Zu wenig Milch

Anzeichen, dass das Baby genügend Muttermilch erhält

- 5-6 nasse (6 El Wasser) Windeln in 24h
- Mindestens 3x Stuhlgang in 24h (erste 4-6 Wochen)
- Aktivität in der Wachphase
- Guter Gesamteindruck
- Gute Hautfarbe und Hautspannung
- Gewichtszunahme, Wachstum (entlang seiner Perzentile)

Muss kein Hinweis sein

- Häufiges Schreien
- Das Baby möchte mehr trinken
- Das Baby möchte oft getragen werden
- Weiche oder kleine Brust der Mutter
- Unruhe und ständiges Gestilltwerdenwollen/ Clusterfeeding (v.a. in den Abendstunden)

Erste Tipps

- Stillen nach Bedarf (nicht nach der Uhr), häufigere Stillmahlzeiten
- Auf frühe Hungerzeichen eingehen (Mundbewegungen, Suchbewegungen, erhöhte Aktivität. Schreien ist ein spätes Hungerzeichen)
- Für genügend Entspannung und Nahrungsaufnahme der Mutter sorgen
- Stillmanagement optimieren (Anlegen, Saugtechnik, Stillposition, Stillhäufigkeit)

Stillberaterin kontaktieren
(generell bei Unsicherheiten)

- Ungewohntes Verhalten des Babys
- Weniger als 3 nasse Windeln in 24h
- Kein Stuhlgang
- Gewichtsrückgang oder -stagnation
- Häufiges Schreien
- Sehr starkes Saugbedürfnis nach dem Stillen
- Fragen zur Milchmenge

Steigerung der Milchmenge

- Häufig anlegen (ca. 12x in 24h)
- Vorübergehend die Brustseite mehrmals wechseln
- Viel Körperkontakt (Kuscheln/Tragen)
- Das Baby die Mahlzeit beenden lassen; die Brust erst wechseln, wenn das Baby nicht mehr aktiv trinkt

Milch zum Fliessen bringen
(wenn «nichts kommt»)

- Etwas Wasser trinken
- An Babys Köpfchen riechen
- Entspannung, Ruhe
- Milchfluss visualisieren (Wasserfall, Milchbach etc.)
- Beim Pumpen nicht ständig nachsehen (eine Socke über den Auffangbehälter stülpen)

Die Zufütterungsfalle

Gut zu wissen

- Die Milchmenge richtet sich nach der Nachfrage
- Bei einer „entleerten" Brust ist die Milchbildung beschleunigt, bei einer vollen wird sie verlangsamt. Die Brüste sind darum nie ganz leer.
- Ist die Milchproduktion gut eingependelt, fühlen sich die Brüste oft weicher an
- Stresshormone sind Gegenspieler der Stillhormone: Entspannung kann Wunder wirken
- Ein nach Bedarf gestilltes Baby kann sich nicht überessen
- Wachstumsschübe: vermehrtes Trinkbedürfnis während 2-3 Tagen

Zu viel Milch/starker Milchspendereflex

Erste Tipps

- Stillposition ändern, zurückgelehnt oder aufgerichtet stillen
- Evtl. (vorübergehend) nur eine Brust pro Stillmahlzeit anbieten
- Über mehrere Stunden jeweils dieselbe Brust anbieten (Auf der anderen Seite unbedingt Milchstau vermeiden: Bei unangenehm voller Brust nur so viel Milch ausstreichen, bis sich die Brust wieder angenehm anfühlt; bei Bedarf kühlen)
- Beim Einsetzen des Milchspendereflexes die Milch auslaufen lassen und dem Baby die Brust erneut anbieten, wenn die Milch weniger stark fliesst, auf der anderen Seite die Milch ausfliessen lassen
- Häufige Stillzeiten, evtl. kürzere Stillabstände

Stillberaterin kontaktieren
(generell bei Unsicherheit)

- Das auffällige Verhalten hält an
- Das Baby weint nach dem Stillen und lässt sich nicht beruhigen
- Grüner Stuhlgang mit Schleim

Der Druck dieses Flyers wurde durch finanzielle Unterstützung der CSS Versicherung ermöglicht.

Ganz persönlich.

Ob für Sie persönlich, Ihren Nachwuchs oder die ganze Familie.
Die CSS bietet Versicherungslösungen für jedes Bedürfnis und jede Lebenssituation.

Lassen Sie sich beraten.
In einer der über 100 CSS-Agenturen, per Telefon unter 0844 277 277 oder auf css.ch. **Ihr Gesundheitspartner. Ganz persönlich.**

CSS Versicherung

Unruhe beim Baby

Überprüfen

- Bedürfnis nach Körperkontakt
- Stillmanagement (Anlegen, Saugtechnik, Stillposition, Stillhäufigkeit)
- Tagesablauf, Reize in der Umgebung

Mögliche Ursachen

- Neue Lebens- oder Ernährungsgewohnheiten der Mutter
- Allergien in der Familie
- Ausscheidungsbedürfnis
- Genussmittel, Medikamente, Vitaminpräparate

Erste Tipps

- Stillposition/Saugtechnik optimieren
- Viel Körperkontakt, Tragen, Kuscheln
- Hilfe organisieren
- Kolikhaltung, Bauchmassage, gemeinsames Bad
- Umgebung reizarm gestalten
- Konsum koffeinhaltiger Getränke überprüfen, evtl. Ernährungstagebuch führen
- Arzt nach stillverträglichen Medikamenten fragen (meist gibt es eine stillverträgliche Lösung; Informationen für Fachpersonen unter www.embryotox.de oder www.sappinfo.ch)

Stillberaterin kontaktieren
(generell bei Unsicherheit)

- Die Situation ist belastend
- Für Beruhigungstipps

Weiterführende Links

www.schreibaby.ch · www.schreibabyhilfe.ch

Stillen!

La Leche League Schweiz

info@lalecheleague.ch
www.lalecheleague.ch

Spendenkonto: IBAN CH51 0900 0000 9000 7183 1

Vielen Dank!

Stillen?

LA LECHE LEAGUE
Schweiz . Suisse . Svizzera . Svizra

Wir sind jederzeit für Sie da – auch ausserhalb von Bürozeiten

Die La Leche League (LLL) ist eine konfessionell, wirtschaftlich und politisch unabhängige Non-Profit-Organisation.

Ihre Fragen – unsere Themen

- Stillen allgemein
- Schwangerschaft
- Persönlicher Stillbeginn
- Herausforderungen in der Stillzeit
- Stillen und Berufstätigkeit
- Abstillen
- Schlafverhalten
- Tragen

Stillberaterinnen LLL arbeiten ehrenamtlich und von zu Hause aus. Sie sind Mütter mit eigener Stillerfahrung, die zusätzlich die internationale Ausbildung zur Stillberaterin LLL abgeschlossen haben und sich für ihre Tätigkeit ständig weiterbilden.

Viel Spass beim Stöbern!
stillshop.ch

LA LECHE LEAGUE
Schweiz . Suisse . Svizzera . Svizra

Erschöpfung der Mutter

Überprüfen

- Regelmässige Mahlzeiten
- Genügend Schlaf und Pausen
- Ansprüche im Haushalt reduzieren
- Aktivitäten und Unternehmungen überdenken
- Hilfe annehmen

Erste Tipps

- Für Entlastung im Alltag sorgen
- Genügend trinken, ausgewogen essen
- Dem Schlafbedürfnis auch tagsüber nachgeben, mit dem Baby ausruhen
- Kontakt mit Hebamme/Gynäkologe, sich einer Fachperson anvertrauen
- Hilfe für den Haushalt organisieren
- Gleichgesinnte Mütter in ähnlicher Lebenslage treffen

Stillberaterin kontaktieren
(generell bei Unsicherheit)

- Bei Bedürfnis nach Gespräch
- Bei Unsicherheit (auch kleine Fragen)
- Für praktische Alltagstipps
- Bei Vermutung eines Rückgangs der Milchmenge
- Bei Fragen zum Abstillen

Weitere Tipps

- Spaziergänge an der frischen Luft
- Kleine Oasen im Alltag schaffen (15 Min. nichts tun, baden, lesen, ...)
- Stilltreffen der LLL besuchen (stilltreffen.lalecheleague.ch)
- Weiterführende Link www.mutterglueck.ch

Gut zu wissen!

- Ihre Umgebung weiss nicht automatisch, was Sie brauchen, teilen Sie sich mit
- Kurzzeitige Pausen der Mutter können auch ohne Muttermilch überbrückt werden (Bezugsperson kann mit Baby spazieren gehen, es tragen, etc.)
- Eine Bezugsperson kann dem Baby abgepumpte Muttermilch füttern (auch mit Löffel, Becher etc.)

Wunde Brustwarzen

Überprüfen

- Stillposition
- Saugverhalten
- Das Baby sollte seine Zunge über die Unterlippe herausstrecken können
- Brustwarzenpflege (Reinigen nur mit klarem Wasser)
- Schmerzen beim Stillen sind ein Alarmzeichen

Erste Tipps

- Korrektes Lösen von der Brust (einen Finger sanft zwischen die Kieferleisten schieben)
- Korrektes Anlegen, Saugtechnik
- Korrekte Stillposition
- Bei Verletzungen der Brustwarze das Baby so anlegen, dass die Verletzung im Mundwinkel liegt

Stillberaterin kontaktieren
(generell bei Unsicherheit)

- Anhaltende Schmerzen während des Stillens
- Keine Besserung nach wenigen Tagen
- Beweglichkeit der Babyzunge prüfen (Zungenbändchen)
- Jucken/Brennen/Stechen während/nach dem Stillen (Verdacht auf Soorinfektion)

Weitere Tipps

- Stillen darf nicht schmerzhaft sein (ausser evtl. kurzer Ansaugschmerz in den ersten Tagen)

Anzeichen für eine gute Stillposition

- Baby und Mutter sind Bauch an Bauch
- Kopf und Mund des Babys sind auf der Höhe der Brustwarze (das Baby muss seinen Kopf nicht drehen)
- Mutter und Baby sind entspannt und gut gestützt

Korrektes Anlegen

- Der Babymund ist beim Anlegen weit geöffnet, kein «Einsaugen» der Brustwarze
- Das Baby im Arm zur Brust führen (nicht nur den Kopf)
- Ist das Baby gut angelegt, so liegen seine Lippen weit offen, „aufgeschürzt" auf der Brust auf und es hat eine gute Portion des Warzenhofes im Mund.

Milchstau/ Brustentzündung

Symptome

- Druckempfindliche und gerötete, eventuell spürbar verhärtete Stelle in der Brust
- Bei der Brustentzündung zusätzlich
- Schmerzen, Fieber über 38.5°C, oft Schüttelfrost, Gliederschmerzen und allgemeines Krankheitsgefühl

Überprüfen

- Stillhäufigkeit
- Dauer einer Stillmahlzeit
- Druckstellen (enger BH, Top), Schlafen auf dem Bauch, Stösse (strampelndes Baby)
- Brustwarzen wund?

Erste Tipps

- Nicht abstillen! Stillen unterstützt die Heilung
- Milch am Fliessen halten (häufig stillen/abpumpen/ausstreichen, mind. bis sich die Spannung löst)
- Bettruhe, Hilfe für Haushalt und Familie organisieren
- Die Brust vor dem Stillen wärmen, nach dem Stillen kühlen (Wickel)
- Verhärtete Stellen sanft massieren
- Das Baby so anlegen, dass sein Kinn zur Verhärtung hin gerichtet ist

Stillberaterin kontaktieren
(generell bei Unsicherheiten)

Bei Brustentzündung Arztbesuch grundsätzlich empfohlen. Bei Milchstau Kontakt mit Arzt/Stillberaterin IBCLC/Hebamme empfohlen, wenn

- Keine Besserung nach 24h
- Fieber über 38.5°C während 24h
- Das Baby nicht mehr an der Brust trinkt
- Beide Brüste gleichzeitig betroffen sind

Weitere Tipps

- Werden Medikamente benötigt, auf Stillverträglichkeit achten!
- Arzt nach stillverträglichen Medikamenten fragen (Information für Fachpersonen unter www.embryotox.de oder www.sappinfo.ch)

Soorinfektion

Symptome

- Jucken/Brennen/Stechen während/nach dem Stillen (teilweise bis tief in die Brust hinein)
- Trockene, rötlich schimmernde Brustwarzen
- Plötzlich ständiges Wundsein bei korrektem Anlegen
- Scheidenpilz
- mögliche kindliche Symptome (weisser Belag auf Zunge und Backeninnenseite, wundes Gesäss...)
- Eine Soorinfektion ist nicht zwingend von aussen her sichtbar

Erste Tipps

- Gute Hygiene (nach jedem Stillen beide Brüste mit Wasser abwaschen und Stilleinlagen wechseln, Frotteewäsche nach einmaligem Gebrauch 60°C waschen, BH's mit Hygienespüler waschen, Hände gut waschen)
- Arzt/Stillberaterin IBCLC/Hebamme aufsuchen

Stillberaterin kontaktieren
(generell bei Unsicherheiten)

- Kontakt mit Arzt/Stillberaterin IBCLC/Hebamme, da eine medikamentöse Behandlung von Mutter und Kind (gleichzeitig) nötig ist!

Informationen rund um das Stillen und Muttersein beinhaltet auch unser Handbuch für die stillende Mutter

Dieses sowie weitere Bücher zum Still- und Erziehungsalltag finden Sie neben vielen praktischen Artikeln, die den Familienalltag verschönern, in unserem Shop.

Unser Angebot beinhaltet:

Telefonberatung

Nehmen Sie mit einer Stillberaterin Ihrer Wahl Kontakt auf.

E-Mail-Beratung

Gerne beantworten wir schriftliche Anfragen. Eine Antwort kann in der Regel innerhalb 48 Stunden erwartet werden.

www.lalecheleague.ch

Stilltreffen

Stilltreffen finden regelmässig in vielen Regionen der Schweiz statt und sind ein idealer Ort, um sich mit anderen stillenden Müttern zu treffen und auszutauschen.

An Stilltreffen begegnen sich Mütter unverbindlich und in ungezwungener Atmosphäre und tauschen sich unter der Leitung einer Stillberaterin LLL über den Still- und Familienalltag mit all seinen Freuden und auch Schwierigkeiten aus.

Andere Mütter und Babys zu beobachten und zu erleben, wie verschieden diese sind, kann wertvoll sein, die Sicherheit im Umgang mit dem eigenen Baby zu stärken.

Die Informationen, die Ihnen von den Stillberaterinnen der La Leche League zur Verfügung gestellt werden, beruhen nach bestem Wissen und Gewissen auf dem aktuellen Forschungsstand zum Stillen.

Unsere Beratung von Mutter zu Mutter kann jedoch keine ärztliche Diagnose und Therapie ersetzen. Wenden Sie sich bei medizinischen Fragen und in Notfällen an eine medizinische Fachperson (Hebamme, Ärztin, Stillberaterin IBCLC).