

Grundlagen der Stillberatung

1. FAKTEN

- Vorteile fürs Baby:
 - Schutz für NEC, inspiratorischen Infekten, GI-Infekten
 - Risiko für Allergien, Adipositas, Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankungen ↓
- Vorteile für Mama:
 - Schnellere Rückbildung der Gebärmutter
 - Risiko für Brust- und Eierstockkrebs, kardiovaskuläre Erkrankungen, postpartale Depressionen ↓
- Aktuelle Stillempfehlung: 6 Monate ausschließlich Stillen, Beikost Einführung frühestens 5. Lebensmonat spätestens 7. Lebensmonat
- Hungerzeichen des Kindes:
 - Phase I: unruhiger Schlaf, Lippen lecken, Schmatzen (geöffneter Mund)
 - Phase II: Fäuste auf und zu, suchen, schnelles Augenrollen, führt Finger zum Mund, Zunge austrecken
 - Phase III: weinen

2. STILLBERATUNG

- Mutter beruhigen, ggf. durch Handentleerung zeigen, dass sie Milch hat
- Kind soll Brustwarze samt Brustwarzenvorhof in den Mund nehmen, zum Beenden Vakuum mit Finger lösen
- Hungerzeichen erklären
- Versch. Stillpositionen zeigen
- Häufige Stillprobleme und Lösungen:
 - Initiale Brustdrüschwellung (IBDS): Wärmen, Stillen, kühlen, ggf. NSAR
 - Milchstau/Mastitis → NSAR, vollständige Brustentleerung, wechselnde Stillpositionen ggf. Antibiose
 - Wunde Brustwarzen → Ursachensuche (falsche Anlegetechnik (!), zu kurzes Zungenband...) und Korrektur dieser
- Stillhilfen:
 - Stillhütchen: bei anatomischen Besonderheiten (aufgrund von Flach- Hohlwarzen, wenn es sonst nicht funktioniert), als kurzfristige Pause bei wunden Brustwarzen (immer nachpumpen beim Stillen mit Stillhut)
 - Brustschilde: zum Formen der Brustwarzen bei anatomischen Besonderheiten
 - Milchpumpe: in besonderen Situationen wie bei Frühchen, oder bei Mehrlingen/ Stillen mit Stillhut um die Milchbildung anzuregen/aufrecht zu erhalten

