

WELCHEN SINN MACHT STILLVORBEREITUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

LEIPZIG, 18. APRIL 2012

Gitte Nicklisch

exam. Kinderkrankenschwester

Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Stillbeauftragte

Vivantes Humboldt-Klinikum Berlin



Stillen ist kein Instinkt, sondern muss von Mutter und Kind gemeinsam erlernt werden!



Stillen – Befriedigung für alle Sinne

Ein Baby zu stillen ist ein kostbares Geschenk – für das Kind, für die Mutter, für die Familie und für die gesamte Gesellschaft



Stillvorbereitung in der Schwangerschaft



- ☺ Stillvorbereitung ist notwendig, um den Mangel an Vorbildern zu kompensieren und mit Ammenmärchen und Fehlinformationen aufzuräumen!

Was sind denn die typischen Vorurteile und Mythen?

- ☺ bei vielem Krankheiten oder Medikamenten muss abgestellt werden
- ☺ wenn ich stille, darf ich keinen Sport treiben, denn dann wird meine Milch sauer oder schmeckt salzig
- ☺ längeres Stillen führt zur Hängebrust und lässt das Gewebe frühzeitig erschlaffen
- ☺ es müssen Abstände zwischen dem Stillen von zwei Stunden eingehalten werden
- ☺und noch viele, viele mehr!

Stillen wurde in früheren Zeiten durch Abschauen und Nachmachen erlernt, diese Möglichkeit besteht für Schwangere der Gegenwart in der Regel nicht mehr:

- ☺ Einkindgesellschaft
- ☺ keine Großfamilie mehr
- ☺ Tabuisierung des Stillens in der Öffentlichkeit



Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

- ☺ gut informierte Mütter stillen durchschnittlich 7 Monate lang
- ☺ mangelhaft informierte Mütter stillen durchschnittlich 3 Monate lang
- ☺ bei positiv eingestelltem Partner stillen die Mütter ihre Kinder zu 75%
- ☺ bei gleichgültig oder negativ eingestelltem Partner stillen die Mütter ihre Kinder zu 10%



Stillvorbereitung in der Schwangerschaft



Faktoren, die das Stillen beeinflussen

- 😊 eigene Erlebnisse als Kind
- 😊 Einfluss der Eltern und Großeltern
- 😊 Erwartungen an das Leben mit dem Baby
- 😊 Verlauf der Schwangerschaft
- 😊 Einstellung des Fachpersonals
- 😊 Krankenhausroutine



Die Wahl der Geburtsklinik



- ☺ wird das Baby nach der Geburt in Hautkontakt mit der Mutter gebracht?
- ☺ darf das Baby nach der Geburt in Ruhe an der Brust andocken, bevor es zum Wiegen, Messen, Waschen usw. weggenommen wird?
- ☺ erhalten die Frauen ausreichend Informationen und Unterstützung beim Stillen?
- ☺ kann die Mutter das Baby rund um die Uhr bei sich behalten?
- ☺ wird im Krankenhaus auf Schnuller und Saugflaschen verzichtet?



Stillvorbereitung

Brustpflege:

- ☺ waschen ohne Seife
- ☺ Wechselduschen
- ☺ Sonnenbäder
- ☺ bei Hohl- und Flachwarzen (Brustwarzenformer)

! Manipulation der BW → Körper schüttet Oxytocin aus → kann vorzeitig Wehen auslösen!!!!



Wie viele Stillmahlzeiten sind normal?

😊 8 – 12 mal Stillen in 24 Stunden



😊 jede Menge Muttermilch (auch die kleinste) ist wertvoll!



Stillvorbereitung

☺ Schlafverhalten

- in ersten Lebenswochen akzeptiert unsere Gesellschaft liebevollen Umgang mit Kind und gemeinsames Schlafen mit Eltern
- wächst Kind heran, so wächst auch Druck von außen
- nächtliches Aufwachen wurde zur gesellschaftlichen Untugend, muss „behandelt“ werden



Stillfreundliches Schlafen



Warum weinen Babys?

Weinen ist Kommunikationsmittel

- ☺ angeborener Hilferuf, um Haut- und Körperkontakt wiederherzustellen
- ☺ um Geborgenheit, Zuwendung und Nahrung für Leib und Seele zu bekommen



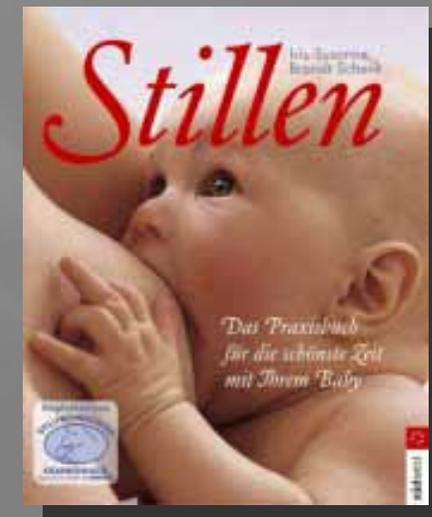
Gut zu wissen!

- ☺ saugende Bewegungen / Sauggeräusche
 - ☺ schlecken an den Lippen / Zunge herausstecken
 - ☺ Hand zum Mund führen
-sind frühe Stillzeichen



Welche Informationen nutzen die werdenden Eltern?

- ☺ eigene Familie
- ☺ Freunde
- ☺ Arzt
- ☺ Hebamme / Stillberaterin
- ☺ Zeitschriften / Bücher



Stillvorbereitungskurse

- ☺ bester Zeitpunkt im 2. Schwangerschaftsdrittel
- ☺ Einbeziehung der gesamten Familie



Geschwisterkinder

- ☺ älteres Kind in alle Aktivitäten einbeziehen
 - Stillplatz im Kinderzimmer
 - Versprechen einhalten
- ☺ Besuch bitten, dass ältere Kind stets zuerst begrüßen (kl. Geschenk)



...und macht das nun Sinn?

- ☺ Paare, die sich informieren, wissen mehr
- ☺ sie suchen in Krisensituationen eher Hilfe

Statistik Stillvorbereitungskurs 2009 / 2010:

Kurs besucht	120 Paare	100 %
Stillen n. d. Geburt	120 Frauen	100 %
Stillen nach 3 Monaten ausschl.	112 Frauen	93 %
Stillen nach 6 Monaten ausschl.	106 Frauen	88 %
Stillen nach 1. Geburtstag des Kindes	89 Frauen	73 %



Danke!