Nach dem Stillen ... 15

Die Pflege der Brust während der Stillzeit ... 16

Weitere Hinweise ... 16

Stillen zu Hause ... **17**

Die Stillzeiten ... 18

Bekommt mein Kind genug? ... 19

Der Stuhl des gestillten Kindes ... 20

Sind Nachtmahlzeiten notwendig? ... 20

Richtig essen in der Stillzeit ... 21

Schadstoffe in der Muttermilch? ... 23

Wenn Sie zu einer Stillmahlzeit nicht bei Ihrem Baby sein können ... 23

Berufstätigkeit und Stillen ... 24
Stilldauer ... 24
Beikostbeginn ... 25

Abstillen ... 26

Fragen und Probleme beim Stillen – was tun? ... 27

Stillen in schwierigen Situationen ... 32

Wenn Sie nicht stillen können, dürfen oder wollen ... 33

Informationsmöglichkeiten ... 33
Baby-friendly Hospitals ... 35

Weiterführende Literatur ... 36
Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende ... 40

Was für das Stillen spricht

Vorteile für das Kind

Stillen ist wichtig für die Ernährung, Entwicklung und Gesundheit des Kindes. Beim Stillen werden alle fünf Sinne des Babys angeregt. Es sieht, spürt, hört, riecht und schmeckt die Mutter. Stillen trägt dazu bei, das Baby vor Infektionen zu schützen, begünstigt die optimale Zahnstellung und die Sprachentwicklung.

> Muttermilch ist die optimale Ernährung für Ihr Baby.

Die Muttermilch

- enthält alle Nährstoffe, die Ihr Baby in den ersten Monaten für seine gesunde Entwicklung braucht,
- ist gut verträglich und leicht verdaulich,
- enthält Abwehrstoffe, die Ihr Baby vor Infektionen schützen,
- hat immer die richtige Temperatur,
- ist immer sauber und keimarm,
- enthält kein fremdes Eiweiß und trägt zum Schutz vor Allergien bei,
- ist jederzeit verfügbar und kostenlos.

Vorteile für die Mutter

Durch das Stillen bildet sich die Gebärmutter schneller wieder zurück und es fördert auch die Gewichtsabnahme. Die Stillhormone wirken entspannend und helfen, die oft aufregende Zeit mit dem Baby ruhiger zu erleben.

Stillen – ein guter Beginn

Durch das Stillen bieten Sie Ihrem Baby den besten Start ins Leben. In seinen ersten Lebensmonaten ist es ganz besonders auf Ihre Nähe und Zuwendung angewiesen. Beim Stillen erlebt es Wärme und Geborgenheit, Behaglichkeit und die beruhigende Nähe der Mutter.

Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft

Das Stillen betrifft in erster Linie Sie und Ihr Kind. Auch Ihr Partner und die älteren Geschwister sollten miteinbezogen werden. Sagen Sie Ihrer Familie, dass Sie Ihr Kind stillen werden! Es ist hilfreich, dass Ihre Ärztin/Ihr Arzt eine positive Einstellung zum Stillen hat und bereit ist, Ihnen bei etwaigen Fragen weiterzuhelfen.

Wählen Sie zur Entbindung möglichst eine Geburtenabteilung, in der das Stillen besonders unterstützt wird. Manche Geburtenabteilungen haben die Auszeichnung „Baby-friendly Hospital“ (BFHI der WHO/UNICEF) für besonders gute Unterstützung. In der Schwangerschaft werden viele Kurse für werdende Eltern angeboten, in denen Informationen zum Stillen und zur Betreuung des Babys gegeben werden. Bereits in der Schwangerschaft können Sie sich im Rahmen des Mutter-Kind-Passes bei einer Hebammenberatung über das Stillen informieren.

Vielleicht kennen Sie in Ihrem Bekannten- oder Verwandtenkreis eine Mutter, die stillt oder ihr Baby erfolgreich gestillt hat. Sie ist sicher gerne bereit, alle Ihre Fragen mit Ihnen zu besprechen. Darüber hinaus laden wir Sie dazu ein, sich an eine der am Ende der Broschüre genannten Beratungs- bzw. Informationsstellen zu wenden.

Die Brust in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft wird die Brust zur Vorbereitung auf das Stillen größer und fester. Hormonelle Veränderungen führen zu einem Wachstum der Drüsen. Schon vor der Geburt kann etwas Vormilch ausfließen. Eine spezielle Vorbereitung der Brust auf das Stillen, so wie früher oft empfohlen, ist nicht erforderlich.

Wenn Sie Flach- oder Hohlwarzen haben, müssen Sie deshalb nicht auf das Stillen verzichten. In solchen Fällen ist die Anwendung von einfachen Behelfen (z. B. Brustwarzenformer) im letzten Drittel der Schwangerschaft zweckmäßig. Sprechen Sie darüber auch mit einer Stillberaterin/ einem Stillberater oder einer Hebamme.

Das Baby ist da – die Stillzeit beginnt

Für Mutter und Kind ist es ein schönes Erlebnis, sofort innigen Kontakt miteinander zu finden. Ausreichend langer Hautkontakt unmittelbar nach der Geburt regt das Baby an, die Brust zu suchen und daran zu saugen. So kann das Stillen auf einfache, natürliche Weise beginnen.

> Das Anlegen des Kindes sofort nach der Geburt fördert das Stillen.

Mutter und Baby im selben Zimmer unterzubringen (Rooming-in), ist mittlerweile Standard in Geburtenabteilungen. Durch Rooming-in können Mutter und Baby einander besser kennenlernen. Das Kind kann angelegt werden, so oft es danach verlangt. Auch der Vater hat dadurch Gelegenheit, sein Kind unmittelbar mitzuerleben.

Der Beginn

Stillen ist für Sie und Ihr Baby etwas Neues.
Manchmal ist es einfach, manchmal braucht es mehr Geduld.

Babys sind individuelle Lebewesen – das eine saugt sofort, das andere braucht einige Ermunterung, das eine trinkt sehr viel auf einmal, das andere will lieber weniger, aber dafür öfter saugen. Es kommt auch vor, dass das Stillen besonders anfangs als wenig befriedigend empfunden wird oder sogar Schmerzen beim Anlegen bereitet, da die Brustwarzen noch nicht an das Stillen gewöhnt und daher empfindlich sind. Bitten Sie die Hebamme bzw. eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin/ einen diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger, Ihnen beim Erlernen einer guten Anlegetechnik zu helfen. Oft brauchen Mutter und Kind ein bisschen Zeit, bis sie beim Stillen harmonieren. Viele Probleme und Schmerzen lassen sich durch eine gute Anlegetechnik vermeiden.

Auch nach lange andauernder Geburt, bei Zwillingen, bei Frühgeborenen, Kaiserschnittentbindungen oder bei gesundheitlichen Problemen: lassen Sie sich bitte nicht entmutigen. Sogar wenn Sie vorübergehend von Ihrem Baby getrennt sein müssen, besteht die Möglichkeit dem Baby Ihre Milch – zum Beispiel durch Abpumpen oder Ausdrücken – geben zu können. Mit viel Geduld und guter Unterstützung wird das Stillen später fast immer möglich sein.





Europäische Institut für Stillen und Laktation,
© www.karlgrabherr.at

Beginn der reichlichen Milchbildung

Etwa ab dem zweiten oder dritten Tag nach der Geburt können Sie ein Spannungsgefühl in der Brust bemerken, weil nun viel Milch gebildet wird. Häufiges Stillen, auch nachts, lindert die Spannung. Bei manchen Müttern schwellen die Brüste auch an und schmerzen. Hautkontakt mit dem Baby, warme, feuchte Umschläge oder eine Dusche vor dem Stillen lassen die Milch leichter fließen, kalte Umschläge (z. B. mit Topfen) nach dem Stillen mildern den Schmerz bei gespannten Brüsten. Nach einigen Tagen lässt dieses anfängliche Spannungsgefühl nach und die Brust wird wieder weicher. Keine Sorge, es ist auch dann genug Milch für Ihr Baby da! Ein gut sitzender Stillbüstenhalter gibt der schweren Brust Halt.

Stillen will gelernt sein

Das gesunde Baby ist mit allen nötigen Fähigkeiten ausgestattet, die Brust nach der Geburt zu finden und zu erfassen. Sie und Ihr Baby benötigen nur Zeit und Ruhe, möglichst viel Hautkontakt sowie ein wenig Unterstützung. Wesentlich ist oftmaliges Anlegen sowie die Anwendung der richtigen Stilltechnik.

Bitten Sie eine Hebamme bzw. eine diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin/ einen diplomierten Gesundheits- und Krankenpfleger Ihnen zu zeigen, wie man richtig anlegt.

Legen Sie das Baby an, so oft es möchte. Achten Sie darauf, dass das Baby beim Stillen ganz nahe an Ihren Körper herangezogen wird. Es kann sein, dass es in den ersten Tagen und Nächten in kurzen Abständen häufig gestillt werden möchte und dann wieder längere Ruhephasen hat. Ein schläfriges Baby sollte zum Stillen auch geweckt werden, damit die Milchproduktion gut in Gang kommt und das Baby nicht zu viel an Gewicht verliert.

Bieten Sie bei jeder Mahlzeit beide Brüste an und beginnen Sie möglichst mit der Brust, an der das Baby zuletzt getrunken hat, damit die Milchbildung gleichmäßig angeregt wird.

Lassen Sie das Baby an der ersten Seite mindestens 15–20 Minuten trinken, dann aufstoßen und anschließend geben Sie ihm die andere Brust. Gegen Ende der Stillmahlzeit ist die Milch besonders nahrhaft, darum sollte das Baby ausreichend lange an der Brust trinken. Wenn sich das Stillen eingespielt hat, kann es sein, dass Ihr Kind auch mit nur einer Brust zufrieden ist.

Muttermilch ist für die Ernährung Ihres Kindes ausreichend.
In den ersten Tagen benötigen nur wenige Babys mehr als Ihre Milch, auch keine zusätzlichen Flüssigkeiten. Die erste Milch (Kolostrum) ist besonders reich an Nähr- und Abwehrstoffen.



VSLÖ, © www.karlgrabherr.at

Stilltechnik

Machen Sie es sich beim Stillen so bequem wie möglich. Sie können – je nachdem, wie es Ihnen angenehm ist – im Bett stillen oder sich dazu in einen Sessel setzen. Sie können Ihre Arme und das Baby durch Unterlegen eines Kissens stützen. Wenn Sie beim Stillen ungestört sein wollen, bitten Sie Ihre Umgebung darauf Rücksicht zu nehmen.



VSLÖ, © www.karlgrabherr.at

Legen Sie das Baby so in Ihren Arm, dass sein Körper Ihnen ganz zugewendet ist. Das Baby liegt Bauch an Bauch mit der Mutter. Der Kopf des Babys ruht auf Ihrem Unterarm. Das Baby sollte die Brust erreichen können ohne den Kopf zu drehen. Ohr, Schulter und Hüfte befinden sich dann in einer nahezu geraden Linie.

Berühren Sie nun die Unterlippe des Babys mit der Brustwarze, bis es den Mund weit öffnet.



© Österreichisches Hebammengremium

Dann ziehen Sie das Baby rasch ganz nahe heran. Es ist wichtig, dass das Baby beim Stillen nicht nur die Brustwarze selbst, sondern auch einen Teil des Warzenhofes in den Mund

nimmt – der Kontakt der Brustwarze am Gaumen löst den Saugreflex aus. Dabei berühren Nasenspitze, Wange und Kinn des Babys die Brust. Nur so kann es wirkungsvoll saugen und auch die Brustwarzen können nicht so leicht wund werden. Das Baby atmet während des Stillens durch die Nase und bekommt dabei ausreichend Luft.

Weitere Stillpositionen

Es ist gut, mehrere Stillpositionen zu kennen und abzuwechseln, vor allem, wenn die Brustwarzen schmerzen oder sich ein Milchstau entwickelt. Lassen Sie sich die wichtigsten Techniken bereits an der Entbindungsabteilung zeigen.

Stillen im Liegen

Legen Sie sich gemütlich auf die Seite ins Bett oder auf ein Sofa, Ihr Rücken sollte gut unterstützt sein. Sie können ein Kissen unter die Achsel und unter Ihren Kopf schieben. Das Baby liegt auch auf der Seite und ist Ihnen ganz zugewandt.



VSLÖ, © www.karlgrabherr.at

Stillen in Rückenhaltung

Setzen Sie sich auf einen Sessel oder besser auf ein Sofa, halten Sie Ihr Baby stabil im Nacken, sodass Daumen und Zeigefinger etwa bei den Ohren zu liegen kommen. Bei dieser Stillposition sind Kissen (Stillkissen) besonders hilfreich!



VSLÖ, © www.karlgrabherr.at

Ende der Stillmahlzeit

Wenn das Baby genug gesaugt hat, lässt es meist von selbst die Brust los. Falls es nötig ist, das Baby von der Brust zu lösen, schieben Sie Ihren Finger vorsichtig in den Mundwinkel des Babys, um das Saugen zu unterbrechen.

Aufstoßen

Unterstützen Sie Ihr Baby beim Aufstoßen, damit die Luft aus dem Magen entweichen kann. Legen Sie das Baby hoch an Ihre Schulter und klopfen Sie ihm sanft auf den Rücken. Bitte stützen Sie dabei den Rücken des Babys.

Sie können das Baby schon aufstoßen lassen, wenn es an der ersten Brust getrunken hat. Es kann auch vorkommen, dass Babys nicht oder öfter aufstoßen. Sie werden Ihr Baby kennenlernen und bald merken, was es braucht.



© fotolia.com/Ana Blazic Pavlovic

Nach dem Stillen

Babys brauchen nicht nur Milch, sondern auch Ihre Nähe.

Vielleicht hat man Ihnen einmal gesagt, das Kind würde verwöhnt werden, wenn Sie es zu häufig aufnehmen. Das stimmt nicht. Gerade im ersten Lebensjahr sind Kinder sehr stark auf die Nähe und den Körperkontakt mit den Eltern angewiesen. Sie werden unsicher und unruhig, wenn sie sich alleine fühlen.

Die Pflege der Brust während der Stillzeit

Zur Brustpflege während des Stillens genügt die normale Körperhygiene. Lassen Sie nach dem Stillen Milch und Speichelreste des Babys an der Brustwarze antrocknen. In seltenen Fällen kann es hilfreich sein, die Brustwarze dünn mit einer geeigneten Salbe einzucremen.

> Eine besondere Reinigung der Brust vor dem Stillen ist nicht notwendig – Händewaschen genügt.

Weitere Hinweise

- Gesunde Babys können in den ersten Tagen nach der Geburt bis zu 10 Prozent ihres Geburtsgewichtes verlieren.
- Jedes Baby braucht Vitamin K (für die Blutgerinnung) und Vitamin D (für den Knochenaufbau) zusätzlich.
- Nachwehen (ziehende Schmerzen im Bauch) bei Stillbeginn sind normal, denn durch das Stillen kehrt die Gebärmutter schneller zu ihrer ursprünglichen Größe zurück.



© fotolia.com/Tatyana Gladskih

Stillen zu Hause

Wenn Sie mit Ihrem Baby nach Hause kommen, gönnen Sie sich soviel Ruhe wie nur möglich. Auch wenn das Stillen in den ersten Tagen noch nicht so gut funktioniert hat, ist das kein Grund aufzugeben. Häufig gelingt es in der gewohnten Umgebung besser. Die ersten Wochen sind eine Zeit des gegenseitigen Kennenlernens, allmählich geht die anfängliche Unsicherheit vorbei.

Wenn Sie ältere Kinder haben, möchten diese vielleicht am Stillen teilhaben. Oft kuscheln sie sich auch gerne an die Mutter, wenn das Baby gestillt wird. Partner und Geschwister helfen meist gerne bei der Babypflege mit.

Ein Baby in der Familie ist für alle Familienmitglieder eine große Umstellung. Babys sind eigene kleine Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Bedürfnissen. Manche Babys scheinen oft unzufrieden zu sein, schlafen wenig und weinen viel. Diese Babys brauchen besonders viel Aufmerksamkeit und Zuwendung, und ihre Betreuung kann ziemlich anstrengend sein. Jedenfalls zeigt ein Baby damit Bedürfnisse an – nach Nähe, Geborgenheit oder auch nach neuerlichem Stillen.

Die Stillzeiten

Wie oft Sie das Baby an die Brust nehmen, richtet sich danach, wie oft es trinken will.

Die meisten Babys möchten anfangs sehr oft gestillt werden, das sind etwa acht bis zwölf Mahlzeiten pro Tag. Die Anzahl und Dauer der Mahlzeiten und die Mengen, die das Kind pro Mahlzeit zu sich nimmt, sind unterschiedlich.

Gönnen Sie dem Kind Zeit und Ruhe, in seinem individuellen Tempo zu trinken. Jedes Kind und jede Mutter sind anders – achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Babys und nicht auf die Uhr!

Bekommt mein Kind genug?

Stillen funktioniert nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage – wenn das Kind oft an der Brust saugt, wird ausreichend Milch gebildet.

> Je öfter Sie Ihr Baby anlegen, umso mehr Milch werden Sie haben!

Anfangs werden Gewichtskontrollen alle ein bis zwei Wochen empfohlen. Das ist in den ärztlichen Ordinationen und in Mutter- bzw. Elternberatungsstellen möglich. Dort werden Sie auch in allen Entwicklungsfragen und über vorbeugende Maßnahmen (z. B. Impfungen) beraten.

Sie können sicher sein, dass Ihr Baby genug Milch bekommt, wenn es

- regelmäßig zunimmt und das Geburtsgewicht mit spätestens zehn Tagen wieder erreicht hat,
- gesund wirkt und aktiv ist,
- fünf- bis sechsmal am Tag nasse Windeln hat und
- in den ersten vier- bis sechs Wochen mindestens drei Stuhlentleerungen täglich hat.

Mit etwa vier bis sechs Wochen und dann wieder mit etwa drei Monaten machen Babys einen Entwicklungs- und Wachstumsschub durch. Sie sind oft unruhiger als sonst und verlangen häufiger nach der Brust.

Der Stuhl des gestillten Kindes

Gestillte Kinder haben in den ersten Lebenswochen meist mehrmals täglich Stuhl, später dann unter Umständen tagelang keinen. Muttermilchstuhl ist weich und flockig, manchmal auch salbenartig oder bröckelig, er kann aber auch dünnflüssig sein. Die Farbe ist gelblich bis grünlich, der Geruch säuerlich und nicht unangenehm.

Sind Nachtmahlzeiten notwendig?

Manche Kinder schlafen bald durch, andere wachen noch lange Zeit während der Nacht auf und möchten gestillt werden. Wenn Ihr Baby bei guter Gewichtszunahme durchschläft und Sie kein Spannungsgefühl in der Brust haben, brauchen Sie es nicht zu wecken und zu stillen. Falls Ihr Baby aber einmal länger als gewöhnlich schläft und Ihre Brust sehr voll ist und spannt, wecken Sie Ihr Kind zum Stillen auf. Stillen nach Bedarf heißt auch nach Bedarf der Mutter!

Wenn Ihr Baby in den ersten Monaten nachts aufwacht, holen Sie es einfach in Ihr Bett und stillen es. Es ist normal, dass Kinder nachts unterschiedlich oft wach werden, auch wenn sie schon durchgeschlafen haben. Besonders im 2. Halbjahr zeigen sie damit auch ein Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit.

Richtig essen in der Stillzeit

Essen ist Genuss – auch in der Stillzeit! Grundsätzlich kann auch während der Stillzeit alles gegessen werden, das während der Schwangerschaft gegessen und gut vertragen wurde.

Ideal ist eine ausgewogene Mischkost. Orientierung bietet auch für die Stillzeit die Österreichische Ernährungspyramide für Schwangere. Durch die abwechslungsreiche Kost wird die Geschmacksbildung des Kindes gefördert, da sich Geruch und Geschmack der Muttermilch ändern. Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich hingegen nur wenig.
Denken Sie auch an Ihre eigene Ernährung. Kleine, abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten helfen den Energiehaushalt auszugleichen.

Ihr Körper braucht:

- **Mehrmals täglich**
  Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte, vollwertiges Getreide
  (wie Brot, Nudeln, Reis) oder Erdäpfel, Milch und Milchprodukte
- **Täglich (1–2 Esslöffel)**
  hochwertige pflanzliche Öle, Nüsse und Samen
- **Wöchentlich**
  ein- bis zweimal Fisch (fettreiche Meeresfische wie Lachs und Hering oder heimische Fische wie Saibling oder Forelle).
  Wird auf Meeresfisch verzichtet, verwenden Sie 1 EL Rapsöl/Tag.
- **Mehrmals wöchentlich**
  mageres Fleisch und Eier
- **Sparsam**
  Streich-, Back- und Bratfette, fettreiche Milchprodukte
  (Schlagobers, Sauerrahm oder Crème fraîche)
- **Selten**
  Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke

Um Milch produzieren zu können, benötigt Ihr Körper in der Stillzeit allerdings mehr Energie als während der Schwangerschaft. Wenn Sie Ihr Baby ausschließlich stillen, sind das rund 500 Kcal pro Tag. Das entspricht:

Beispiel 1
2 Scheiben Vollkornbrot mit Käse und Schinken und ¼ Gurke
+ 1 Apfel
+ 1 kleine Handvoll Nüsse (z. B. Walnüsse)

Beispiel 2
1 Teller Gemüsesuppe (z. B. Karotten- Orangen-Suppe)
+ 1 Teller Lachsfilet mit Gemüsenudeln

Es gibt keinen gesicherten Hinweis, dass bestimmte Lebensmittel Blähungen beim Kind auslösen. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby auf ein Nahrungsmittel reagiert, lassen Sie dieses einige Tage weg. Versuchen Sie es dann langsam wieder in Ihre Ernährung aufzunehmen und beobachten Sie Ihr Baby.

Trinken Sie regelmäßig und ausreichend. Ideal sind Wasser und Mineralwasser, ungesüßte Früchtetees und stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte (am besten im Verhältnis 1:3 gespritzt). Hilfreich ist es, zu jedem Stillen ein Getränk bereitzustellen, auch nachts.

Alkohol, Nikotin und Koffein gehen in die Muttermilch über. In der Stillzeit soll daher auf Alkohol und Zigaretten am besten ganz verzichtet werden. Achten Sie bei koffeinhaltigen Getränken auf die Reaktion Ihres Babys und reduzieren Sie gegebenenfalls den Konsum, falls das Baby unruhig wird.

Im Allgemeinen werden bis zu drei Tassen Kaffee oder vier Tassen schwarzer/grüner Tee gut vertragen. Beachten Sie, dass auch Energydrinks, Cola-Getränke und Eistee Koffein enthalten.

Schadstoffe in der Muttermilch?

Wahrscheinlich werden Sie irgendwann in der Stillzeit zu hören bekommen, dass auch in der Muttermilch Schadstoffe enthalten sind. Sie brauchen sich jedoch keine Sorgen machen, dass Ihrem Baby das Stillen schadet. Geringe Schadstoffmengen in der Muttermilch sind eine Folge der allgemeinen Umweltbelastung. In den letzten Jahren ist die Belastung mit den meisten Schadstoffen in der Muttermilch zurückgegangen. Muttermilch ist auf jeden Fall die gesündeste und beste Babynahrung!

Wenn Sie zu einer Stillmahlzeit nicht bei Ihrem Baby sein können

Sollten Sie einmal zu einer Stillmahlzeit nicht bei Ihrem Baby sein können, besteht die Möglichkeit, Ihre Milch abzupumpen oder mit der Hand auszudrücken, um einen Vorrat anzulegen. Sie können eine gute Handpumpe verwenden oder eine elektrische Milchpumpe im Sanitätsfachhandel oder in der Apotheke ausleihen.

Beim Gewinnen von Muttermilch mit der Hand gehen Sie folgendermaßen vor:

Um den Milchfluss anzuregen, massieren Sie vor jedem Ausdrücken Ihre Brust mit kreisförmigen Bewegungen. Stimulieren Sie auch Ihre Brustwarzen. Unterstützen Sie dann eine Brust mit der Handfläche von unten, legen Sie am Rande des Warzenhofes den Daumen über und den Zeigefinger unter die Brustwarze. Drücken Sie zuerst nach hinten, in Richtung Brustkorb und drücken Sie dann den Warzenhof mit Daumen und Zeigefinger sanft zusammen. Das Ausdrücken sollte keinesfalls schmerzhaft für Sie sein. Wiederholen Sie das Abdrücken mit rhythmischen Bewegungen. Wechseln Sie die Position Ihrer Hand mehrere

Male und wechseln Sie öfter die Seite. Zum Auffangen der Milch eignet sich am besten eine saubere Glasschüssel. Das Ausdrücken mit der Hand ist eine einfache Methode, sich einen Milchvorrat anzulegen.

Muttermilch kann in einem sauberen und trockenen, gut verschlossenen Gefäß (vorher im Geschirrspüler gereinigt oder ausgekocht, aus Glas oder kochfestem Kunststoff) bis zu drei Tage im Kühlschrank (≤ 4 °C) aufbewahrt oder eingefroren werden. Nur bereits gekühlte Milchportionen dürfen zusammengeschüttet werden. Tiefgefroren (-18°C) ist eine Aufbewahrung mindestens sechs Monate möglich. Wärmen Sie die Milch im Wasserbad auf, nicht in der Mikrowelle. Die Milch kann dem Baby dann mit einem Löffel/Becher oder mit dem Fläschchen gegeben werden.

Berufstätigkeit und Stillen

Berufstätigkeit und Stillen können in Einklang gebracht werden. Solange eine erwerbstätige Mutter ihr Kind stillt, hat sie als Arbeitnehmerin Anspruch auf eine tägliche Stillzeit (Mutterschutzgesetz). Je nach der täglichen Arbeitszeit beträgt der Anspruch auf die Stillzeit 45 bis 90 Minuten. Die Stillzeit darf nicht auf die Ruhepausen angerechnet werden. Arbeitgeber/Arbeitgeberinnen können eine ärztliche Bestätigung verlangen, dass das Kind tatsächlich gestillt wird.

Stilldauer

Die optimale Ernährung für Neugeborene und Säuglinge ist ausschließliches Stillen für rund sechs Monate. Auch wenn das Baby bereits Beikost bekommt, ist es gut, weiter zu stillen, solange Mutter und Kind es wollen.

Wie lange Sie stillen, hängt von Ihnen und Ihrem Baby sowie von Ihren persönlichen Vorstellungen und Lebensumständen ab. Dies kann manchmal auch über das erste Lebensjahr hinausgehen.

Auch wenn Sie nur wenige Wochen stillen: Es lohnt sich in jedem Fall!

Beikostbeginn

Je nach individueller Entwicklung Ihres Kindes beginnen Sie mit Beikost etwa um den 6. Lebensmonat, jedoch nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) und nicht nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche).

Der Übergang von Muttermilch zur Beikost soll behutsam und Schritt für Schritt erfolgen. Beginnen Sie mit einigen Löffelchen und stillen Sie Ihr Kind weiter, so oft und so lange Sie und Ihr Kind es wollen. Muttermilch bleibt auch nach Einführung der Beikost eine wichtige Nährstoffquelle im ersten Lebensjahr.

Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, braucht es unter normalen Bedingungen keine weiteren Getränke. Bieten Sie etwa mit Beikostbeginn zusätzlich Flüssigkeit an, am besten Trinkwasser.

Abstillen

Wenn Sie abstillen wollen, ersetzen Sie allmählich die Muttermilch durch Säuglingsanfangsnahrung. Diese „Pre“- Nahrung kann nach Bedarf des Babys bis zum Ende des 1. Lebensjahres gegeben werden. Wenn Ihr Baby reif für die Beikost ist, ersetzen Sie schrittweise eine gesamte Milchmahlzeit durch Beikost.

Lassen Sie sich bei der Wahl einer geeigneten Nahrung durch Ihre Ärztin/Ihren Arzt oder in einer Mutter- bzw. Elternberatungsstelle beraten.

Für manche Mütter bewährt es sich nur mehr morgens und abends zu stillen, besonders, wenn Sie Ihre Berufstätigkeit wieder aufnehmen wollen. Meistens bleibt das Stillen vor dem Schlafengehen und nachts am längsten erhalten.

Das Abstillen ist ein allmählicher, natürlicher Prozess und beginnt mit der Einführung von Beikost. Die Dauer dieses Prozesses kann individuell von Mutter und Kind bestimmt werden.

Meistens funktioniert das Abstillen problemlos von selbst, wenn das Baby weniger gestillt wird. Salbei- oder Pfefferminztee können milchreduzierend wirken. Es gibt auch Medikamente, die die Milchmenge reduzieren. Stillberater/innen und Hebammen unterstützen Sie gerne beim Abstillen.

Der Entschluss zum Abstillen muss gut überlegt sein, da er nur schwer wieder rückgängig gemacht werden kann.

Fragen und Probleme beim Stillen – was tun?

Wenn Mütter zum ersten Mal stillen, haben sie oft Fragen. Hier finden Sie einige Antworten darauf. Brauchen Sie darüber hinaus Information, so wenden Sie sich bitte an Ihre betreuende Ärztin/Ihren betreuenden Arzt oder Ihre Hebamme oder eine/n Stillberater/in.

Habe ich genug Milch?

Fast jede Mutter hat genug Milch für ihr Baby. Es kann vorkommen, dass das Baby während einer kurzen Zeit öfter trinken will. Solche Phasen treten meist in der zweiten Woche, mit ca. vier bis sechs Wochen und mit ca. drei Monaten auf. Es genügt dann, wenn Sie das Baby öfter anlegen.

Anfangs sind wöchentliche, später monatliche Gewichtskontrollen wichtig. Es ist nicht nötig, das Baby vor und nach dem Stillen zu wiegen. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass ein Baby nicht gut gedeiht. Stillen Sie auf jeden Fall weiter. Manchmal ist auch eine schlechte Stillposition, der Gebrauch von Saughütchen oder eine Erkrankung Ursache für mangelnde Gewichtszunahme. Lassen Sie Ihr Baby ärztlich untersuchen und setzen Sie sich mit einer Stillberaterin/einem Stillberater in Verbindung. Es kann notwendig sein, dass Sie Ihr Baby vorübergehend zufüttern. Geben Sie dem Kind dann nach jedem Stillen so viel an Säuglingsanfangsnahrung („Pre"- Nahrung), wie es trinken will.

Soll ich Saughütchen verwenden?

Um anfängliche Stillprobleme zu überbrücken, werden häufig Saughütchen (auch Stillhütchen genannt) angeboten. Leider führen diese bei vielen Frauen zu weiteren Stillproblemen:

- Die Brust wird nicht ausreichend angeregt und die Milchbildung geht zurück,

- die Stillmahlzeiten dauern daher deutlich länger,
- Milchstaus kommen häufiger vor,
- das Baby lernt eine andere Saugtechnik und hat oft größte Mühe, wieder an der bloßen Brust zu trinken.

Wenn Sie Saughütchen verwenden, lassen Sie sich jedenfalls beraten, wie Sie wieder ohne das Saughütchen stillen können.

Meine Milch schaut dünn und durchsichtig aus – ist das normal?

Ja! In den ersten Tagen ist Ihre Milch (die sogenannte Vormilch) dick und cremig, später ändert sich das Aussehen, sie wirkt wässriger. Dennoch enthält sie alle wichtigen Nährstoffe.

Nach einer Woche Stillen sind meine Brüste kleiner geworden – reicht meine Milch aus?

Ja! Sie haben weiterhin genug Milch. Ihre Brust hat sich auf das Stillen eingestellt. Es ist ganz normal, dass sie kleiner und weicher wird.

Aus meiner Brust fließt zwischendurch Milch. Was soll ich machen?

Drücken Sie mit der flachen Hand kurz auf die Brustwarze um den Milchfluss zu stoppen. Stilleinlagen helfen die Brustwarzen trocken zu halten.

Ich habe zu viel Milch. Kann man dagegen etwas tun?

Die Milchproduktion passt sich in den ersten Wochen den Bedürfnissen des Babys an. Stillen Sie in einem solchen Fall bei jeder Mahlzeit nur an einer Brust, um die Milchproduktion nicht übermäßig anzuregen. Regelmäßiges Abpumpen führt zu einer weiteren Steigerung der Milchproduktion. Zur Vermeidung eines Milchstaus massieren Sie eventuell etwas Milch aus. Salbei- oder Pfefferminztee können milchreduzierend wirken.

Krankenhäuser mit Milchsammelstellen übernehmen gerne Frauenmilch für kranke oder frühgeborene Babys. Erkundigen Sie sich danach bei Ihrer Entbindungsabteilung.

Meine Brustwarzen schmerzen – ich habe Angst, dass sie wund werden. Was hilft dagegen?

Eine gewisse Empfindlichkeit der Brustwarzen in den ersten Tagen ist normal. Wenn das Stillen schmerzt, achten Sie besonders auf eine gute Anlegetechnik und Stillposition. Stillen Sie kürzer und öfter, und legen Sie das Baby dabei möglichst so an, dass es beim Saugen die empfindliche Stelle nicht weiter reizt. Versuchen Sie es mit einer anderen Stillposition. Sie können auch vor Beginn des Stillens etwas Milch mit der Hand ausdrücken, damit die Brust nicht so gespannt ist und das Baby sie leichter fassen kann. Wenn nur eine Brust schmerzt, beginnen Sie mit der anderen Brust – das Kind ist dann schon halbwegs satt und saugt nicht mehr so heftig an der empfindlichen Brust.

Sind die Brustwarzen bereits wund, holen Sie medizinisch fachlichen Rat ein! Bei einer entsprechenden Behandlung heilen wunde Brustwarzen bald wieder.

Auch wenn Ihr Baby eine Pilzinfektion im Mund hat (Soor), bei der weiße Flecken an Zunge und Schleimhaut zu finden sind, kann das ein Grund für wunde Brustwarzen sein. Mutter und Baby sollten dann ärztlich behandelt werden. Bei manchen Babys ist ein verkürztes Zungenbändchen Ursache für die Schmerzen.

Meine Brust spannt und ist sehr voll. Ich habe einen Milchstau! Was soll ich tun?

Legen Sie Ihr Baby häufiger an der betroffenen Brust an und wechseln Sie mehrmals die Stillposition. Feuchte, warme Umschläge vor dem Stillen regen den Milchfluss an. Nach dem Stillen lindern kalte Umschläge (z. B. mit Topfen) die Schmerzen. Sie können auch versuchen, überschüssige Milch mit der Hand auszudrücken, während Sie warm duschen.

Ich habe eine rote, schmerzende Stelle auf der Brust. Ist das eine Entzündung?

Jede gerötete, schmerzhafte Stelle auf der Brust kann einen Milchstau, seltener eine beginnende Brustentzündung anzeigen. Treten auch Kopfweh, Fieber, Mattigkeit auf, suchen Sie dringend ärztliche Hilfe.

Auch wenn eine Brustentzündung (Mastitis) medikamentös behandelt werden muss, können Sie weiter stillen. Häufiges Anlegen und Ruhe unterstützen jede Behandlung. Auch hier gilt: Wärme vor dem Anlegen fördert den Milchfluss, Kälte nach dem Stillen lindert den Schmerz.

Kann ich auch mit kleinen Brüsten stillen?

Ja! Die Größe der Brust hat nichts mit dem Stillen zu tun. Auch kleine Brüste bilden ausreichend Milch.

Wird meine Brust durchs Stillen schlaff?

Die Brust verändert sich in der Schwangerschaft, unabhängig davon, ob Sie stillen oder nicht. Es gibt keine Hinweise darauf, dass sich die Brust durch das Stillen auf Dauer verändert. Schlaff wird die Brust, wenn das Bindegewebe überdehnt wird.

Beeinflusst ein Schnuller das Stillen?

Häufiges Saugen am Schnuller kann die Milchbildung verringern und die Stilldauer verkürzen, später zu Zahnfehlstellungen führen und die Sprachentwicklung beeinträchtigen. Mundatmung und damit häufigere Infekte können Folgen des Schnullers sein. Manche Babys haben jedoch ein großes Saugbedürfnis, hier kann ein Schnuller helfen. Warten Sie mit dem Schnuller aber, bis sich das Stillen gut eingespielt hat und verwenden Sie ihn sparsam.

Mein Baby ist krank – kann ich weiterstillen?

Ein krankes Baby hat oft wenig Appetit. Sie sollten aber unbedingt weiterstillen. Gerade im Krankheitsfall braucht Ihr Baby die Schutzstoffe in der Muttermilch und Ihre Nähe besonders.

Ich bin krank – kann ich weiterstillen?

Bei den meisten akuten Erkrankungen, auch wenn sie mit Fieber verbunden sind, können Sie weiterstillen. Ihre Milch enthält dann Schutzstoffe gegen die Krankheit und schützt Ihr Baby. Wenn Sie Medikamente einnehmen, besprechen Sie das weitere Stillen auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt, damit sie/ er Ihnen möglichst stillverträgliche Medikamente verschreibt.

Ich muss ins Spital. Muss ich jetzt das Stillen beenden?

In Österreich gibt es grundsätzlich die Möglichkeit, dass Sie gemeinsam mit dem Kind ins Spital aufgenommen werden, so lange Sie stillen.

Wenn eine gemeinsame Aufnahme nicht möglich ist, gewinnen Sie Milch für Ihr Baby durch Ausdrücken oder Pumpen. Ein Milchvorrat (tiefgekühlt) zu Hause kann die Zeit der Abwesenheit überbrücken.

Stimmt es, dass ich nicht wieder schwanger werden kann, so lange ich stille?

Nein! Die Regelblutung bleibt bei manchen Frauen während der Stillzeit für einige Monate aus. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie schwanger werden, ist aber nur bei vollem Stillen in den ersten Monaten sehr gering. Sicheren Empfängnisschutz bietet das Stillen nicht. Besprechen Sie die Möglichkeiten der Empfängnisverhütung mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt.

Stillen in schwierigen Situationen

Gerade für kranke oder frühgeborene Babys ist Muttermilch sehr wichtig.

Manche Babys können nicht von Anfang an bei der Mutter sein, aber dennoch Muttermilch erhalten und später gestillt werden.

Beginnen Sie, so bald Sie nach der Geburt dazu in der Lage sind, mit einer Milchpumpe abzupumpen, damit die Milchbildung angeregt wird. Pumpen Sie anfangs sechs bis acht Mal in 24 Stunden ab. Je häufiger Sie pumpen, desto mehr Milch wird gebildet. Massieren Sie Ihre Brüste vor jedem Abpumpen, um den Milchfluss anzuregen. Pumpen Sie rechts für einige Minuten und dann links ebenso lange. Massieren Sie Ihre Brust und wiederholen Sie das Pumpen, bis Sie jede Seite dreimal angeregt haben, insgesamt etwa eine halbe Stunde. Ein Doppelpumpset verkürzt die Pumpdauer. Gerade bei frühgeborenen oder kranken Babys ist Hygiene besonders wichtig.

Meist ist die Milchmenge anfangs noch gering, bei regelmäßigem Abpumpen wird die Milch mehr. Ihre Milch ist für Ihr Baby besonders wertvoll. Auch kleine Mengen sind wichtig. Wenden Sie sich an das Pflegepersonal oder eine/n Stillberater/ in um Unterstützung.

Wenn Sie nicht stillen können, dürfen oder wollen

Vielleicht ist es Ihnen wegen einer schweren Erkrankung, einer Brustoperation oder aus einem anderen Grund nicht möglich zu stillen. In diesem Fall geben Sie Ihrem Baby Säuglingsanfangsnahrung, am besten „Pre"-Nahrung. Nehmen Sie sich Zeit beim Füttern. Gönnen Sie Ihrem Baby viel Hautkontakt und tragen Sie es herum, damit es das Gefühl hat, sicher und geborgen zu sein.

Informationsmöglichkeiten

Wir hoffen, diese Broschüre beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Stillen. Wenn Sie darüber hinaus Beratung brauchen, Probleme im persönlichen Gespräch klären möchten oder Ihre Erfahrungen mit anderen stillenden Müttern austauschen wollen, wenden Sie sich an eine der folgenden Stellen:

La Leche Liga (LLL)
Vereinigung stillender Mütter Österreich
von Mutter zu Mutter: Beratung, Unterstützung und Begleitung, Stilltreffen
E-Mail: info@lalecheliga.at
www.lalecheliga.at

Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants)
Beratung, Unterstützung, Stillgruppen, Elternberatung
E-Mail: info@stillen.at
www.stillen.at

Österreichisches Hebammengremium (ÖHG)

Beratung, Unterstützung, Stillgruppen, Elternberatung
Hebammen in Ihrer Umgebung finden Sie unter www.hebammen.at

Mutter- bzw. Elternberatungsstellen

Nähere Informationen über die Beratungsstellen in Ihrem Bundesland erhalten Sie bei der Bezirkshauptmannschaft bzw. beim Magistrat.

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (ÖAFS)

Beratung, Unterstüzung, Stillgruppen
E-Mail: oeafs@gmx.at
www.oeafs-stillen.at

Humanmilchbank

Krankenhaus Nord-Klinik
Floridsdorf
Brünnerstraße 68, 1210 Wien
Telefon: (01) 27700-75615
Überschüssige Muttermilch wird auch in kleinen Mengen im Großraum Wien abgeholt.



VSLÖ, © www.karlgrabherr.at

Baby-friendly Hospitals

Alle österreichischen Entbindungsabteilungen legen größten Wert darauf, Müttern und Babys das Stillen zu ermöglichen, und bieten Hilfe und Unterstützung an. Jeder Mutter, die stillen will, soll die bestmögliche Unterstützung und Hilfe, besonders am Beginn des Stillens, angeboten werden.

Im Rahmen der weltweiten WHO/ UNICEF- Initiative „Baby-friendly Hospitals" werden Empfehlungen festgehalten, die eine möglichst stillfreundliche Umgebung an Geburtsabteilungen ermöglichen sollen. Entbindungsabteilungen, die alle „Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen" und den Codex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten einhalten, können mit der BFHI-Plakette (Baby-friendly Hospital) der WHO/UNICEF ausgezeichnet werden.

Diese „Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen" beinhalten:

- Gute Aus- und Fortbildung für das Pflegepersonal und die Hebammen, sowie Information für die Mütter ab der Schwangerschaft.
- Das Stillen soll gut in Gang kommen, indem die Mutter nach Bedarf des Babys, mit Hilfestellung durch das Pflegepersonal bzw. die Hebammen und ohne störende Einflüsse zu stillen beginnen kann.
- Bei der Entlassung werden den Müttern Informationen mitgegeben, wo sie Unterstützung erhalten.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.ongkg.at/baby-friendly.html

Weiterführende Literatur

Broschüren als Download

Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen
www.sozialministerium.at/beikostbroschuere

Jetzt ess ich mit den Großen! –
Richtig essen für Ein- bis Dreijährige
www.sozialministerium.at/familienkostbroschuere

Österreichische Stillempfehlungen
der Nationalen Ernährungskommission
www.sozialministerium.at/stillempfehlungen

Ernährungsempfehlungen für ein- bis dreijährige Kinder
der Nationalen Ernährungskommission
www.sozialministerium.at/kleinkindempfehlung

Bücher

Gut für mich. Gut für dich. Richtig essen in der Stillzeit

Ariane Hitthaler/Petra Ruso/Bettina Meidlinger
Maudrich Verlag, 2013

Stillen

Márta Guóth-Gumberger/Elizabeth Hormann
G+U Verlag, 2014

Essen und Trinken im Säuglingsalter

Ingeborg Hanreich
Hanreich Verlag, 2015

Babyernährung gesund und richtig

Gabie Eugster
Urban und Fischer, 2013

Fachbuchversand Stillen

www.stillbuch.at

Websites

Online Shop mit umfangreichem Informationsangebot

www.lalecheliga.at



selten

sparsam

wöchentlich

täglich

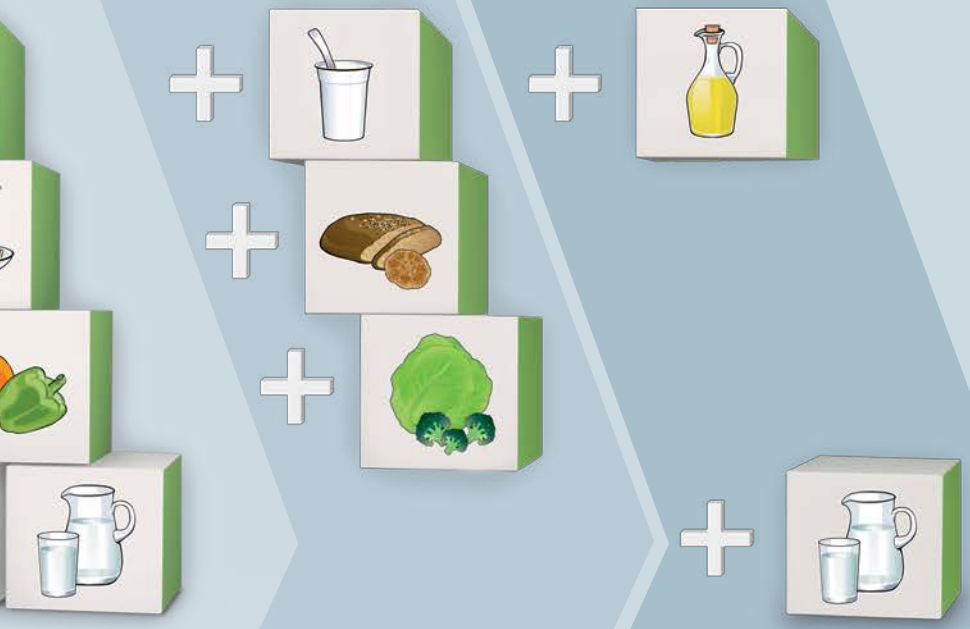
täglich

mehrmals
täglich

täglich

1.–12. Schwangerschaftswoche

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere und Stillende



13.–27. Schwanger-schaftswoche

28.–40. Schwanger-schaftswoche und in der Stillzeit

Stillen ist die einfachste und natürlichste Art Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten zu ernähren und bringt auch viele Vorteile für Mutter und Kind mit sich.

Diese Broschüre bietet dazu wertvolle Informationen und geht auch auf Fragen und Unsicherheiten ein, die in Zusammenhang mit dem Stillen entstehen können.