

Muttermilch – das Nahrungsmittel, das der Menschheit das Überleben sicherte

Stillen ist seit der Entstehung der Menschheit die natürlichste Art der Säuglingsernährung. Trotzdem wird in unserer heutigen Zeit oft daran gezweifelt, dass Mütter fähig sind ihre Kinder, die sie monatelang im Körper getragen und versorgt haben, auch weiterhin durch ihren Körper zu nähren.

Viele Mütter benötigen auch nach der Geburt noch wichtige Stillinformationen, um nicht ungewollt und vorzeitig abstillen zu müssen. Früher war in den eigenen Großfamilien viel Stillwissen vorhanden, mit dem die Wöchnerinnen und jungen Mütter unterstützt werden konnten. Gesellschaftsbedingt hat sich dies mittlerweile geändert. Daher sind Frauen heute bei Bedarf auf wichtige Informationen von Ärzten, Hebammen, Krankenschwestern und Stillberaterinnen angewiesen. Gute Stillbücher liefern ebenfalls viel Aufklärung. Die Information durch andere Mütter mit Stillererfahrung kann jedoch nicht hoch genug eingeschätzt werden, denn außer Fachwissen können stillende Mütter hierbei gleichzeitig auch eine effektive moralische Unterstützung erhalten. Oftmals benötigen Stillende gerade in den ersten Wochen nach der Geburt einen solchen Beistand.

Um in dieser ersten Phase das Stillen bereits problemlos genießen zu können, ist es ratsam dem Stillbeginn eine ganz besondere Beachtung zu schenken.

Die folgenden Ausführungen basieren auf den „Leitlinien für das Stillmanagement während der ersten 14 Lebensstage auf wissenschaftlichen Grundlagen“ des VELB – Verband Europäischer Laktationsberaterinnen, November 2000.

Das erste Anlegen eines gesunden Neugeborenen

Einige Babys brauchen eine halbe bis eine ganze Stunde bis sie die Brust das erste Mal erfassen können. Wichtig ist hierbei der ununterbrochene Hautkontakt von Mutter und Kind. Die erste Lebensstunde ist eine Zeit, bei der das Baby erst einmal in Ruhe auf der Welt „ankommen“ sollte. Wenn aus gesundheitlichen Gründen keine besondere medizinische Versorgung notwendig ist, sollten Eltern die Möglichkeit haben, diese Zeit ungestört mit ihrem Kind verbringen zu dürfen. Vielleicht mag das Neugeborene erst zur Brustwarze robben, daran lecken, bis es sie in den Mund nimmt und daraus trinkt. Das bedeutet, dass alle nicht sofort erforderlichen

Routinemaßnahmen wie Wiegen, Messen, Anziehen, eventuelle Vitamingaben oder Baden die Mutter-Kind-Interaktion stören und verzögern. Daher sind diese Maßnahmen im Idealfall erst nach dem ersten Stillversuch durchzuführen.

Korrekte Stillhaltung

Um das Kind korrekt und effektiv anzulegen ist eine bequeme Stillhaltung notwendig. Hierbei ist es wichtig darauf zu achten, dass der Kopf des Kindes nicht zu Seite gedreht ist und das Ohr des Säuglings eine Linie mit der kindlichen Schulter bildet. Die Lippen müssen beim Saugen nach außen gestülpt sein, damit möglichst viel vom Warzenvorhof erfasst werden kann. Eine korrekte Stillhaltung ist äußerst wichtig zur Vermeidung wunder Brustwarzen.

Woran ist zu erkennen, dass das Baby genug Milch bekommt?

Das wichtigste Kennzeichen für einen guten Milchtransfer ist neben einem deutlichen Schluckgeräusch des Babys ein ausdauerndes rhythmisches Schluckmuster mit gelegentlichen Pausen. Wenn etwa eine halbe Minute nach dem Saugbeginn keine Schluckgeräusche hörbar sind, ist dies ein sicheres Zeichen, dass keine Milch fließt. Es kann helfen das Kind von der Brust zu lösen und darauf zu achten, dass sein Mund beim erneuten „Andocken“ mehr vom mütterlichen Warzenvorhof umschließt. Manche Kinder brauchen etwas länger um diesen Vorgang zu erlernen, während andere das Saugen auf Anhieb beherrschen. Andere Zeichen für effektives Stillen sind ein angenehmes Kribbeln in der Mutterbrust und hervorgezogene Brustwarzen nach dem Saugen. Manche Mütter haben während des Stillens einen spontanen Milchfluss an der zweiten Brust oder spüren starke Gebärmutterkontraktionen.

Die ersten Saugzeichen des Kindes

Nicht alle Neugeborene schreien laut los, sondern signalisieren ihren Nahrungsbedarf zuerst durch leichte Sauggeräusche, Bewegungen der Hand zum Mund, rasche Augenlidbewegungen, Seufzen oder Unruhe. Auch aus diesem Grund ist das ununterbrochene Zusammensein von Mutter und Kind bei einem „Rooming in“- Aufenthalt normalerweise einer Unterbringung des Babys im Kinderzimmer vorzuziehen.

Stillen – wie oft und wie lange?

Es ist zu erwarten, dass das Baby in 24 Stunden etwa acht bis zwölf Mal uneingeschränkt – das heißt ohne Zeitplan – gestillt werden möchte. Bei Beginn der Stillmahlzeit sollte es ungefähr 15 bis 20 Minuten an der ersten Brust trinken, bevor es an der zweiten Brust gestillt wird. Einige Säuglinge werden an einer Brust satt und trinken erst bei der nächsten Mahlzeit die andere Brust leer. Manche Babys möchten Tag und Nacht in etwa dreistündigem Abstand gestillt werden, andere wiederum verlangen mehrere Mahlzeiten hintereinander, gefolgt von vier- bis sechsstündigen Ruhepausen. Es ist zu erwarten, dass die Stillhäufigkeit mit zunehmendem Alter des Kindes abnimmt. Auf jedes Weinen des Kindes soll eingegangen werden, wobei nicht jedes Weinen Hunger bedeutet. Viele Mütter vergleichen die Häufigkeiten der Mahlzeiten mit denen der Flaschenkinder, die sich exakt alle drei bis vier Stunden melden. Bei der Stillhäufigkeit ist zu bedenken, dass sich Stillen seit Beginn der Menschheit bewährt hat und schon praktiziert wurde, als es noch keine Uhren gab und die Zeit nicht in Stunden, Minuten und Sekunden eingeteilt wurde. Deshalb funktioniert Stillen am besten, wenn die Uhr ignoriert wird und die Mutter sich nach den Signalen des Kindes richtet. Dies hat außerdem den Vorteil, dass sie die Bedürfnisse des Babys besser verstehen lernt und sie sich leichter in ihr Kind einfühlen kann. Diese Einfühlsamkeit wird wahrscheinlich immer ein sehr wichtiger Faktor zwischen Mutter und Kind bleiben.

Die Nächte mit dem Baby

Selbstverständlich wird sich das Baby auch nachts häufig melden. Die Natur hat vorgesehen, dass Muttermilch leicht verdaulich ist und den kleinen Magen schnell wieder verlässt. Da sich das Geburtsgewicht unserer Kinder normalerweise in vier bis sechs Monaten verdoppelt, lässt es sich erklären, warum Babys auch nachts nicht ohne Nahrung auskommen. Das ständige Aufwachen führt dazu, dass die Säuglinge nie in einen allzu tiefen Schlaf fallen, und somit ihre Hungergefühle früh wahrnehmen und äußern können.

Bekommt das Neugeborene genügend Milch?

Dass ein neugeborenes Kind ausreichend mit Nahrung versorgt ist, kann man daran erkennen, dass

- der Gewichtsverlust höchstens 10 % seines Geburtsgewichtes beträgt,

- das Baby ab dem dritten Lebenstag sein Gewicht wieder steigert,
- mindestens sechs nasse Windeln bzw. drei Stuhlentleerungen pro Tag anfallen,
- eine deutliche Veränderung der Größe und des Gewichtes der Brust zu erkennen ist,
- eine Veränderung der Milchmenge und Milchzusammensetzung (Übergang von Kolostrum zu reifer Muttermilch) festgestellt werden kann,
- geschwollene Brüste aufgrund starken Milcheinschusses durch das Anlegen des Kindes anschwellen,
- das Baby spätestens am 14. Lebenstag sein Geburtsgewicht wieder erreicht hat.

Anzeichen von uneffektivem Stillen

Das Stillmanagement wird im Idealfall durch die Hebamme oder sonstiges Gesundheitspersonal kontrolliert und verbessert. Falls der Verdacht besteht, dass die Brust zu wenig Milch produziert – was nur bei wenigen Frauen der Fall ist – kann durch sofortiges regelmäßiges Abpumpen mit einer Milchpumpe die Milchbildung gesteigert werden. Die abgepumpte Muttermilch wird dem Kind dann mit der Flasche, oder im Idealfall mit Hilfe eines speziell hierfür vorgesehenen Bechers oder mit einem Brusternährungsset zugefüttert.

Schmerzende oder wunde Brustwarzen?

Anfangs kann beim Erfassen der Brustwarze zu Beginn jeder Stillmahlzeit ein leicht unangenehmes Gefühl auftreten. Schmerzen, die während oder nach der Stillmahlzeit auftreten, sollten medizinisch abgeklärt werden. Wunde Brustwarzen sind oft die Folge einer unkorrekten Anlegetechnik. Eine Korrektur der Anlegetechnik und etwaige Veränderungen der Stillposition sind neben der Behandlung der schmerzenden Bereiche hilfreich. Häufig ist auch eine Pilzinfektion der Brustwarze die Ursache für dieses Problem.

Schnuller oder Saugflaschen

Schnuller oder andere Sauger können eine Saugverwirrung hervorrufen, was manchmal bedeutet, dass das Stillen an der Brust nicht mehr oder nur sehr schwer erlernt werden kann. Durch das Saugen an einem Schnuller wird manchmal das

Hungerzeichen zu spät ausgesandt, was oftmals dazu führt, dass das Kind nicht rechtzeitig angelegt wird und die Milchbildung infolgedessen unzureichend in Gang gebracht werden kann.

Quelle: Verband Europäischer Laktationsberaterinnen 11/ 2000

„Leitlinien für das Stillmanagement während der ersten 14 Lebenstagen auf wissenschaftlichen Grundlagen“ vom VELB –