

# JA, ICH STILLE NOCH!

---

FRAGEN UND ANTWORTEN FÜR DIE STILLZEIT



AUSGABE 2014







# JA, ICH STILLE NOCH!

**D**ass Muttermilch die beste Nahrung für das Baby darstellt, ist eine unbestrittene Tatsache. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt das exklusive Stillen während der ersten 6 Lebensmonate und das Fortsetzen des Stillens bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus. Die gesundheitlichen Vorteile für den Säugling und die Mutter sind eindeutig bewiesen. Das Gesundheitsministerium hat sich den Empfehlungen der WHO angeschlossen und unterstützt sie durch die Ausarbeitung der „Nationalen Politik zum Schutz, Förderung und Unterstützung des Stillens“, die 2006 unterschrieben wurde, sowie durch die darauf aufbauende Aktionspläne 2006-2010 und 2011-2015. Dieses Programm ist wichtiger Bestandteil des nationalen Programms „Gesund essen, mehr bewegen“

## **“Stillförderung = Gesundheitsförderung”**

Die Resultate der neuen Stillstudie „l'alimentation de nos bébés aux Luxembourg“ (étude ALBA 2008) zeigen, dass ein Großteil der Mütter die Vorzüge der Muttermilch erkannt haben; fast 90% von ihnen stillen ihr Baby bei der Geburt. Leider fällt dieser hohe Prozentsatz schnell mit dem zunehmenden Alter des Kindes. Im Alter von 4 Monaten werden nur noch 45% der Babys gestillt und im Alter von 6 Monaten sind es nur noch 41%.

Die Gründe für ein frühzeitiges Abstillen sind vielfältig: Mangel an Information und Unterstützung der Mütter, wenig Vertrauen in ihre Fähigkeit zu Stillen (Angst vor „zu wenig Milch“), Mangel an Kohärenz und Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen, im Gesundheitswesen tätigen Berufsgruppen, die für die Versorgung und Pflege der Kleinkinder zuständig sind, schwierige sozio-ökonomische Verhältnisse oder ungünstige Bedingungen im Berufsleben der stillenden Mutter ...

Die Aktualisierung dieser Broschüre, die 2004 ein erstes Mal veröffentlicht wurde, ist ein Beitrag in diesem Sinne. Wir hoffen, dass diese Informationsbroschüre Ihnen, liebe stillende Mutter, einige Antworten auf Ihre Fragen gibt, und Ihnen hilfreiche Ratschläge anbietet, die es Ihnen ermöglichen Ihr Baby so lange zu stillen wie Sie es wünschen. Am Ende der Broschüre finden Sie nützliche Adressen, für Rat, Unterstützung, Begleitung und Austausch in Sachen „Stillen“. Zögern Sie also nicht, die angeführten Vereinigungen und Beratungsstellen in Anspruch zu nehmen, um Ihre Schwierigkeiten und Sorgen zu besprechen.

Nur wenn Sie über Ihre Probleme reden, können auch Lösungen gefunden werden.

Für das Nationale Komitee zur Förderung des Stillens

*Dr Yolande Wagener*









# EINLEITUNG

Sie stillen? Dann haben Sie die beste Entscheidung für die seelische und körperliche Gesundheit Ihres Babys getroffen!

Vielleicht hatten Sie einen optimalen Start und das Stillen klappt ganz von allein, so wie die Natur es eingerichtet hat. Es kann aber auch sein, dass das Stillen anfangs gar nicht so einfach war, dass Sie Stillprobleme hatten und es fast schon aufgegeben haben. Doch viele Stillprobleme können durch korrekte Informationen und kompetente Beratung gelöst werden und in der Folge wird dann die Stillzeit doch noch zu einer bereichernden Erfahrung.

Es ist ganz normal, dass im Laufe der Stillzeit immer wieder Fragen oder Unsicherheiten auftreten, besonders beim ersten Baby. Schließlich wächst Ihr Baby heran, vieles verändert sich im Laufe der Monate und stellt Sie immer wieder vor neue Herausforderungen, auch was das Stillen anbelangt. Uns sind diese Fragen wohlvertraut, denn wir begleiten stillende Mütter, ihre Babys und ihre Partner nun schon seit 1986 in den Beratungsstellen der Initiative Liewensufank.

In dieser Broschüre werden wir, im Auftrag der Nationalen Stillkommission, die wichtigsten Themenbereiche und die häufigsten Fragen aufgreifen und sie entsprechend der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse und aufgrund unserer jahrelangen Stillberatungserfahrung beantworten. Dabei ist uns auch unsere eigene positive Stillerfahrung mit unseren Kindern eine Hilfe. Wir haben versucht, in diese Broschüre alles aufzunehmen, was Frauen helfen kann, ihre Kinder so lange zu stillen wie sie es wollen und so problemlos wie möglich.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby eine glückliche Stillzeit!

*Corinne Lauterbour –Rohla, Hebamme  
Maryse Arendt, Laktationsberaterin IBCLC*

## WIE LANGE SOLL ODER KANN MAN DENN STILLEN?



Die Milchproduktion bleibt so lange erhalten wie Nachfrage besteht, also so lange das Baby an der Brust trinken will. Wird das Kind weniger angelegt, geht die Milchproduktion langsam zurück. Trinkt das Baby gar nicht mehr an der Brust, so wird nach einiger Zeit keine Milch mehr gebildet. Wann die Zeit zum Abstillen gekommen ist, entscheiden Sie selbst, am besten im Einklang mit Ihrem Kind. Die Kinder zeigen ihren Müttern, wann sie der Stillbeziehung entwachsen sind. Bis das Baby 6 Monate alt ist, gedeiht es auf jeden Fall bestens ausschließlich mit der Muttermilch, es braucht bis zu diesem Zeitpunkt weder zusätzlich Tee oder Wasser, noch Saft, eine andere Milch oder Gemüse. Die Stillexperten der Weltgesundheitsorganisation empfehlen, Babys bis zu ihrem vollendeten sechsten Lebensmonat ausschließlich zu stillen, ihnen dann geeignete Beikost zu geben und dabei weiterzustillen bis zu ihrem ersten oder zweiten Geburtstag und darüber hinaus. Mit einem Jahr essen viele Kinder schon am Familientisch mit und die Stillmahlzeiten sind weniger häufig.

*Die Vorteile der Muttermilch betreffen nicht nur die ersten Wochen und Monate im Leben eines Kindes. Stärkung des Immunsystems, Infektionsschutz und Allergieprophylaxe sind nachhaltig wirksam. Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich mit zunehmendem Alter des Babys und passt sich seinen momentanen Bedürfnissen an. So besteht beispielsweise ein verstärkter Infektionsschutz, wenn das Baby sich intensiver der Welt mit all ihren Keimen zuwendet und zu krabbeln beginnt.*

*Heute ist sogar bekannt, dass der Gehalt an Immunglobulinen ab 6 Monaten Stillzeit höher ist als in den Monaten davor. Gerade wenn nur noch kleine Mengen im 1. und 2. Lebensjahr getrunken werden, ist diese Muttermilch sehr reich an immunwirksamen Faktoren. Die Wirkung zeigt sich in folgenden Statistiken: Zweimal so viele Flaschenkinder leiden an Atemwegserkrankungen im Vergleich zu gestillten Kindern.*

*Bei den Durchfallerkrankungen sind sogar dreimal mehr Flaschenkinder betroffen. Außerdem verringert Stillen bis zum ersten Geburtstag nachweislich das Allergierisiko. Je länger Babys gestillt wurden, umso besser ist auch der Schutz vor Diabetes und Übergewicht. Doch auch für die Mutter bringt langes Stillen Vorteile: das Risiko für Brustkrebs sinkt, je länger eine Frau gestillt hat.*

“ Für mich als Krankenschwester stand immer schon fest, dass ich meine Kinder stillen würde, denn ich wusste Bescheid über die enormen Vorteile der Muttermilch für die Gesundheit eines Kindes. Als ich dann unser erstes Kind erwartete, habe ich mir fest vorgenommen, auf jeden Fall 6 Monate voll zu stillen. Da ich Elternurlaub hatte, ging das völlig problemlos. Doch auch als ich wieder halbtags zu arbeiten begann, stillte ich weiter. Jetzt ist unsere Kleine schon 16 Monate alt und ich stille immer noch. Ich denke, ich werde den Zeitpunkt abwarten, wo es uns beiden richtig erscheint, das Stillen zu beenden.

Nicole

## AB WANN BRAUCHT DAS BABY EINE FLASCHE?

**G**estillte Kinder können ganz ohne Flasche auskommen. Wenn Sie bis 6 Monate voll stillen, wird es seine erste Beikost mit dem Löffel bekommen. Nach und nach wird es am Familientisch mitessen und selbst den Umgang mit Löffel oder Gabel lernen. Wenn Sie bis dahin noch stillen, braucht es keine Flasche mit Muttermilchersatz. Wenn Sie abwesend sind und das Kind von einer anderen Person betreut wird, kann es abgepumpte Muttermilch aus dem Fläschchen oder dem kleinen Becher trinken.

---

*Das Bild eines Säuglings, der eine Flasche bekommt, hat sich seit Mitte des letzten Jahrhunderts in unseren Köpfen festgesetzt und es ist gar nicht so einfach, sich vorzustellen, dass es auch, und sogar viel besser und gesünder, ganz ohne künstliche Milch geht. Es ist an der Zeit, eine neue Stillkultur zu schaffen! Dafür sorgen auf der ganzen Welt Maßnahmen zur Förderung und für den Schutz des Stillens, die von UNICEF und WHO an die Regierungen herangetragen und von ihnen umgesetzt werden. Dabei spielt auch das Engagement von Stillorganisationen eine wichtige Rolle.*

---



«**B**ekommt es immer noch nur die Brust?» Ich weiß nicht, wie oft mir die Frage gestellt wurde, in der Familie, von Freundinnen, Nachbarn,... Wie oft gab es Erstaunen, ungläubige Blicke, Kopfschütteln! Und dann das ewige: «Gib dem Kind doch wenigstens abends eine gute Flasche. Es kann doch nicht reichen mit deiner Milch.» Anfangs hat mich das schon verunsichert. Es ist mein erstes Kind und ich hab mich ständig in Frage gestellt. Erst nach und nach wurde ich sicherer im Umgang mit Luca. Auch die Unterstützung durch die Stillberaterin und in den Eltern-Kind Gruppen hat mir sehr geholfen. Heute kann ich über diese Frage nur lächeln und, falls gewünscht, einen längeren Vortrag über die Vorteile des Stillens halten.

Chantal

## MUSS ICH NICHT MEINE ERNÄHRUNG ENORM EINSCHRÄNKEN?

**I**m Prinzip wird in der Stillzeit eine gesunde, abwechslungsreiche und möglichst vollwertige Ernährung empfohlen, so wie auch in der Schwangerschaft. Die meisten gestillten Babys reagieren nicht auf das, was ihre Mutter isst. Manche können mit Wundsein, Durchfall oder Koliken auf einzelne Nahrungsmittel reagieren. Dann gilt es, diese herauszufinden und für die ersten Wochen/Monate zu meiden oder nur in geringen Mengen zu genießen. Zu diesen «kritischen» Lebensmitteln gehören stark säurehaltiges Obst oder Gemüse (Zitrusfrüchte, Kiwi, Tomaten, Paprika) sowie verschiedene Kohlarten. Ansonsten sollten Sie koffeinhaltige Getränke so weit wie möglich reduzieren. In der Schwangerschaft mussten Sie auf Alkohol ganz verzichten. In der Stillzeit gilt das Gleiche. Ein Glas Alkohol pro Woche scheint dem Baby nicht zu schaden, aber exzessiver Alkoholgenuß, gelegentlich oder regelmäßig, ist mit dem Stillen nicht zu vereinbaren.

Auch vom Rauchen wird während der Stillzeit abgeraten. Gerade wenn Sie es in der Schwangerschaft geschafft haben, damit aufzuhören, sollten Sie sich und Ihrem Baby den Gefallen tun, weiterhin Nichtraucherin zu bleiben. Gelingt Ihnen das nicht, ist es wichtig, das Rauchen auf das absolute Minimum zu beschränken und nur kurz nach dem Stillen ein paar Züge zu rauchen und auf keinen Fall in Gegenwart des Kindes oder in den Räumen, wo es sich aufhält. Setzen Sie dies auch bei den anderen Familienmitgliedern und Besucher/innen durch. Ist ein Kind Zigarettenrauch ausgesetzt, so hat dies negative Auswirkungen auf seine Gesundheit. Vermehrte Erkrankungen der Atemwege sind nur eine der möglichen Folgen. Auch andere Drogen sind in der Stillzeit unbedingt zu meiden.

## MEIN DREI MONATE ALTES BABY IST IN LETZTER ZEIT NACH DEM STILLEN NOCH HUNGRIG UND TRINKT WIEDER SO HÄUFIG. MACHT MEINE MILCH ES ÜBERHAUPT NOCH SATT?

Für die ganze Stillzeit gilt: Die Nachfrage regelt das Angebot, das heißt, je häufiger und länger das Baby an der Brust saugt, umso mehr Milch wird produziert. Es kann sein, dass Ihr Baby gerade einen Wachstumsschub durchmacht und sein Bedarf ansteigt. Darum verlangt er häufiger nach der Brust. Wenn Sie ihn nun öfters anlegen, wird die Milchproduktion angeregt und in ein, zwei Tagen wird die Milch wieder reichlicher fließen. Versuchen Sie außerdem, sich ein bisschen Ruhe zu gönnen, 2-3 Tassen Milchbildungstee täglich zu trinken und alles wird sich wieder normalisieren.

Achten Sie auch darauf, dass das Baby lange genug an jeder Brust trinkt, denn die fetthaltigere Milch fließt oft erst gegen Ende der Mahlzeit. Manche Babys sind etwas ungeduldig und lassen die Brust los, sobald der Milchflussreflex nachlässt und die Milch langsamer fließt. Sie ziehen es dann vor, an der anderen Seite weiterzutrinken. In diesem Fall ist es sinnvoll, das Baby in zwei Durchgängen anzulegen, also an beiden Seiten zweimal bei einer Stillmahlzeit. Wenn der erste Hunger gestillt ist, sind sie wieder geduldiger und saugen weiter. Sie regen dann den Milchfluss erneut an und können gemütlich die fetthaltige Milch weitertrinken.

---

*Muttermilch enthält stets ausreichende Mengen an den wertvollen Eiweißen, Kohlehydraten, Fetten, Vitaminen und Mineralien, die ein Baby für sein Wachstum und seine Entwicklung braucht. Dass die Milch «wässrig» wird und «nicht mehr nahrhaft genug» sei, sind Phantasiegeschichten und entbehren jeder wissenschaftlichen Grundlage. Richtig ist, dass die Zusammensetzung der Milch veränderlich ist. Manchmal enthält sie reichlich Eiweiß, was dieser Milch ein wässriges, leicht bläuliches Aussehen gibt. Ist der Anteil an Fetten größer, so sieht die Milch weiß und cremiger aus.*

---





## ICH SPIELE VOLLEYBALL UND MÖCHTE DAS AUCH NICHT AUFGEBEN. WANN KANN ICH WIEDER MIT DEM TRAINING ANFANGEN? ODER SCHADET DAS DEM STILLEN?

Die einzige Voraussetzung für die Wiederaufnahme des Trainings ist, dass Ihr Beckenboden nach den Veränderungen und der Beanspruchung während Schwangerschaft und Geburt wieder kräftig und belastbar ist. Rückbildungsgymnastik kann dabei sehr helfen. Das Stillen wird durch sportliche Aktivität nicht beeinflusst. Sie können die Muttermilch abpumpen und die Person, die das Baby betreut, kann es damit füttern.

Bedenken Sie lediglich, dass es sinnvoll ist, beim Sport einen gut sitzenden, festen BH zu tragen, der Ihrer Brust beim Laufen und Springen Halt gibt. Viele Sportarten, wie Laufen, Schwimmen, Turnen, Badminton, Tanzen, usw. können problemlos während der Stillzeit ausgeübt werden.

## WIE KANN ICH DAS STILLEN MIT MEINER BERUFSTÄTIGKEIT VEREINBAREN?

Das hängt davon ab, wie alt das Baby zu dem Zeitpunkt ist. Wenn Sie nach Ihrem Mutterschaftsurlaub von 12 Wochen Ihren Elternurlaub nehmen, ist das Kind ja schon 9 Monate alt, wenn Sie die Arbeit wieder aufnehmen. Es hat sich bereits an die Beikost gewöhnt und trinkt nicht mehr so oft an der Brust wie in den ersten Wochen. Sie können vor und nach den Arbeitszeiten stillen und müssen vielleicht gar nicht mehr abpumpen, oder nur für eine Mahlzeit, je nachdem wie Ihre Arbeitszeiten sind.

Wenn Sie jedoch sofort nach 12 Wochen wieder anfangen, können Sie die Muttermilch abpumpen und das Baby bekommt sie während Ihrer Abwesenheit. Muttermilch kann im Kühlschrank 3-5 Tage aufbewahrt und dann erwärmt und gefüttert werden. Wenn sie tiefgefroren wird, sollte dies nach 24 Stunden erfolgen.

Im 3-Sterne Tiefkühlfach kann sie mindestens 3 Monate aufbewahrt werden, im der Tiefkühltruhe (4-Sterne Gefrierfach) mindestens 6 Monate. Es ist sinnvoll, bereits Reserven anzulegen, ehe Sie wieder arbeiten gehen. So brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen, wenn es in der ersten Zeit etwas stressig wird und Sie geraten nicht unter Druck, immer ausreichend fürs Baby abzupumpen. Anfangs ist es wahrscheinlich auch nötig, in der Arbeitszeit eine Pause einzulegen, um Milch abzupumpen. Hier braucht es manchmal schon ein bisschen Phantasie, um dafür den geeigneten Platz zu finden, denn in Luxemburg gibt es nur wenige Betriebe, wo eine Still- oder Pumpecke eingerichtet ist.

---

*Wenn stillende Mütter ihre Berufstätigkeit wieder aufnehmen, hat der Gesetzgeber einen besonderen Schutz vorgesehen. Die Mütter haben Anrecht auf täglich 2 mal 45 Minuten Stillpause. Bei einem Teilzeitjob verkürzt sie sich entsprechend der vorgesehenen Arbeitszeit. Die können sie entweder verteilen auf den Beginn und das Ende ihrer Arbeitszeit, oder in Absprache mit dem Arbeitgeber und den Kollegen auch an einem Stück nehmen. Außerdem sind eine Reihe von Arbeiten verboten, genau wie während der Schwangerschaft. Dieser besondere Schutz gilt in allen luxemburgischen Betrieben, Verwaltungen und Einrichtungen und ist nicht auf eine bestimmte Zeitspanne beschränkt. Die mehrsprachige Broschüre (luxemburgisch, deutsch, französisch, portugiesisch, englisch, serbokroatisch) „Stillen und arbeiten, das ist ein Recht!“ richtet sich an berufstätige Frauen und Arbeitgeber mit dem Ziel über die Vorteile des Stillens und über die gesetzlich geregelten Stillpausen zu informieren. Sie kann heruntergeladen werden unter: [www.sante.public.lu/fr/catalogue-publications/sante-fil-vie/grossesse-maternite/allaiter-travailler-droit-fr-lb-de-en-pt-hrv/index.html](http://www.sante.public.lu/fr/catalogue-publications/sante-fil-vie/grossesse-maternite/allaiter-travailler-droit-fr-lb-de-en-pt-hrv/index.html)*

---



“

Es fiel mir gar nicht einfach, nach 3 Monaten und ein bisschen Resturlaub wieder zur Arbeit zu gehen. Mein Mann hatte seinen Elternurlaub genommen und ich war schon ein bisschen neidisch, dass er den ganzen Tag mit Sam verbringen konnte. Es hat mir sehr geholfen, dass ich ihn weiter gestillt habe. So blieb die enge Beziehung zwischen uns aufrechterhalten, auch wenn wir nicht mehr so viel Zeit miteinander verbrachten. Ich freute mich immer sehr darauf, nach Hause zu kommen und den Kleinen anzulegen. Der ganze Stress vom Arbeitsalltag fiel dann von mir ab und ich konnte mich völlig entspannen und die schöne Zeit mit dem Baby genießen. Auch Sam hat sich immer riesig gefreut, wenn ich heimkam und ihn an die Brust legte. Mein Mann konnte nach dem anstrengenden Tag mit dem Baby das Kind an mich abgeben und etwas anderes erledigen oder sich einfach mal ausruhen. Das Abpumpen war anfangs schon recht stressig. Doch als wir dann den richtigen Rhythmus gefunden hatten und alles organisiert war, ging's ganz gut.

Simone





## WIE GEHT MAN AM BESTEN BEIM ABPUMPEN VOR?

**M**uttermilch kann von Hand abgedrückt oder mit einer Handpumpe oder elektrischen Pumpe abgepumpt werden. Es lohnt sich, die verschiedenen Methoden auszuprobieren, um herauszufinden, was am besten funktioniert. Weitere Informationen dazu können Sie in der Stillbroschüre «Stillen von A-Z» nachlesen. Eine Beratung zu dem Thema bei einer Stillberaterin oder einer erfahrenen Hebamme kann jetzt auch hilfreich sein. Am Anfang geht das Abpumpen oder Abdrücken direkt nach dem Stillen am besten, weil dann der Milchflussreflex noch aktiviert ist. Auch Wärme bringt die Milch zum Fließen. Sie können 2-3 Mal in 24 Stunden etwas Milch sammeln und die Portionen dann zusammen einfrieren, auch wenn die Menge keine komplette Mahlzeit ergeben sollte.

Es mag Ihnen selbstverständlich vorkommen, dass das Baby das Trinken an der Flasche akzeptiert, doch viele gestillte Kinder verweigern anfangs den Sauger. Sie ziehen es vor, mit dem Becher oder einem Soft-cup gefüttert zu werden. Es geht außerdem besser, wenn eine Drittperson es versucht, denn von der Mutter nehmen viele gestillte Babys etwas anderes als die Brust anfangs gar nicht an.

“

**M**eine Frau ist nach der Geburt recht früh wieder zu ihren Musikproben gegangen und eine Zeit lang ist die Kleine immer dann wach geworden und hat Hunger gehabt, wenn ihre Mutter weg war. Um nicht das Risiko einer Saugverwirrung einzugehen und Stillprobleme zu verursachen, habe ich sie dann mit dem Becher gefüttert. Anfangs war das gar nicht so einfach. Wir haben eine ganze Menge kostbarer Muttermilch verschüttet. Doch als wir dann beide den Dreh raus hatten, ging es ganz gut. Ich war richtig stolz, dass sie so zufrieden mit mir allein war.

Gilles



## ICH MÖCHTE ALS VATER MEIN BABY AUCH VERSORGEN UND HATTE MICH DARAUF GEFREUT, DER KLEINEN AUCH DIE FLASCHE GEBEN ZU KÖNNEN. DARAUS WIRD JETZT WOHL NICHTS?

**D**as Stillen ist ein feines Zusammenspiel von Angebot und Nachfrage, das man am besten nicht stören sollte in den ersten 6 Wochen. Doch danach können Sie auch mal abgepumpte Muttermilch füttern, wenn Ihre Partnerin etwas unternimmt, wobei sie das Baby nicht mitnehmen kann oder will.

Außerdem braucht ein Säugling mehr als nur ein volles Bäuchlein. Es braucht von Ihnen auch Zuwendung und Körperkontakt, will getragen, in den Schlaf gewiegt, gebadet und gepflegt werden und liebt es, Ihre Stimme zu hören und die andere Art des Umganges zu spüren, mit der Sie als Mann es umsorgen. Die Wichtigkeit des Vaters (oder einer anderen männlichen Person bei alleinerziehenden Müttern) für die Entwicklung eines Kindes ist wissenschaftlich erwiesen und immer mehr Väter haben das Bedürfnis, sich stärker im Familienleben einzubringen. Da kommt der Gesetzgeber ihnen mit dem Recht auf 6 Monate Elternurlaub auch für Väter sehr entgegen.

---

*Das Gesetz sieht vor, dass beide berufstätige Eltern Anrecht haben auf einen Elternurlaub von 6 Monaten, wenn sie bestimmte Bezugsbedingungen erfüllen. Der erste Elternurlaub schließt sich direkt an den Mutterschaftsurlaub an, der zweite kann beantragt werden bis das Kind 5 Jahren alt ist. Es ist den Eltern freigestellt, wer von ihnen den ersten oder zweiten beansprucht. Wird der erste von keinem der beiden genommen, so bleibt dem Vater oder der Mutter die Möglichkeit offen, den zweiten zu beantragen. Während des Elternurlaubs wird eine Entschädigung von 1.778,31 Euro von der Familienzulagenkasse ausbezahlt.*

---



**A**uf die Frage „Würden Sie noch einmal den Elternurlaub wählen?“ möchte ich eine Gegenfrage stellen: „Ist es nicht so, dass Kinder eine Frauenangelegenheit sind?“. Nein, ernsthaft, tatsächlich habe ich mich gefragt, ob ich dem gewachsen sein werde, ob alles gut verläuft. Ich wollte für mein Kind da sein und aktiv etwas mit ihm unternehmen. Anfangs habe ich auf die Ratschläge anderer Eltern gehört, vor allem Mütter. Und stellen Sie sich vor, später waren es manchmal Mütter die mir als Vater Fragen stellten. Eine verdrehte Welt? Oder aber eine Mutter und ein Vater die sich ergänzen und dem Kind neue Perspektiven eröffnen. Der Elternurlaub hat mir ermöglicht, meine Kinder besser zu verstehen und meine Frau mit ihrer Verantwortlichkeit, ihren Ängsten und, um ein großes Wort zu benutzen, ihrer Zukunftsplanung. Schlussendlich: Ja, ich würde mich wieder für den Elternurlaub entscheiden. Dieses Recht eröffnet einem eine großartige Möglichkeit, er bietet eine ganz besondere Erfahrung, die ich jedem nur empfehlen kann. Es kann nicht gelehrt werden, dass Elternurlaub ein Beitrag ist, von dem die ganze Familie sehr stark profitiert.

Yann



ICH FINDE ES TOLL, DASS  
MICHÈLE UNSERE KLEINE  
STILLT. DOCH ICH HABE DEN  
EINDRUCK, DASS ES GANZ  
SCHÖN ANSTRENGEND IST  
UND DASS ICH IHR DABEI GAR  
NICHT HELFEN KANN.

**D**as Stillen nimmt natürlich viel Zeit in Anspruch, besonders am Anfang, und das können Sie ihr nicht abnehmen. Doch davon abgesehen, können Sie alles fürs Baby tun und dadurch Ihre Frau entlasten. Auch über Ihre Mitarbeit im Haushalt wird sie sich bestimmt freuen.

Wichtig ist außerdem Ihre emotionale Unterstützung, vor allem in Situationen, wo jemand Ihre Partnerin verunsichert oder gar kritisiert im Zusammenhang mit dem Stillen oder im Umgang mit dem Baby. Junge Eltern, und vor allem Mütter, sind ja immer Zielscheibe für meist ungebetene Ratschläge. Sie können eine schützende Funktion übernehmen und Ihre Partnerin in ihrer Mutterrolle bestärken.

---

*Studien haben gezeigt, dass die Entscheidung fürs Stillen maßgeblich von der Haltung des Partners zum Stillen beeinflusst wird. Eine positive Einstellung des Partners wirkt sich auch positiv auf die Stilldauer aus. Seine Unterstützung wird von den Frauen außerdem als sehr hilfreich angesehen.*

---

“

**W**as mich immer sehr berührt hat, war dieses Bild, wenn das Baby sich an der Brust sattgetrunken hatte und mit einem seligen Ausdruck in dem kleinen Gesichtchen an der Brust eingeschlafen ist. In diesen Momenten habe ich mir manchmal gewünscht, wenigstens einen Tag lang eine Frau zu sein.

Eric



## ICH HABE LUST, WIEDER MEHR ZU UNTERNEHMEN, WEISS ABER NICHT, OB ICH MICH TRAUEN SOLL, IN DER ÖFFENTLICHKEIT ZU STILLEN.

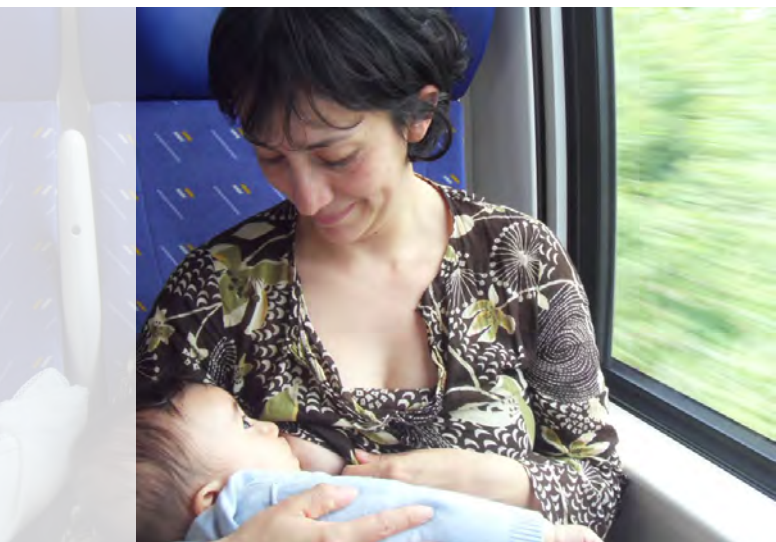
Ihre Bedenken sind gut zu verstehen, denn in unserer Kultur ist der Anblick einer stillenden Frau in der Öffentlichkeit leider noch keine Selbstverständlichkeit. Gerade in den ersten Wochen, wo das Anlegen nicht immer reibungslos klappt, bevorzugen viele Mütter einen ruhigen Platz zum Stillen, wo sie ungestört sind. Aber wenn das Stillen erst mal reibungslos funktioniert, ist das Anlegen keine große Sache mehr und eigentlich unauffällig, besonders, wenn Sie «stillfreundlich» gekleidet sind. Zweiteilige Kleidung, bei der Sie das Oberteil nur hochschieben müssen, ist praktischer als Kleidungsstücke mit Knöpfen. Auch der BH sollte möglichst unkompliziert zu handhaben sein, wenn Sie überhaupt einen tragen wollen. Wenn Passanten dann doch mal einen Blick dafür haben, was da eigentlich in Mutters Arm passiert, verhalten sich die meisten Menschen diskret. Andere glauben, unbedingt etwas sagen zu müssen. Doch die Bemerkungen sind sehr oft wohlwollend oder witzig gemeint. Nur manchmal gibt es Zeitgenossen, die wohl Probleme haben mit dieser «offenen» Körperlichkeit und intensiven Form von Beziehung. Doch Sie haben niemanden aufgefordert, hinzuschauen. Überlegen Sie sich einfach ein paar schlagkräftige Bemerkungen für solche Anlässe. Auf keinen Fall sollten stillende Mütter sich einschränken lassen in ihrer Bewegungsfreiheit durch stillfeindliche Mitmenschen.

Als Pit 4 Wochen alt war, gingen wir zum ersten Mal zum Italiener eine Pizza essen. Natürlich wollte er zwischendurch gestillt werden. Ich habe nicht gewartet, bis er lauthals schrie, sondern ihn bei den ersten Suchbewegungen angelegt. Es ist niemandem etwas aufgefallen. Mein Mann hat mir die Pizza in mundgerechte Stücke geschnitten und wir konnten gemütlich weiteressen. Erst als Pit sein Bäuerchen gemacht hat, nachdem er satt war, haben die Leute zu uns rüber geschaut und gelächelt.

Nathalie



WIR SOLLEN, WIE BEREITS VOR DER GEBURT GEPLANT, IN ZWEI WOCHEN IN DIE BERGE FAHREN. ABER ICH FRAGE MICH, OB DAS GEHT MIT EINEM STILLKIND VON VIER MONATEN.



Überall auf der Welt leben Babys und überall werden sie gestillt, also kann das so problematisch nicht sein. Bestimmt werden Sie feststellen, dass Ferien mit einem vollgestillten Baby eigentlich sehr entspannend sein können, wenn Sie sich auf den Rhythmus des Kindes einstellen. Sie können es jederzeit anlegen, wenn es Hunger hat, ob oben auf dem Berg, in einer Berghütte, im Restaurant oder nachts im Hotel. Sie brauchen keinerlei Hilfsmittel, die Milch ist immer da, keimfrei und mit der richtigen Temperatur.

Einfacher, praktischer und schneller geht's doch gar nicht. Wenn Sie auch noch ein Tragetuch (oder Sling oder eine ander physiologische Tragehilfe) haben, in dem Sie oder Ihr Mann das Baby überall mitnehmen können, steht erholsamen und gesundheitsfördernden Ferien in den Bergen gar nichts im Wege. Allerdings sollten Sie das Baby langsam an den Höhenunterschied gewöhnen, also beispielsweise nicht am ersten Tag mit der Seilbahn auf die Bergspitze hochfahren.

## WAS PASSIERT, WENN MEIN BABY KRANK WIRD? KANN ICH ES WEITERSTILLEN?

Im Allgemeinen kann man davon ausgehen, dass Babys sehr viel seltener erkranken, wenn sie gestillt werden, insbesondere in der Zeit, wo sie voll gestillt werden. Wenn sie dennoch krank werden, ist es oft harmlos und schnell überstanden. Doch manchmal kommt es auch vor, dass sie ernsthaft erkranken und vielleicht sogar in die Klinik müssen. Wie dem auch sei, es ist immer sehr wichtig, sie weiterzustillen. Viele Babys verweigern während Krankheitsphasen jede feste Kost und wollen wieder ausschließlich gestillt werden.

Das stärkt ihre Abwehr, garantiert ihre Flüssigkeitszufuhr, verhindert, dass sie zu sehr an Gewicht verlieren, setzt ihre Schmerzempfindlichkeit herab und das alles, ohne ihre Verdauung zu belasten. Außerdem gibt ihnen das Stillen Körperkontakt und Geborgenheit, was für ihre Genesung sehr wichtig ist. Muss das Stillen unterbrochen werden, z.B. am Tag einer Operation, wird durch regelmäßiges Abpumpen die Milchproduktion aufrechterhalten.

## SEIT DAS BABY DA IST, IST MEINE FRAU SEHR STARK BEANSPRUCHT UND ICH FÜHLE MICH EIN WENIG ABSEITS. FÜR UNS ALS PAAR BLEIBT FAST KEINE ZEIT UND AUCH AUF DER SEXUELLEN EBENE HERRSCHT FUNKSTILLE.

Die Geburt eines Kindes, besonders des ersten Kindes, bringt für die Eltern tiefgreifende Veränderungen mit sich und auch für ihre Liebesbeziehung. Sowohl beim Vater wie bei der Mutter findet eine Neuorientierung statt: die Tochter wird zur Mutter, der Sohn zum Vater und aus dem Paar werden Eltern. Für die Frauen, die auch heute noch vor allem für die Kinderbetreuung zuständig sind, verändert sich einfach fast alles. Sie scheiden für eine mehr oder weniger lange Zeit aus dem Berufsleben aus, stellen sich auf die Bedürfnisse des Babys ein und versuchen sich in ihrer neuen Mutterrolle zurechtzufinden. Manchmal sind Überforderung (zumindest zeitweilig), durchwachte Nächte und körperliche Erschöpfung ihre neue Wirklichkeit. Die Schwangerschaft und die Geburt haben den Körper der Frau verändert, vielleicht muss sie sich erst wieder selbst in ihrem Körper zu Hause fühlen. Es kommt vor, dass die Naht des Dammschnitts noch wochen- oder monatelang schmerzt und es einer Frau unmöglich macht, die sexuelle Begegnung zu genießen. Bei manchen Frauen ist die Scheidenschleimhaut in der Stillzeit weniger feucht, so dass ein Gleitmittel helfen kann. Die hormonelle Veränderung im Körper der Frau bedingt außerdem, dass ihre Zuwendung mehr auf den Säugling ausgerichtet ist als auf die Liebesbeziehung zu ihrem Partner.

Vielleicht geht es auch Ihrer Frau so und sie braucht einfach Zeit, um sich nicht nur als Mutter zu fühlen, sondern auch wieder als Frau und Geliebte. Dabei können Sie ihr vielleicht helfen. Damit sie auch mal ein bisschen Zeit für sich hat, können Sie fürs Baby sorgen, wenn Sie zu Hause sind oder sich um den Haushalt kümmern. Versuchen Sie auch, sich «gemeinsame Zeit» zu organisieren, indem Sie jemand finden, der das Baby mal ein paar Stunden betreut. Das muss ja nicht unbedingt abends sein, wenn viele Babys eher schwierig zu betreuen sind. Es kann ja auch mal tagsüber sein, wenn Sie sich einen freien Tag nehmen können. Verbringen Sie einfach ein bisschen Zeit zusammen, nur Sie beide. Sie können dann über alles reden, was Ihnen beiden am Herzen liegt, oder etwas unternehmen, worauf Sie beide Lust haben.



Es kommt vor, dass meine Frau abends nach einem anstrengenden Tag mit den Beiden völlig ausgelaugt ist, gerade jetzt, wo der «Große» von zwei Jahren wieder so anhänglich geworden ist. Dann will sie abends einfach nur mit mir kuscheln und auftanken, nachdem sie den ganzen Tag lang Zuwendung ausgeteilt hat. An anderen Tagen, wenn ihr alles zu viel war, mag sie einfach nur ihre Ruhe haben. Ich kann das nachvollziehen, sie ist ja im Moment enorm gefordert. Wenn ich viel Stress auf der Arbeit habe, geht es mir nicht anders. Außerdem ist es ja nicht so, als wäre ich nur triebgesteuert und hätte nur «das Eine» im Kopf. Ich kann zurückstecken und abwarten. Wichtig ist nur, dass man offen darüber spricht und sich gegenseitig annehmen kann.

Steve



## WANN WERDE ICH WIEDER EINE REGELBLUTUNG HABEN? UND KANN ICH AUCH VORHER SCHON SCHWANGER WERDEN?



**F**rauen, die voll stillen, können frühestens 10-12 Wochen nach der Geburt mit der Rückkehr ihrer Fruchtbarkeit rechnen. Bei den meisten dauert es Monate länger, bis sie die erste Monatsblutung nach der Geburt haben. Doch je länger es dauert, bis die erste Regelblutung eintritt, umso größer ist die Möglichkeit, dass der erste Eisprung vor der Regelblutung stattfindet und so die Möglichkeit besteht, wieder schwanger zu werden. Bei Frauen, die voll stillen und noch keine Regelblutung hatten, liegt die Empfängnisbereitschaft bei 2%. Das ist zwar sehr wenig, bedeutet jedoch auch, dass Stillen keinen absoluten Schutz vor einer neuen Schwangerschaft darstellt. Werden die Stillpausen länger, auch nachts, nimmt die Empfängnisbereitschaft zu. Spätestens dann muss verhütet werden, wenn eine weitere Schwangerschaft nicht gewünscht ist.

“

Ich hatte eigentlich erwartet, dass meine Regel nach 3 oder 4 Monaten wiederkehrt. Doch Cédric hat von Anfang an oft getrunken, so ungefähr alle 3 Stunden, auch nachts. Das hat er monatelang beibehalten. Auch als ich mit Beikost begonnen habe, als er 6 Monate alt war, und später eine Mahlzeit weggefallen ist, ist meine Regel nicht gekommen. Anfangs hat mich das beunruhigt, doch in der Babygruppe habe ich erfahren, dass es auch bei anderen Müttern so lange dauerte. Er hat dann nachts angefangen länger zu schlafen. Doch erst als er 14 Monate alt war, bekam ich wieder eine Regel. Er hat zu dem Zeitpunkt noch einmal nachts getrunken und 2-3 Mal tagsüber. Meine Blutung ist dann ganz regelmäßig gekommen und es gab keinerlei Einfluss auf das Stillen.

Sylvie

---

*Eine internationale Konferenz hat sich intensiv mit der Laktationsamenorrhoe (LAM=keine Regel während der Stillzeit) und der verhütenden Wirkung des Stillens beschäftigt und ist zu folgenden Schlussfolgerungen gekommen: Stillt eine Frau ausschließlich oder fast ausschließlich ihr Baby und hatte sie noch keine Regelblutung, so bietet das allein einen 98%igen Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Neue Studien konnten sogar einen 99%igen Schutz belegen. Es wird im Moment noch darüber geforscht, wie sicher das Stillen als Verhütung nach 6 Monaten ist. Erste Resultate zeigen, dass, wenn noch keine erste Regelblutung bis zu 12 Monaten nach der Geburt wieder aufgetreten ist, ein 95%iger Schutz gegeben ist.*

---

## VERHÜTUNG IST FÜR UNS WIEDER EIN THEMA GEWORDEN. WELCHE METHODE EIGNET SICH AM BESTEN FÜR DIE STILLZEIT?

**B**arrieremethoden wie Kondome oder Scheidendiaphragma sind in der Stillzeit geeignet, bieten jedoch nur einen 86-97%igen Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Der Pearl Index für Kondome liegt bei 2-12 und für Diaphragmen (in Kombination mit samenabtötenden Mitteln) bei 1-20. Spiralen auf Progesteronbasis können 8 Wochen nach der Geburt eingelegt werden. Der Pearl Index beträgt 0,16-0,8. Sie haben außer den bekannten Risiken keine negativen Auswirkungen auf das Stillen. Bei den hormonellen Kontrazeptiva sind Kombinationspräparate nicht angebracht,

denn die darin enthaltenen Östrogene wirken sich negativ auf die Milchmenge und die Zusammensetzung aus. Reine Gestagen Präparate können in der Stillzeit zur Anwendung kommen. Der Pearl Index liegt bei 0,5-3. Manche Paare, die bereits Erfahrung hatten mit natürlicher Empfängnisverhütung (Temperaturkontrolle und Schleimbeobachtung), entscheiden sich auch für diese Methode in der Stillzeit. Sie bietet bei korrekter Anwendung einen 97-99%igen Schutz. Besprechen Sie das Thema mit Ihrem Mann und entscheiden Sie sich für die Methode, die Ihnen beiden geeignet erscheint.

## WANN UND WIE BEGINNEN WIR AM BESTEN MIT DER BEIKOST?

**S**o um die 5-7 Monate rum zeigen viele Babys ihr Interesse an fester Kost. Die folgenden Zeichen weisen darauf hin, dass ein Baby reif genug ist für die erste Beikost: Sein Rücken ist kräftig genug um ihm zu ermöglichen, aufrecht im Hochstühlchen zu sitzen das Baby beginnt Dinge zwischen Daumen und Zeigefinger zu ergreifen und sie zum Mund zu führen, der Zungenstreckreflex, durch den das Baby automatisch feste Nahrung aus dem Mund herausschiebt, hat sich abgeschwächt, das Baby macht Kaubewegungen und vielleicht zeigen sich schon die ersten Zähnnchen.

Dann können Sie mit der Beikost beginnen, am besten in Form einer Gemüse- oder Obstmahlzeit zu einem günstigen Moment des Tages. Probieren Sie aus, ob es besser geht, wenn Sie zuerst die feste Kost anbieten oder ob das Baby es vorzieht, zuerst ein wenig an der Brust zu trinken. Manche Babys wollen nur ein paar Löffelchen essen, andere entwickeln rasch einen großen Appetit und essen mit Genuss große Portionen. Andere Babys, die zur Beikost bereit sind, mögen es, kleine Stückchen zu kauen. Im Laufe der nächsten Wochen und Monate kann die Kost mehr und mehr variiert werden und das Stillen nach Bedarf weitergeführt werden. Die Menge der Beikost kann auch in den nachfolgenden Monaten sehr unterschiedlich sein. Einige Kinder essen über einen längeren Zeitraum nur kleine Portionen, andere langen kräftig zu. Die Milchproduktion wird sich auf die langsam abnehmende Nachfrage einstellen.



---

*Als Begleitung zur Beikost ist Muttermilch sehr wertvoll, weil ihr Kaloriengehalt höher liegt als der der Breie. Auch im zweiten Lebensjahr kann der Energiebedarf noch zu 30% oder mehr und 38% des Eiweißbedarfs über Muttermilch abgedeckt werden. Die Bioverfügbarkeit der Vitamine und Mineralien ist sehr hoch. So kann 100% des Vitamin A Bedarfs und 50-95% des Vitamin C Bedarfs abgedeckt werden. Auch der Eisenbedarf ist teilweise durch die Muttermilch gesichert.*

---



## WAS MACHE ICH DENN, WENN ES SEINE ERSTEN ZÄHNE BEKOMMT? TUT MIR DAS NICHT WEH?

**B**ei manchen Babys zeigen sich die ersten Zähnchen im 6. oder 7. Monat, bei anderen dauert es ein bisschen länger, vielleicht sogar bis zum ersten Geburtstag. Wenn sie dann durch die Zahnleisten durchtreten, sind sie anfangs wirklich recht scharf, so dass einem angst und bange werden kann. Doch ein Säugling, der richtig angelegt ist, kann, zumindest mit den ersten unteren Zähnchen, nicht zubeißen, da seine Zunge beim Trinken ja über der Zahnleiste liegt. Doch aufgepasst, wenn das Baby an der Brust nuckelt! Da kann es schon mal passieren, dass es die Brust mit den Zähnen packt. Das tut natürlich höllisch weh, doch die heftige Reaktion der Mutter, für das Kind ja völlig unerwartet, zeigt ihm, dass das nicht gewünscht ist. Sagen Sie ihm das auch ganz deutlich, er wird schon verstehen, was Sie meinen. Weitere Informationen finden Sie unter den Stichworten **Zahnen**, **Beißen** und **Stillstreik** in der Broschüre «Stillen von A-Z».

## STIMMT ES, DASS SOBALD DIE ERSTEN ZÄHNE DA SIND, KARIES GEFÖRDERT WIRD, WENN DIE BABYS NACHTS NOCH GEFÜTTERT WERDEN?

**D**as in die Schlagzeilen geratene «Nursing-bottle-Syndrom» hängt mit dem Trinken von Tees und Säften aus der Babyflasche zusammen, wobei süße und saure Flüssigkeiten die Zähne über einen längeren Zeitraum umspülen und den Zahnschmelz angreifen. Außerdem kann die schlechte Angewohnheit, den Babylöffel zum Vorkosten zu benutzen oder den Schnuller abzulutschen, dazu führen, dass kariesfördernde Bakterien vom Erwachsenen auf das Baby übertragen werden.

Das Saugen an der Brust ist ein anderer Vorgang als das Trinken oder Nuckeln an der Flasche und die Muttermilch umspült die Zähne weniger oder gar nicht. Enzyme und Antikörper in der Muttermilch haben darüber hinaus einen bakterienreduzierenden Effekt. Das nächtliche Stillen kann also auch nach dem Durchbruch der Zähne bei Bedarf weitergeführt werden. Selbstverständlich sollte vor dem Schlafengehen eine altersgemäße Zahnpflege durchgeführt werden.



## UNSERE TOCHTER IST JETZT 18 MONATE ALT UND ICH STILLE SIE NOCH. MÜSSTE ICH SIE ABSTILLEN, WENN ICH JETZT WIEDER SCHWANGER WÜRDEN?

Es gibt keinen Grund abzustillen, wenn die neue Schwangerschaft komplikationslos verläuft. Sollten jedoch im Verlauf der Schwangerschaft vorzeitige Wehen auftreten, ist es ratsam, abzustillen. Das ist jedoch sehr selten. Es kann sein, dass Sie zu Beginn der Schwangerschaft eine gewisse Empfindlichkeit der Mamillen verspüren, doch das ist vorübergehend. Manche Kleinkinder hören von selbst auf an der Brust zu trinken, wenn die Mutter wieder schwanger ist. Möglicherweise verändert sich der Geschmack der Milch und ist ihnen fremd. Andere trinken einfach weiter. In dem Fall sollte die stillende Mutter besonders gut auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung achten, reich an Vitaminen und Mineralien. Es gibt Mütter, die stillen das »große« Kind weiter, wenn das Baby da ist, das ist das sogenannte Tandemstillen.



## IST ES ÜBERHAUPT GUT, SO LANGE ZU STILLEN? IN DER MUTTERMILCH SIND DOCH RÜCKSTÄNDE VON CHEMISCHEN SUBSTANZEN NACHGEWIESEN WORDEN.

Der moderne Mensch setzt sich tagtäglich sehr vielen chemischen Substanzen aus, die sein Körper über die Atmung, die Haut oder beim Essen aufnimmt und die zum größten Teil in seinem Körper gespeichert werden. Schädliche chemische Stoffe können sich überall befinden: in Lebensmitteln in Form von Zusätzen oder durch Düngung und Insektizide hineingelangt, in den Reinigungsmitteln, in der Kleidung, in Kosmetikartikeln, in Möbeln und Baustoffen, usw. Rückstände sind in allen Körperzellen nachweisbar, auch in den Spermien, den Eizellen und im Fruchtwasser. In der Schwangerschaft ist das ungeborene Kind am stärksten den chemischen Substanzen ausgesetzt. Doch auch in der Muttermilch sind Rückstände nachweisbar. Da sich die Rückstände im menschlichen Körper hauptsächlich im Körperfett ablagern, ist es sinnvoll, eine stärkere Gewichtsabnahme in der Stillzeit zu vermeiden, weil dann die Rückstände ins Blut gelangen und in der Muttermilch ansteigen können. Die Muttermilch ist am stärksten belastet in den ersten Wochen, in denen das erste Kind gestillt wird. Je länger gestillt wird, umso geringer werden die Rückstände.

Experten haben sich jahrelang mit dieser Problematik beschäftigt und sind zu der Schlussfolgerung gekommen, dass die Vorteile der Muttermilch überwiegen, und dass das Stillen auf keinen Fall eingeschränkt werden soll. Untersuchungen haben ergeben, dass negative gesundheitliche Auswirkungen auf die vorgeburtliche Zeit zurückzuführen sind. Studien in den Niederlanden haben gezeigt, dass sogar das Stillen diese negativen Effekte teilweise ausgleicht im Vergleich zu ähnlich belasteten Babys, die mit der Flaschenmilch ernährt wurden. Wissenschaftler gehen davon aus, dass in der Muttermilch ein Schutzfaktor vorhanden ist, welcher die Resorption bestimmter chemischer Stoffe im kindlichen Darm verhindert, respektive den schnelleren Abbau und die Ausscheidung fördert.

## ICH FRAGE MICH, OB MICH DAS LANGE STILLEN NICHT ZU SEHR EINENGT IN MEINER FREIHEIT UND OB MEIN BABY NICHT ZU SEHR AUF MICH FIXIERT IST.



Wenn man mit Menschen zusammenlebt, insbesondere mit Kindern, gibt man immer ein Stück persönliche Freiheit und Spontanität auf. Eine Mutter, die stillt, hat natürlich eine besonders enge Bindung zu ihrem Baby. Damit das Kind nicht zu sehr auf die Mutter fixiert ist, ist es sehr wichtig, dass der Vater des Kindes vom ersten Tag an sehr präsent ist für sein Baby und aktiv seine Vaterrolle übernimmt. So hat das Baby von Anfang an eine zweite wichtige Bezugsperson, die es auch beruhigen, unterhalten und versorgen kann. Das bedeutet auch, dass die Mutter einen größeren Freiraum hat. Natürlich ist nicht alles möglich wie vor der Geburt, doch die Stillzeit ist dennoch nur eine kurze Zeit im Leben einer Frau, so dass viele Frauen die Einschränkungen leichter akzeptieren können.



Ich bin freiberuflich tätig und musste 6 Wochen nach der Geburt aus wichtigen beruflichen Gründen für einen Tag nach Barcelona. Ich ließ den Kleinen bei meinem Mann, flog morgens hin und spät abends wieder heim. Die Beiden haben den Tag gut überstanden. Der Kleine wurde mit meiner abgepumpten Muttermilch gefüttert, trank jedoch an dem Tag wirklich nur ein Minimum. Ansonsten war er zufrieden bei seinem Papa und schlief recht viel. Als ich in der Nacht nach Hause kam, hat er sich sein Bäuchlein wieder gut gefüllt. Das einzige Problem war für mich, in Barcelona ein paar Mal am Tag einen Ort zu finden, wo ich ungestört abpumpen konnte. Doch es ging dann doch.

Mariella



## MEIN MANN HATTE EINEN UNFALL UND MUSSTE IN DIE KLINIK. DURCH DIESEN SCHOCK BLIEB MEINE MILCH PLÖTZLICH WEG. IST ES JETZT VORBEI MIT DEM STILLEN?

Es kann sein, dass durch die seelische Anspannung der Milchflussreflex gestört wurde. Dann fließt die Milch nicht mehr, die Brüste werden nicht geleert und der Körper versteht das als Signal, keine Milch mehr zu produzieren. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist es wichtig, dass die Milch wieder fließt. Wenn die erste Aufregung sich gelegt hat, sollten Sie versuchen, sich etwas zu entspannen, z.B. in einem warmen Bad.

Oft fängt dann die Milch wieder an zu fließen, wenn Sie das Baby anlegen. Wenn es trinkt, haben Sie schon gewonnen. Wenn es jedoch die Brust verweigert oder nach kurzem Ansaugen die Brust frustriert loslässt, werden Sie nicht daran vorbei kommen, ihre Milchproduktion mit einer Milchpumpe

aufrechtzuerhalten und anzuregen und dafür zu sorgen, dass der Hunger des Babys auf anderem Weg gestillt wird. Versuchen Sie mit Geduld und Beharrlichkeit, das Baby häufig anzulegen. Sobald es wieder an der Brust trinkt, wird die Milchproduktion sich wieder normalisieren.

---

*Es ist sogar möglich, die Milchproduktion wieder anzukurbeln, wenn nicht mehr angelegt wurde, beispielsweise wenn die Mutter ernsthaft krank war oder wenn sie wegen eines Stillproblems das Stillen bereits aufgegeben hat. Bei der sogenannten Relaktation muss einfach wieder dem Körper eine Nachfrage signalisiert werden, eben durch häufiges Anlegen oder Pumpen. Milchbildungstees, Brustmassagen mit milchbildendem Öl, viel trinken und ruhen können dazu beitragen, dass die Milch bald wieder reichlich fließt.*

---







## KANN ICH AUCH WEITERSTILLEN, WENN ICH SELBST KRANK WERDE UND FIEBER HABE?

**A**uch stillende Mütter werden mal krank, haben eine Erkältung mit Schnupfen und Husten oder ein Magen-Darm Katarrh. In den meisten Fällen ist das Baby dann auch mit dem Erreger in Kontakt gekommen und riskiert zu erkranken. In dem Fall ist es natürlich besonders wichtig, weiter zu stillen um das Baby mit den Immunstoffen zu versorgen, die im Körper der Mutter gebildet werden und in die Milch übergehen. Auch während anderer Erkrankungen ist es möglich, weiterzustillen.

Die Mutter muss die Möglichkeit haben, sich auszuruhen und soll umsorgt werden. Ihr soll jegliche Arbeit und die Babybetreuung abgenommen werden, so dass sie nur stillen muss und genesen kann.

Bei der medikamentösen Versorgung muss beachtet werden, dass sie stillt. In der Regel bereitet das kein Problem, denn für fast alle Krankheitsbereiche gibt es Medikamente, die mit dem Stillen vereinbar sind. Muss das Stillen dennoch unterbrochen werden, kann durch regelmäßiges Abpumpen die Milchproduktion aufrechterhalten werden bis das Baby wieder angelegt werden kann. Das gilt auch bei Operationen.

**A**ls unsere dritte Tochter vier Monate alt war, machten sich bei mir wieder meine Gallensteine bemerkbar und eine Operation war unumgänglich. Mein Chirurg hatte Verständnis dafür, dass ich auf jeden Fall weiterstillen wollte. Er schlug mir vor, die Klinik zwei Tage nach der Operation wieder zu verlassen, wenn keine Komplikationen auftreten würden und die Wundversorgung danach ambulant durchzuführen. In der Nacht vor der Operation hatte ich die Kleine bei mir und konnte sie nach Bedarf stillen bis kurz vor dem Eingriff. Mein Mann holte sie früh morgens ab und brachte sie nachher zu meiner Mutter. Als ich nach der Operation wieder auf mein Zimmer kam, wartete mein Mann schon dort auf mich. Abends holte mein Mann die Kleine wieder zum Stillen und blieb auch die Nacht über mit ihr in meinem Zimmer. So ging es noch einen Tag und eine Nacht lang weiter und am darauffolgenden Tag durfte ich bereits nach Hause. Die Kleine hatte am Tag der Operation drei Mal die Muttermilch bekommen, die ich vorsorglich als Reserve abgepumpt hatte.

Christa

## WIE GEHT DENN DAS ABSTILLEN VOR SICH?

**J**e weniger das Kind gestillt wird, umso mehr geht die Muttermilch zurück. Oft zieht sich dieser Prozess über Monate hin, so dass die Milchproduktion sich allmählich zurückbilden kann. Das ist physiologisch und der Körper stellt sich problemlos darauf ein, so dass keine weiteren Maßnahmen oder Medikamente nötig sind. Manchmal kommt es zu einem Milchstau, der mit etwas Abdrücken von Hand und Kühlung meist gut zu beheben ist. Salbeitee kann dabei helfen, die Milchproduktion zu vermindern. Gibt es dennoch Probleme mit dem Abstillen, so können Sie Hilfe bekommen bei einer Stillberaterin oder einer erfahrenen Hebamme.





## EMPFOHLENE LITERATUR:

### **Stillen von A-Z**

Gratisbroschüre, erhältlich in Arztpraxen, Entbindungskliniken, Beratungsstellen  
Bestellung unter [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

### **Stillen – gesund & richtig**

Denise Both/ Gaby Eugster

### **Handbuch für die stillende Mutter**

La Leche Liga

### **Wir stillen noch**

N.J. Bumgarner – La Leche Liga

### **Stillen, Job und Family**

Pryor/ Huggins – La Leche Liga

### **Babyernährung – gesund und richtig**

Gaby Eugster

### **Allaiter de A-Z**

Brochure gratuite, disponible aux cabinets médicaux, maternités, centres de consultation  
Commande sous [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

### **L'allaitement comprendre et réussir**

Dr. Jack Newmann/ Teresa Pittmann – la Leche Ligue

### **L'art de l'allaitement maternel**

La Leche Ligue

### **La mère, le bambin et l'allaitement**

N.J. Bumgarner – La Leche League

### **Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille**

C-S. Didierjean-Jouveau – La Leche Ligue

### **Mon enfant ne mange pas**

Dr. Carloz González – La Leche Ligue



## FILME:

### **Breast is best**

*(in deutscher, französischer, italienischer und englischer Version)*

Verteilung erfolgt über « Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel » kann bestellt werden unter [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

## NÜTZLICHE ADRESSEN:

### **Initiativ Liewensufank a.s.b.l.**

20, rue de Contern • L-5955 Itzig

Tél.: 36 05 98

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

### **La Leche League Luxembourg**

Tél.: 26 71 05 43

[www.lalecheleague.lu](http://www.lalecheleague.lu)

### **Association luxembourgeoise des Sages-Femmes**

Tél.: 32 50 07

[www.sages-femmes.lu](http://www.sages-femmes.lu)

### **Ligue médico-sociale**

21-23, rue Henri VII • L-1725 Luxembourg

Tél.: 22 00 99-1

INFO-Telefon: 8002-9898

[www.ligue.lu](http://www.ligue.lu)



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Editeur:  
Ministère de la Santé  
© Initiativ Liewensufank A.s.b.l.

Photos:  
© Initiativ Liewensufank A.s.b.l.  
© Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen  
© Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs  
© LLL Fanny Mora  
© Baby Milk Action  
© Anne Marie Kern  
© Christoph Müller  
© Debbie Court NMAA  
© Hutchison Picture Library  
© Tropix Photo Library  
© iStockphotos  
© BigStock

Conception, composition, mise en page:  
UNICEF Luxembourg / Tom Molling ([www.tommolling.com](http://www.tommolling.com))



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la Santé  
[www.sante.lu](http://www.sante.lu)



# MINISTÈRE DE LA SANTÉ



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
*Ministère de la Santé*

Direction de la Santé  
Division de la médecine Préventive  
Tel.: 2478-5569  
[www.sante.lu](http://www.sante.lu)