

Stillen bedeutet Vorsorge für Krisensituationen



Dr. Magdalena Whoolery - MCH-IYCF Consultant

Deutsche Übersetzung: Andrea Seelbach - La Leche Liga Deutschland e. V.

STILLEN IST VORSORGE FÜR KRISENSITUATIONEN

**SCHWANGERSCHAFT - GEBURT -
ERNÄHRUNG VON BABYS UND KLEINKINDERN**

SCHWANGERSCHAFT

Bereite dich vor - informiere dich noch während der Schwangerschaft zum Thema Stillen.

Versuche 'Stillfreundinnen' zu finden, indem du dich einer Stillgruppe 'von Mutter zu Mutter' anschließt, vor Ort oder online. Dort kannst du dich informieren und findest Rückhalt.

Die Organisation La Leche League / La Leche Liga International (LLLI) unterhält Selbsthilfegruppen und stellt evidenzbasierte Informationen online zur Verfügung.*

Brauchst du Unterstützung? Du findest ausgebildete LLL-Beraterinnen auf der LLL-Homepage unter 'Stillberatung'.

*La Leche League International: www.llli.org

La Leche Liga / LLL im deutschsprachigen Raum:

D: www.lalecheliga.de

A: www.lalacheliga.at

CH: www.lalecheleague.ch

LUX: www.lalecheleague.lu

'evidenzbasiert': auf wissenschaftliche Belege und Beweise gestützt



GEBURT

Stillen innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt fördert Gesundheit und Gedeihen deines Babys. Setze sicheren Hautkontakt* mindestens 90 Minuten lang fort - je länger, desto besser. Hautkontakt bei der Geburt bedeutet, dass dein nacktes Baby auf deiner nackten Brust liegt (skin to skin / Haut zu Haut). Wenn es kalt ist, bedecke den Rücken des Babys mit einer sauberen, trockenen Decke und stelle sicher, dass die Atemwege des Babys frei sind. (Niemals das Gesicht des Babys bedecken!)

Hautkontakt bietet Vorteile für alle Babys und Kleinkinder - nicht nur bei der Geburt.

*Atemwege frei, Mutter und Baby sicher abgestützt - im direkten Hautkontakt!



BREASTFEEDING

In Krisensituationen: Stille weiter, vermeide es abzustillen, und hole dir Unterstützung, Ermutigung und Informationen. Näheres dazu findest du im Abschnitt 'UNTERSTÜTZUNG'.





ZWIEMILCHERNÄHRUNG / SÄUGLINGSNAHRUNG

Mit Muttermilchersatznahrung ernährte Babys können in jedem Alter sicher BECHERgefüttert werden. Flaschen sind schwer zu reinigen und bergen das Risiko, Infektionen zu verursachen. Becher sind einfach zu waschen und sauber zu halten.

Erwäge eine Relaktation, um deine Milchbildung in Gang zu setzen, insbesondere in Krisensituationen. Evidenzbasierte Anleitungen zur sicheren Becherfütterung und zur Hilfe bei Relaktation findest du unter den Links im Abschnitt 'UNTERSTÜTZUNG'.



STRESSREDUKTION - KÖRPERLICH & EMOTIONAL



Stressreduktion für Mutter und Kind

Stillen und Hautkontakt setzen Oxytocin frei, ein Hormon, das sowohl Müttern als auch Babys hilft, sich auch in Krisenzeiten ruhig und entspannt zu fühlen.

Hautkontakt hilft, die Atmung, die Herzfrequenz, die Temperatur und den Blutzucker des Babys zu stabilisieren.

Ein kleines Baby kann instabil werden, wenn es von seiner Betreuungsperson getrennt wird, was zu einer beschleunigten Herzfrequenz und Atmung sowie zur Verbrennung wertvoller Kalorien führt.

Hautkontakt spart Energie für gesunde Gewichtszunahme und Wachstum, und fördert so das Gedeihen des Babys.

Wie wissenschaftlich nachgewiesen ist, führt die Kombination aus Stillen und sicherem Hautkontakt zu lebenslangen physiologischen und psychologischen Vorteilen, sowie zu höheren Bildungsabschlüssen und besserem sozioökonomischem Status.

SICHERHEIT

Ernährung, Immunität & Infektionsschutz



Stillen bedeutet Ernährungssicherheit für Babys. Muttermilch enthält außerdem Antikörper, die Babys vor Viren und Bakterien schützen. Muttermilchersatznahrung enthält keine Antikörper.

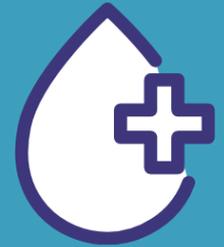
In Krisensituationen können Abstillen und Umstellung auf Muttermilchersatznahrung Babys und Kleinkinder einem Risiko für Ernährungsunsicherheit, sowie für Infektionen der Atemwege und Durchfall aussetzen.

Muttermilchersatznahrung ist für Mütter mit niedrigem Einkommen möglicherweise nicht dauerhaft finanzierbar. In Krisensituationen können selbst Mütter mit hohem Einkommen Schwierigkeiten haben, Muttermilchersatznahrung in Geschäften zu finden.

Erwäge, Unterstützung bei der Relaktation und der sicheren Fütterung von Muttermilchersatznahrung in Anspruch zu nehmen (siehe Abschnitt 'UNTERSTÜTZUNG').

MUTTERMILCHMENGE STEIGERN

Muttermilchmenge in Krisenzeiten - Bedenken und Sorgen



Deine Milchproduktion basiert auf 'Angebot und Nachfrage', das heißt je häufiger du stillst, desto mehr Milch produziert dein Körper. Stille deshalb, so oft du kannst. Nächtliches Stillen, während das Hormon Prolactin am höchsten ist, sorgt dafür, dass dein Körper viel Milch produziert. Tiefes Erfassen der Brust und gute Positionierung des Babys sind wichtig für die Milchproduktion und -menge - 'Nipple to Nose - Tummy to Mummy' ('Brustwarze zur Nase - Bauch zur Mama').



Häufiger Hautkontakt hilft bei der Freisetzung von Oxytocin, das den Milchspendereflex der Brust auslöst. Volle Brüste senden ein Signal, um die Milchproduktion zu verlangsamen. Je öfter dein Baby stillt und Milch aus deiner Brust entnimmt, desto mehr Milch wirst du produzieren.



Schonende Brustkompressionen mit der Hand während des Stillens können die Milchmenge steigern und dem Baby bei Bedarf helfen, an Gewicht zuzunehmen.

GESUNDHEIT DER MUTTER

Es geht nicht nur um Babys und Kleinkinder - auch Mütter profitieren!

Stillen bietet Frauen sowohl kurzfristige als auch langfristige Vorteile für Gesundheit und Wohlbefinden. Es senkt das Risiko für Wochenbettdepressionen und nicht übertragbare Krankheiten, einschließlich Krebserkrankungen der Mutter. Ausschließliches Stillen bei Tag und Nacht während der ersten 6 Monate unterdrückt den Eisprung. Dies wird als 'Laktations-Amenorrhoe' (LAM) bezeichnet, eine Verzögerung der Menstruation. Wenn bestimmte Bedingungen eingehalten werden (siehe Unterstützung, um weitere Einzelheiten zu erfahren!), ist die LAM ein zu 98% wirksamer natürlicher Empfängnischutz und führt zu einer signifikanten Risikominderung bei Brust- und Eierstockkrebs.

Längere Stilldauer führt zu einer signifikanten Risikominderung bei Brustkrebs. Pro Jahr Stillen wird das Brustkrebsrisiko um 4,3% gesenkt.

Unabhängig von einer Krisensituation lohnt es sich, so lange wie möglich weiter zu stillen, insbesondere wenn in der Familienanamnese Brustkrebs aufgetreten ist.



EINFÜHLSAMES BEGLEITEN



Stillen und Hautkontakt sind evidenzbasierte 'Werkzeuge' für liebevolle Eltern - 'Im Zweifelsfall: Stillen!'



Beim Stillen geht es um mehr als nur Ernährung und beim Hautkontakt ('Haut zu Haut / skin to skin') geht es um mehr, als Babys zu stabilisieren. Es sind evidenzbasierte 'Werkzeuge', die bei der Entwicklung des menschlichen Gehirns helfen. Sie fördern eine gesunde Bindung und helfen Babys und Kleinkindern dabei, nicht nur zu überleben, sondern gut zu gedeihen.



In Krisenzeiten ist es gut, häufiger zu stillen, um Trost und Nähe zu spenden. Wende dich deinem Baby bewusst zu - schaue deinem Baby in die Augen, spiele, summe, spreche und singe mit ihm. Atme Stress aus und den süßen Geruch deines Babys ein. Nimm es möglichst oft in den Arm. Längeres Weinen verbraucht wertvolle Kalorien und behindert die gesunde Entwicklung des Gehirns. Hautkontakt und Stillen helfen, ein weinendes Baby zu beruhigen. Auch Partner können sicheren Hautkontakt geben!



Wenn du dein Baby in einem Tuch oder einer sicheren Babytrage trägst, sind deine Hände frei, um andere Dinge tun zu können. Besser noch, wenn du das Baby in direktem Hautkontakt trägst, wirst du dabei automatisch mehr Milch produzieren und mit deinem Baby 'bonden'.



UNTERSTÜTZUNG - Stillen ist eine Teamleistung!

Wende dich an eine ehrenamtliche Stillberaterin oder zertifizierte Still- und Laktationsberaterin, um Unterstützung, Ermutigung und Informationen zu erhalten. Viele Beraterinnen bieten kostenlose Online-Hilfe an, z. B. in Chatgruppen, per E-mail, Telefon- und / oder Videoanruf. La Leche Liga hat weltweit ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und ist Partner von WHO und UNICEF. Die LLL-Website (www.llli.org) bietet evidenzbasierte Informationen mit Suchfunktionen zu bestimmten Themen und Einzelheiten dazu, wo du Hilfe finden kannst.

Mütter, die momentan Muttermilchersatznahrung (zu)füttern, können das Stillen durch den Prozess der 'Relaktation' in Gang bringen (bzw. 'induzierte Laktation' bei Müttern, die nicht geboren haben). Unterstützung, Entschlossenheit und Ausdauer sind entscheidend - nimm Kontakt zu einer LLL-Stillberaterin auf. (Siehe Hinweise am Ende dieser Seite.)

Informationen findest du auch in Online-Ressourcen, wie z. B. KellyMom (<https://kellymom.com/ages/adopt-relactate/relactation-resources/>) oder Still-Lexikon (<https://www.still-lexikon.de>).

Wenn du gesund bist, ziehe in Betracht, andere Mütter und ihre Babys zu unterstützen, indem du dich als Amme anbietest oder deine zusätzliche Muttermilch an eine Milchbank spendest.

SIEHE AUCH:

- La Leche Liga im deutschsprachigen Raum (siehe S. 1)
- World Health Organization: Infant Feeding in Emergencies: A Guide for Mothers. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/107984>
- Poster 'cup feeding' / 'Becherfütterung': <https://www.llli.org/cup-feeding/> (auch in deutscher Sprache!)





DU SCHAFFST DAS!