



# Natürlich stillen

Informationen zum erfolgreichen Stillen

Gesundheit  
kommt von Herzen.

 **St. Josef**  
Krankenhaus Wien

## Liebe Leserin,

Stillen ist die beste und natürlichste Art Ihr Baby zu ernähren. Es ist praktisch, weil die Muttermilch jederzeit verfügbar, hygienisch und richtig temperiert ist. Vor allem aber fördert Stillen die Entwicklung einer guten Mutter-Kind-Beziehung. Darüber hinaus schützt Muttermilch Ihr Baby vor Infektionen und hilft Allergien vorzubeugen.



Im St. Josef Krankenhaus Wien wird Stillen besonders gefördert.

In dieser Broschüre haben wir die wichtigsten Informationen zum Thema Stillen zusammengefasst, um Ihnen und Ihrem Baby einen guten Stillstart zu ermöglichen. Als stillfreundliches Krankenhaus bieten wir eine umfassende Betreuung rund um die Geburt, angefangen von der Schwangerenvorsorge bis zu Beratungsangeboten nach der Entlassung. Scheuen Sie sich nicht, und wenden Sie sich jederzeit gerne mit Ihren Fragen an

unsere Ärztinnen und Ärzte, Hebammen, Pflegepersonen und Stillberaterinnen.

Alles Gute für Sie und Ihr Kind!

*Prim. Dr. Andreas Brandstetter  
Vorstand der Abteilung für Gynäkologie  
und Geburtshilfe*

# Stillen – gut für Mutter und Kind



Stillen ist die natürlichste Art Ihr Baby zu ernähren.

Stillen ist ein natürlicher Vorgang, der bei uns im St. Josef Krankenhaus Wien besonders gefördert wird; Mutter und Kind werden durch speziell geschultes Fachpersonal betreut. So erhalten Sie zu allen Fragen des Stillens fachkundige und aktuelle Informationen, detaillierte Anleitungen und persönliche Unterstützung.

Das Kolostrum, die Muttermilch in den ersten Lebenstagen, enthält eine hohe Konzentration von Immunstoffen und sorgt für eine optimale Darmflora. Sollte Ihr Kind nach ärztlicher Anordnung zusätzliche Flüssigkeit benötigen, bieten

wir alternative Füttermethoden wie z. B. Pipette oder Zufütterung an der Brust. Damit sich das Stillen von Anfang an gut einspielen kann, ist es von Vorteil, auf Beruhigungssauger und Flaschenfütterung zu verzichten. So beugen Sie einer Saugverwirrung Ihres Kindes vor und ermöglichen einen optimalen Stillstart.

Ihr individueller Stillrhythmus wird bei uns berücksichtigt. Sie können rund um die Uhr mit Ihrem Baby zusammen sein (Rooming-in) und individuell auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen.

# Stillen – gesund für die Mutter



Stillen – gut für Mutter und Kind

Häufiges und frühes Anlegen nach der Geburt unterstützt eine schnelle und effektive Rückbildung der Gebärmutter. Die Stärke und Dauer der nachgeburtlichen Blutung wird reduziert und das Risiko einer Anämie (Blutarmut) gesenkt.

Das Risiko, vor der Menopause an Brustkrebs oder Eierstockkrebs zu erkranken, ist ebenfalls deutlich geringer. Stillende Mütter leiden im Alter weniger oft an Osteoporose, da nach der Stillzeit vermehrt Kalzium in den Knochen eingelagert wird.

Der natürliche Empfängnischutz wird statistisch gesehen verlängert, da der hohe Prolaktinspiegel der Mutter den Eisprung erst später wieder einsetzen lässt. Dennoch ist Vorsicht geboten, da Frauen sehr unterschiedlich reagieren!

In der Regel ist bei stillenden Müttern die natürliche Gewichtsabnahme nach der Geburt einfacher, da Hormone die optimale Auswertung der mütterlichen Fettreserven unterstützen. Diabetikerinnen erfahren während der Stillzeit eine allgemeine Stabilisierung. Außerdem spart Stillen den Eltern Zeit, Kraft und Geld, denn es ist äußerst unkompliziert in den Familienalltag integrierbar.



Stillen vertieft die Bindung zum Kind und bringt einige gesundheitliche Vorteile.

# Vorteile des Stillens für das Kind

Stillen fördert die Mutter-Kind-Beziehung und schenkt dem Baby emotionale Sicherheit. Es befriedigt alle physischen, psychischen und emotionalen Bedürfnisse eines Neugeborenen.

Muttermilch ist perfekt auf das jeweilige Entwicklungsstadium des kindlichen Organismus abgestimmt, denn sie verändert sich laufend und passt sich den Bedürfnissen des Stillkindes an. Gleichzeitig tragen die vielfältigen Inhaltsstoffe der Muttermilch dazu bei, dass das Baby vor Infektionen und Allergien geschützt und der Aufbau

seines Immunsystems unterstützt wird. Stillen ist ein wichtiger Faktor bei der Prävention von SIDS (Plötzlicher Kindstod).

Beim Trinken an der Brust trainieren Kinder ihre Kaumuskulatur. Dies begünstigt die gesunde Entwicklung des Kiefers und legt in weiterer Folge den Grundstein für eine optimale Sprachentwicklung.

Werden Babys in den ersten Tagen häufig gestillt, nehmen sie nur wenig ab und legen bald wieder Gewicht zu.

## **Nikotin und Alkohol**

Beim Konsum von Zigaretten und Alkohol ist besondere Vorsicht geboten, da die schädlichen Stoffe in die Muttermilch übergehen. Nikotin beeinträchtigt auch die Milchbildung und kann beim Baby zu Unruhe und zu Erkrankungen der Atemwege führen. Das Risiko für den plötzlichen Kindstod (SIDS) ist erhöht, deshalb sollten Sie auf eine rauchfreie Umgebung achten. Auch Alkohol geht in die Muttermilch über und verändert ihren Geschmack. Bei ausgiebigem Konsum von Kaffee, Schwarz- und Eistee oder Energy Drinks können gestillte Säuglinge ebenfalls mit

Überreizung und Unruhe reagieren. Diät muss nicht gehalten werden, empfohlen wird ausgewogene Mischkost.

## **Krankheit und Stillen**

Wenn die Mutter während der Stillzeit erkrankt, ist dies kein Grund zum Abstillen. Bei fast allen Erkrankungen (auch Fieber) ist das Weiterstillen möglich – der große Antikörpergehalt der Muttermilch schützt das Kind. Viele Medikamente können auch während der Stillzeit gegeben werden. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt.

# Bonding nach der Geburt und Rooming-in

Bleibt das Baby in der ersten Zeit nach der Geburt in Hautkontakt mit der Mutter, sucht es instinktiv nach der Brust. Im St. Josef Krankenhaus Wien sehen wir die erste Zeit der Bindung direkt nach der Geburt („Bonding“) als sehr wichtig an und fördern sie entsprechend. Der direkte Hautkontakt und das erste Anlegen haben Einfluss darauf, ob und wie lange ein Baby gestillt wird. Auch nach einem Kaiserschnitt mit Periduralanästhesie („Kreuzstich“) legen wir Ihnen Ihr Kind möglichst noch im OP auf die Brust („Sectio bonding“), um so die Mutter-Kind-Bindung zu fördern.

In den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt erhält das Kind die erste Milch, das Kolostrum. Reich an Proteinen, Mineralien und Abwehrstoffen schützt diese Milch vor Krankheiten und sorgt für eine gute Darmflora. Bis zum vierten Tag kommt es dann zur reichlichen Milchbildung. Die Brüste schwellen an, was als unangenehm und schmerzhaft empfunden werden kann. Wichtig ist frühes, häufiges und ausreichend langes Stillen, dann verläuft der Milcheinschuss gut erträglich.

Brauchen Sie nach der Geburt Unterstützung beim ersten Anlegen, stehen Ihnen unsere Pflegepersonen und Hebammen gerne zur Seite.



„Bonding“ ist die erste Zeit der Bindung direkt nach der Geburt.

Auch das im St. Josef Krankenhaus Wien praktizierte 24-Stunden-Rooming-in wirkt sich nachweislich sehr positiv auf einen optimalen Stillstart aus. Rooming-in bedeutet, dass Mutter und Kind immer beisammen sind, Tag und Nacht. Als Mutter übernehmen Sie von Beginn an selbst die Verantwortung für Ihr Kind – mit der Sicherheit, dass Sie bei Fragen und Unsicherheiten jederzeit fachlich und menschlich unterstützt werden. Dies erzeugt große Nähe, und das Baby kann nach Bedarf gestillt werden. Schläft das Kind bei Ihnen, bekommen alle genügend Erholung und Nähe.

# Tipps für erfolgreiches Stillen



Regelmäßiger Hautkontakt ist eine gute Grundlage für erfolgreiches Stillen.

## ► **Hautkontakt:**

Eine gute Grundlage für erfolgreiches Stillen ist regelmäßiger Hautkontakt. Bonding und Rooming-in fördern eine tiefe Mutter-Kind-Beziehung.

## ► **Stillen nach Bedarf:**

Ihr Baby darf so oft und so lange trinken, wie es will – das regt auch die Milchproduktion an. Achten Sie dabei auf typische Stillzeichen Ihres Kindes wie saugende Bewegungen, Sauggeräusche, Hand zum Mund führen oder leise gurrende Geräusche. Manchmal möchten Babys von Anfang an sehr häufig gestillt werden – nicht weil sie so hungrig sind, sondern einfach weil sie das Saugen an der Brust und die Nähe zur Mama genießen. Ca. zwölf Mal Stillen in 24 Stunden, gelegentlich auch öfter, ist zu erwarten.

## ► **Schläfrige Kinder**

sollten spätestens nach vier Stunden zum Stillen geweckt werden. Das Saugen an der Brust fördert nicht nur die Milchbildung, sondern auch die Ausscheidung des ersten Stuhls, des Mekoniums.

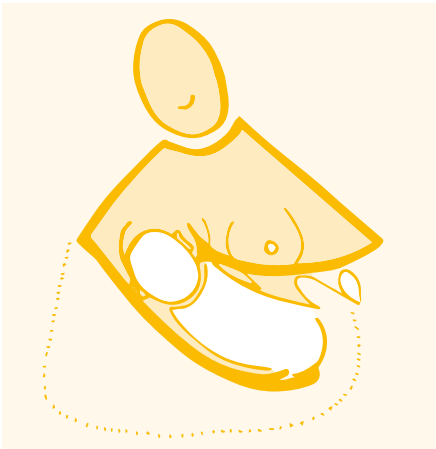
## Wenn Sie nicht stillen können

Vielleicht ist es Ihnen wegen einer schweren Erkrankung, einer Brustoperation oder aus einem anderen Grund nicht möglich zu stillen. Sie können Ihrem Baby dennoch viel Liebe und zärtliche Zuwendung geben. Mit einer Säuglingsanfangsnahrung kann Ihr Kind gut gedeihen.

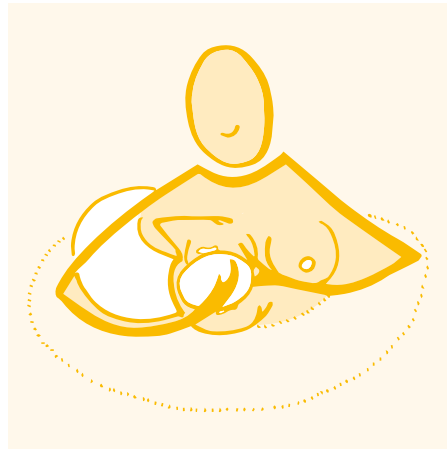
Nehmen Sie sich viel Zeit zum Füttern, tragen Sie Ihr Baby häufig und geben Sie ihm immer wieder Hautkontakt. Babys brauchen viel Nähe und den Kontakt zu Ihrem Körper, das vermittelt ihnen Sicherheit und Geborgenheit.

# Richtiges Anlegen – Stillpositionen

Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Ihr Rücken sollte gut gestützt sein, nehmen Sie eventuell ein Stillkissen als Lagerungshilfe. Ihr Baby sollte Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt sein, der Mund auf Höhe der Brustwarze. Lassen Sie den Mund Ihres Babys über die Brustwarze streichen, dann wird er sich öffnen. Legen Sie Ihr Baby an und vergewissern Sie sich, dass sein Mund die Brustwarze und den Warzenhof gut umfasst.



Vordere Wiegehaltung



Hintere Wiegehaltung

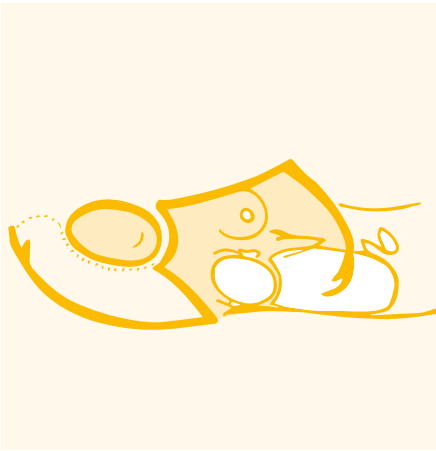
- ▶ Achten Sie beim Anlegen darauf, dass der Mund Ihres Kindes weit geöffnet ist. Führen Sie es so zur Brust, dass es die Brustwarze gut erfassen und daran saugen kann. Ihr Kind sollte so nahe wie möglich bei Ihnen liegen (Bauch an Bauch).
- ▶ Wechseln Sie die Seiten beim Stillen, aber erst nach ca. 15-20 Minuten, in den ersten Lebenstagen des Babys nach 10-15 Minuten. Wenn die Milch zu fließen beginnt (Milcheinschuss) stillen Sie eine Seite so lange wie möglich.

Babys verlieren in den ersten Tagen an Gewicht, beginnen aber bald wieder zuzunehmen. Nach 10-14 Tagen sollten sie das Geburtsgewicht wieder erreicht haben.

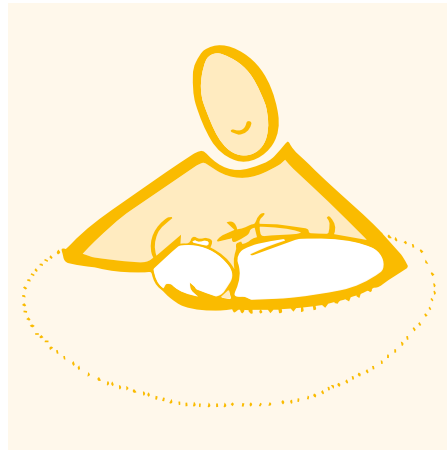
Wenn Ihr Kind weint, bedeutet das nicht immer, dass es Hunger hat. Babys wollen gehalten, getragen und gestillt werden. Hautkontakt wirkt meist sehr beruhigend und stillt das Bedürfnis Ihres Kindes nach emotionaler Nähe.



- ▶ Stillen Sie in unterschiedlichen Positionen.
- ▶ Stillen macht durstig! Trinken Sie genug und stellen Sie sich zu jedem Stillen ein Getränk bereit (Wasser, Tee etc.).
- ▶ In der ersten Zeit, bis das Stillen gut funktioniert, ist es von Vorteil, auf Schnuller und Flasche zu verzichten, um Ihr Kind nicht in seinem Saugverhalten zu stören.



Stillen im Liegen



Modifizierte Wiegehaltung

## Ihr Kind trinkt gut, wenn

- ▶ der Mund weit offen ist, die Lippen nach außen gestülpt sind und ein Schluckgeräusch zu hören ist.
- ▶ es entspannt und zufrieden wirkt.
- ▶ es sechs bis acht nasse Windeln und dreimal Stuhlgang pro Tag hat.
- ▶ Sie in den ersten Tagen Gebärmutterkontraktionen verspüren.

Die Farbe des Stuhls verändert sich in den ersten Tagen: Zuerst ist der Stuhl ganz dunkel gefärbt und verändert sich dann, bis er gelb und flüssig wird.



Manchmal möchten Babys sehr oft gestillt werden, einfach weil sie die Nähe zur Mama genießen.

## Stillen in besonderen Situationen

### **Milchstau, Brustentzündung**

Wenn die Brust unangenehm anschwillt oder gerötete, empfindliche Knoten auftreten, kann ein Milchstau die Ursache sein. Massieren Sie die Brust in kreisförmigen Bewegungen, danach streichen Sie Richtung Brustwarze aus. Ein warmer Umschlag vor oder kalte Wickel (z. B. Topfen) nach dem Stillen können ebenfalls helfen, eine Entzündung zu verhindern. Tragen Sie einen gut sitzenden Still-BH, keine zu enge Kleidung und variieren Sie immer wieder die Stillposition, um alle Milchkanäle zu entleeren.

Sollte sich aus einem Milchstau eine Brustentzündung entwickeln, suchen Sie bitte eine Ärztin/einen Arzt auf. Eine

Brustentzündung äußert sich durch starke Schmerzen in der Brust, Fieber und grippeartige Symptome.

### **Wunde Mamillen (Brustwarzen)**

Um die Brustwarzen zu schonen und wunden Mamillen vorzubeugen ist es wichtig, auf eine korrekte Stillposition zu achten und regelmäßig die Seite zu wechseln. Durch eine Massage der Brüste vor dem Stillen wird der Milchspendereflex ausgelöst, was auch Schmerzen beim Anlegen mildert. Lösen Sie das Kind immer mit dem Finger von der Brustwarze. Legen Sie Ihr Baby gleich bei ersten Stillzeichen an, bevor es zu weinen beginnt. Ein gutes, natürliches Mittel gegen wunde Mamillen ist die Muttermilch selbst, die

Sie nach dem Stillen antrocknen lassen. Wollfettsalbe oder Aloe vera-Kompressen können Beschwerden lindern, und auch Lasertherapie hilft gut bei rissigen und schmerzenden Brustwarzen.

### **Stillen mit Brustimplantaten**

Viele Frauen können trotz Brustoperation stillen; im Einzelfall hängt es jedoch von der Operationsmethode ab. Wenn das Implantat hinter den Brustdrüsenkörper oder unter den Brustmuskel gesetzt wurde, sollte Stillen problemlos möglich sein. Dennoch ist es ratsam, mit der Brustvergrößerung zu warten, bis die Familienplanung abgeschlossen ist. In der Schwangerschaft und Stillzeit kann sich die Brust noch verändern.

### **Stillen mit Saughütchen**

Ein Stillhütchen kann bei Flach-, Schlupf- oder Hohlwarzen notwendig sein, weil die Spitze der Brustwarze nicht tief genug den Gaumen des Kindes berührt. Dadurch wird der Saugreflex nicht optimal ausgelöst und die Brust nicht effektiv entleert. Achten Sie unbedingt auf die richtige Größe des Saughütchens (S/M/L), diese richtet sich immer nach der Größe der Brustwarze („Mamille“). Bitte lassen Sie sich von einer Fachperson beraten. Unterstützend kann auch der „LatchAssist“ (Brustwarzenformer) wirken. Alle Materialien können Sie in Apotheken und im medizinischen Fachhandel erwerben.

Achten Sie bei der Anwendung auf Hygiene: Empfohlen wird ein Auswa-

schon nach jedem Gebrauch und eine einmalige Desinfektion (drei Minuten auskochen) innerhalb von 24 Stunden. Sind die Mamillen wund, desinfizieren Sie die Materialien bitte nach jedem Gebrauch und wenden Sie auf jeder Brust ein frisches Saughütchen an, um eine Keimverschleppung zu verhindern. Kontrollieren Sie regelmäßig das Gewicht des Kindes. Mit zunehmendem Wachstum des Kindes ist – je nach Entwicklung der Anatomie der Brustwarze – ein schrittweises Abgewöhnen des Stillhütchens möglich. Holen Sie sich dazu bitte die Unterstützung einer Fachkraft.

### **Abpumpen von Muttermilch**

Das Abpumpen von Muttermilch ist sinnvoll, wenn das Kind noch sehr schwach ist und nicht ausreichend an der Brust saugt, zur Anregung der Milchbildung oder zum Anlegen eines „Milchvorrats“ bei einer Trennung von Mutter und Kind. Achtung: Das Abpumpen ist nicht die erste Maßnahme bei einer Brustentzündung! Bitte holen Sie in diesem Fall fachlichen Rat ein.



Beim Stillen geben Sie Ihrem Baby auch Wärme, Sicherheit und Geborgenheit.



Stillen fördert die Mutter-Kind-Beziehung.

Achten Sie beim Abpumpen auf eine gute Händehygiene und eine ruhige, entspannte Umgebung. Bleiben Sie dabei in der Nähe des Kindes. Pumpen Sie jede Seite (seitengleiches Pumpen erspart Zeit). Richten Sie die Häufigkeit des Pumpens nach dem Bedarf. Es darf kein Stress

dabei entstehen. Reinigen Sie das Pumpset nach jedem Gebrauch mit Wasser und Geschirrspülmittel, und spülen Sie es danach mit klarem Wasser ab. Lassen Sie es an der Luft gut trocknen. Kochen Sie das Pumpset einmal täglich drei Minuten lang aus, oder vaporisieren Sie es.

Milchpumpen können bei den Firmen Bständig, Koreska und Orthoproban sowie bei einigen Apotheken ausgeliehen werden. Die Krankenkasse zahlt die Leihgebühr für drei Monate innerhalb des ersten Lebensjahres. Sollte Ihnen das Pumpen unangenehm sein, kann Muttermilch auch per Hand entleert werden. Lassen Sie sich dabei von einer Fachkraft unterstützen.

### **Aufbewahrung und Aufwärmen von Muttermilch**

Muttermilch kann aufbewahrt werden

- ▶ bei Raumtemperatur drei bis vier Stunden
- ▶ im Kühlschrank drei bis fünf Tage
- ▶ im Gefrierfach drei bis vier Monate
- ▶ im Tiefkühlschrank sechs bis neun Monate

Wichtig: Mischen Sie nur Milch mit gleicher Temperatur, die älteste Milch ist ausschlaggebend für die Haltbarkeit. Verwenden Sie lebensmittelgeeignete Behälter oder spezielle Muttermilchbeutel und beschriften Sie diese mit Datum und Zeit. Lagern Sie die Milch am besten in kleinen Mengen zu ca. 60ml.

Wärmen Sie Muttermilch nie in der Mikrowelle auf, sondern langsam in einem Wasserbad (Topf oder Flaschenwärmer). Schütteln Sie die Milch, um das Fett zu verteilen und Hitzeherde zu vermeiden. Testen Sie die Temperatur vor der Verabreichung. Reste müssen verworfen werden, können aber auch als Badezusatz für das Kind verwendet werden.



Werden Babys in den ersten Tagen viel gestillt, nehmen sie nur wenig ab.

### **Flaschenfütterung bei Bedarf**

In den ersten sechs Lebensmonaten ist ausschließlich Muttermilch die beste Ernährung für Ihr Kind. Manchmal bestehen allerdings medizinische Gründe, warum eine Frau nicht voll bzw. gar nicht stillen kann oder darf. In diesem Fall empfehlen wir die Zufütterung von qualitativ hochwertiger Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung bzw. Pre-HA-Nahrung bei familiärer Häufung von Allergien). Wichtig dabei ist, das ausgiebige Kuscheln und Schmusen mit Ihrem Kind nicht zu vernachlässigen, weil sich durch das Füttern der Zusatznahrung der direkte Hautkontakt reduziert.

Achten Sie daher beim Füttern auf viel Haut-, Blick- und Körperkontakt mit Ihrem Baby. Der Kopf des Babys darf nicht gedreht sein. Wechseln Sie bei

jeder Mahlzeit die Seite – so wird die Augen-Hand-Koordination bestmöglich gefördert. Öffnen Sie nach Möglichkeit beim Füttern auch Ihr Oberteil, um dem Baby Hautkontakt und die Wahrnehmung Ihres Körpergeruches zu ermöglichen. Füttern Sie nach Bedarf, erwarten Sie keinen regelmäßigen Rhythmus. Das Kind entwickelt seinen eigenen Rhythmus und kann Tag und Nacht noch nicht unterscheiden. Es wird längere Schlaf- aber auch Wachphasen nach seinen eigenen Bedürfnissen entwickeln.

Nicht jede Mahlzeit wird gleich „groß“ sein. Manchmal hat Ihr Kind nur Durst. Engmaschiges Aufwachen des Kindes ist überlebenswichtig. Überfüttern Sie Ihr Kind nicht, achten Sie auf Sättigungszeichen wie das Wegdrehen des Kopfes. Machen Sie Pausen. Pre-Nahrung kann in jedem Alter (hauptsächlich im ersten Lebensjahr, ab dem 7. Lebensmonat mit Beikost) gefüttert werden und ist ernährungstechnisch ausreichend. Wichtig: Eine Folgemilch ist nicht notwendig – diese ist oft schwerer verdaulich.

### **Zubereitung von Flaschennahrung**

Achten Sie auf sauberes Zubehör! Einmal täglich sollte alles ausgekocht oder vaporisiert werden. Nach jedem Gebrauch genügt eine gründliche Reinigung mit Wasser und Geschirrspülmittel. Wichtig ist das Abspülen nach dem Waschen mit klarem Wasser und eine gute Lufttrocknung. Achten Sie auf Händehygiene!



Stillen und Kuscheln – für innige Momente zwischen Eltern und Kind.

Jede Packung Zusatznahrung beschreibt auf der Rückseite die Zubereitung und Dosierung, angepasst an das Alter Ihres Kindes. Besprechen Sie die Häufigkeit und Menge der Mahlzeiten mit einer Fachperson.

### **Stillen mit Brusternährungsset (BES)**

Dieses können Sie alternativ zur Flaschenfütterung einsetzen. Der Vorteil ist, dass das Kind an keinem künstlichen Sauger saugt, sondern physiologisch optimal an der Brust. Ihr Kind trinkt gleichzeitig auch an der Brust die vorrätige Muttermilch. Das Risiko einer möglichen Saugverwirrung kann minimiert werden. Das BES kann mit Muttermilch, aber auch mit Zusatznahrung befüllt werden. Die Fließgeschwindigkeit wird durch Verwendung verschiedener Schlauchgrößen bestimmt. Neben einer Begleitung durch eine Fachkraft sind auch regelmäßige Gewichtskontrollen notwendig. Das BES

ist im medizinischen Fachhandel (Apotheken, Bständig, Koreska) erhältlich. Reinigen Sie es nach jedem Gebrauch mit Wasser und Geschirrspülmittel und spülen Sie es mit klarem Wasser nach. Lassen Sie es gut lufttrocknen. Kochen Sie es einmal täglich aus oder vaporisieren Sie es.

### **Verwendung eines Schnullers**

Grundsätzlich raten wir von der Verwendung eines Schnullers ab. Die Zunge Ihres Babys liegt am Gaumen und übt dort einen Druck aus. Die Zunge ist ein starker Muskel, der zum effektiven Entleeren der Brust viel Kraft benötigt. Ein Schnuller drückt die Zunge des Kindes in den Mundboden, der Zungenmuskel verliert „Kraft“. Eine Saugverwirrung kann die Folge sein – das Kind kann die Brust nicht mehr optimal entleeren. Lassen Sie Ihr Kind auch zum Beruhigen an der Brust „nuckeln“ (Clusterfeeding).

Es ist zusätzliche Stimulation, die die Milchbildung anregt. Achten Sie dabei auf den regelmäßigen Wechsel der Stillposition und auf die Pflege der Mamillen (Lufttrocknen). Grundsätzlich gilt: Je später ein Schnuller zum Einsatz kommt, desto geringer ist das Risiko einer Saugverwirrung. Nehmen Sie den Schnuller beim Schlafen aus dem Mund des Kindes heraus, damit sich die Zunge wieder am

Gaumen positionieren kann. Bleiben Sie immer beim kleinsten Schnuller, da dieser mit zunehmendem Wachstum des Kindes den geringsten Druck auf die Zunge und die schnellste Entwöhnung zur Folge hat.

Kochen Sie den Schnuller einmal täglich aus oder vaporisieren Sie ihn. Lutschen Sie den Schnuller nicht selbst ab, Sie würden Keime übertragen.

## Wie lange stillen?

Während der ersten sechs Lebensmonate ist Stillen als ausschließliche Ernährung für Säuglinge ideal. Spätestens im siebten Lebensmonat soll mit Beikost begonnen und dabei bis ins zweite Lebensjahr oder darüber hinaus weiter gestillt werden,

solange das Mutter und Kind wollen. Optimal ist es, wenn Mutter und Kind gemeinsam über den Zeitpunkt des endgültigen Abstillens entscheiden und bei ihrer Entscheidung unterstützt und beraten werden.

## 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen

1. Schriftliche Stillrichtlinien
2. Umfassend und einheitlich geschulte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
3. Information über das Stillen bereits in der Schwangerschaft
4. Hautkontakt mit dem Baby unmittelbar nach der Geburt, mindestens eine Stunde lang oder bis zum ersten Stillen
5. Korrektes Anlegen und Aufrechterhalten der Milchproduktion erlernen
6. Neugeborenen Kindern nur Muttermilch geben – außer bei medizinischer Indikation
7. Rooming-in, 24 Stunden am Tag
8. Zum Stillen nach Bedarf ermuntern
9. Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben
10. Mütter mit Stillgruppen in Kontakt bringen und die Entstehung von Stillgruppen fördern

## Kontakt

### **Abteilung für Geburtshilfe und Gynäkologie**

Vorstand: Prim. Dr. Andreas Brandstetter

T: +43 1 87844-2312

[www.sjk-wien.at](http://www.sjk-wien.at)

## Weitere Informationen

### **Nützliche Links mit weiterführenden Informationen zu Hebammen, Stillberaterinnen und Stillgruppen:**

[www.stillen.at](http://www.stillen.at)

[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)

**Eine umfangreiche Broschüre zum Thema Stillen bietet das Gesundheitsministerium für Gesundheit: „Stillen – ein guter Beginn. Informationen für Mütter und Väter“, Kontaktmöglichkeiten unter T: +43 (1) 711 00-0 oder [post@sozialministerium.at](mailto:post@sozialministerium.at)**

Fotos: Alek Kawka, Robert Herbst, Robin Weigelt, BabySmile, Fotolia: Cherry-Merry, Ermolaev Alexandr, rohappyy, Iryna

### **St. Josef Krankenhaus GmbH**

Auhofstraße 189 · 1130 Wien

T: +43 1 87844-0

[office@sjk-wien.at](mailto:office@sjk-wien.at) · [www.sjk-wien.at](http://www.sjk-wien.at)