



# STILLINFORMATIONENSABEND FÜR WERDENDE ELTERN UND GROßELTERN

DONAUKLINIK NEU-ULM

OÄ DÖRTE UNSELD

2020

# WIR WOLLEN BABYFREUNDLICH WERDEN

- „Babyfreundlich“ ist eine Initiative der WHO und UNICEF
- In Deutschland sind die babyfreundlichen Krankenhäuser über einen Verein zur Unterstützung dieser Initiative organisiert
- Dieser Verein erarbeitet Kriterien und Richtlinien für die Zertifizierung
- Auf dem Weg zur Zertifizierung muss das Krankenhaus nachweisen, dass es strenge Schulungsstandards einhält
- Kern sind die „B.E.St.®“- Kriterien, ein Leitfaden für einen babyfreundlichen Start ins Leben
- B.E.St.®“ bedeutet: Bindung - Entwicklung - Stillen

# BABYFREUNDLICH VS. STILLFREUNDLICH

- Wir sind keine „Hardliner“. Wir möchten jeden bei seinem Weg unterstützen.
- Es gibt Gründe, nicht oder nur teilweise zu stillen
- Der Verein hat sich 2005 umbenannt von „Stillfreundlich“ zu „Babyfreundlich“
- Bei allem gilt: DAS WICHTIGSTE, WAS EIN KIND BRAUCHT, IST LIEBE UND ZUNEIGUNG!
- Und: Stillen ist bunt: volles Stillen, teilweises Stillen, langes Stillen, kurzes Stillen, abstillen, wieder neu stillen, Tandemstillen, Zwillingsstillen, Gruppenstillen, nächtliches Stillen, heimliches Stillen... (Gabriele Niendl, IBCLC)
- Aber: stillen ist nun mal am babyfreundlichsten, und die meisten Mütter möchten stillen

The background features a gradient from light purple at the top to light blue at the bottom. It is decorated with several realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows, scattered across the frame. A large, faint, circular pattern is visible in the upper half of the image.

# DIE NATUR ALS UNSER VORBILD

DER MENSCH IST EIN SÄUGETIER...



# STILLEN IST DER GOLDSTANDARD

- Stillen ist von der Natur so vorgegeben
  - Muttermilch ist die beste und optimalste Ernährung für das Kind, Stillen entspricht genau den Bedürfnissen des Kindes
  - Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei, richtig temperiert, und passt sich laufend dem Kind an
  - Der Hautkontakt fördert die innige Beziehung zwischen Mutter und Kind
- Jede andere Form der Ernährung muss sich am Stillen messen!

# VORTEILE FÜR DAS KIND



- 36% Reduktion von plötzlichem Kindstod
- Schützt vor Durchfall, Atemwegsinfektionen und Mittelohrentzündungen
- Weniger Zahnfehlstellungen
- 12% Reduktion von Übergewicht und Adipositas im Erwachsenenalter (26% im Kindesalter)
- Reduktion von Typ 2– Diabetes um 35%
- 3 bis 6 IQ-Punkte mehr bei gestillten Kindern
- Reduktion des Leukämie-Risikos
- Wahrscheinlich leicht schützender Effekt bei Allergien

# VORTEILE FÜR DIE MUTTER

- Reduktion des Blutverlustes nach der Geburt
- Reduziertes Risiko für Brustkrebs: je länger gestillt, desto mehr
- Reduziertes Risiko für Eierstockkrebs (24%)
- Reduziertes Risiko für Typ 2- Diabetes
- Reduziertes Risiko für Bluthochdruck, metabolisches Syndrom und kardiovaskuläre Erkrankungen wie auch Herzinfarkt
- Reduziertes Risiko für depressive Symptome



# VORTEILE FÜR DEN VATER



- Weniger Kinderarztbesuche
- Weniger krankheitsbedingtes Fehlen am Arbeitsplatz
- Weniger Einkäufe
- Geringere Kosten
- Teilhaben an einer besonderen Beziehung zum Kind
- Mehr Schlaf (?)
- Besserer ökologischer Fußabdruck

# DIE WHO EMPFIEHLT...

- Ausschließliches Stillen **für 6 Monate**, dann weiterstillen unter Einführung geeigneter Beikost bis zum vollendeten **2. Lebensjahr** und darüber hinaus, sofern Mutter und Kind dies wollen.
  - Zu bevorzugende Art der Säuglingsernährung:
    1. Stillen → Kind trinkt eigene Muttermilch direkt an der Brust
    2. Muttermilch → Von eigener Mutter, über eine andere Methode wie z.B. Sonde oder Flasche gegeben
    3. Frauenmilch → Muttermilch einer anderen Frau, über eine Milchbank bezogen
    4. Ersatznahrung → Pre-Nahrung künstlich hergestellt
- Dies findet gerade bei Frühchen immer mehr Anwendung (Aufbau von Milchbanken)

# DAS IST ALLES IN ERSATZNAHRUNG ENTHALTEN

...KLINGT RECHT VOLLSTÄNDIG...

Ersatznahrungen werden auf Kuhmilchbasis mit dem Zusatz verschiedener Öle, Vitamine und Baustoffe hergestellt und sind somit verträglich für das Kind

# Nährwerte

	pro 100 ml trinkfertiger Nahrung*
Energie	280 kJ 67 kcal
Fett	3,5 g
davon:	
- gesättigte Fettsäuren	1,1 g
- einfach ungesättigte Fettsäuren	1,6 g
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren	0,8 g
Kohlenhydrate	7,2 g
davon Zucker <sup>1</sup>	7,2 g
Eiweiß	1,6 g
Salz <sup>2</sup>	0,08 g
Natrium	0,03 g
Kalium	90 mg
Chlorid	42 mg
Calcium	50 mg
Phosphor	30 mg
Magnesium	5,0 mg
Eisen	0,7 mg
Zink	0,5 mg
Kupfer	41 µg
Jod	14 µg

	pro 100 ml trinkfertiger Nahrung*
Selen	1,4 µg
Mangan	10 µg
Fluorid	5,2 µg
Vitamin A	64 µg
Vitamin D	0,9 µg
Vitamin E	0,9 mg
Vitamin K	4,3 µg
Vitamin C	8,5 mg
Vitamin B <sub>1</sub>	0,06 mg
Vitamin B <sub>2</sub>	0,08 mg
Niacin	0,40 mg
Vitamin B <sub>6</sub>	0,04 mg
Folsäure	15 µg
Vitamin B <sub>12</sub>	0,13 µg
Pantothensäure	0,50 mg
Biotin	1,7 µg
Carnitin	1,7 mg
Cholin	5,9 mg
Inositol	7,3 mg
Weitere Nährwerte	
Linolsäure (Omega 6)	0,7 g
Linolensäure (Omega 3)	0,07 g

<sup>1</sup> aus Lactose (7,2 g/100 ml)

<sup>2</sup> errechnet aus dem natürlichen Gehalt der Zutaten

Die Analysenwerte unterliegen den bei Erzeugnissen aus Naturprodukten üblichen Schwankungen.

## Zutaten

Magermilch\*, Molkenerzeugnis\*, pflanzliche Öle\* (Palmöl\*, Rapsöl\*, Sonnenblumenöl\*), Lactose\*, Galactooligosaccharide aus Lactose, Molkeneiweiß, Kaliumcitrat, Calciumchlorid, LCP<sup>1</sup>-Ölmischung (Fischöl, pflanzliches Öl aus M. alpina), L-Phenylalanin, Natriumcitrat, Calciumcarbonat, Magnesiumsulfat, Calciumorthophosphat, Vitamin C, L-Tryptophan, Eisensulfat, natürliche Milchsäurekultur (Lactobacillus fermentum hereditum\*)<sup>2</sup>, Zinksulfat, Stabilisator Milchsäure, Vitamin A, Inositol, Pantothensäure, Niacin, Kupfersulfat, Vitamin B<sub>1</sub>, Vitamin B<sub>6</sub>, Kaliumjodat, Vitamin E, Mangansulfat, Folsäure, Vitamin K, Natriumselenat, Vitamin D, Vitamin B<sub>2</sub>, Biotin, Vitamin B<sub>12</sub>.

<sup>1</sup> LCP (Omega 3&6) = langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren

<sup>2</sup> Lactobacillus fermentum CECT5716

\* aus biologischer Erzeugung

• Bio-Palmöl aus nachhaltigem Anbau, zertifiziert von unabhängigen Kontrollstellen



# WAS DIE INDUSTRIE NICHT NACHAHMEN KANN - MUTTERMILCH ENTHÄLT...

- Lebende Zellen, v.a. weiße Blutkörperchen (Leukozyten) für die Infektabwehr
- Antikörper (IgA) für die Infektabwehr
- Bifidus-Faktor – fördert das Wachstum der nützlichen Darmbakterien
- Hormone und Wachstumsfaktoren - z.B. Melatonin für den Schlaf-Wach-Rhythmus, Leptin zur Regulation der Nahrungsaufnahme
- Laktoferrin – bindet Eisen, entzieht unerwünschten Organismen die Wachstumsgrundlage
- Lysozym – hat bakterizide und antiinflammatorische Wirkung
- Cytokine und Chemokine – aktivieren das Immunsystem
- Oligosaccharide – mehr als 200 verschiedene, für das Wachstum der guten Darmbakterien
- Stammzellen, microRNA - vermutlich Regulation versch. Funktionen des Immunsystems, Unterstützung verschiedener Körperfunktionen
- U.v.m....

# WERDE ICH STILLEN KÖNNEN?

- Es kursieren viele negativ-Erfahrungsberichte und Ammenmärchen (Internet!)
- In der aktuellen Generation der Großeltern war Stillen nicht „chick“ und wenig gefördert
- Fast alle Frauen können Stillen! NUR: nicht alles läuft instinktiv richtig!
- Wichtig: positives Umfeld, Unterstützung, bei Bedarf Hilfe und Anleitung, etwas Basiswissen
- Schon in der ersten Schwangerschaftshälfte bereitet sich die Brust auf das Stillen vor →  
Größenzunahme, „Brustspannen“, dunklere Pigmentierung
- Kolostrum wird bereitgestellt und kann auf Druck gewonnen werden
- Und: die Größe der Brust sagt nichts über die Milchmenge aus – Unterschiede sind v.a. durch Fettgewebe bedingt!

# KOLOSTRUM – GEWINNUNG VOR DER GEBURT

- Kolostrum steht bereits im letzten Schwangerschaft zur Verfügung
- Wird nach Entleerung neu gebildet
- Wirkt am besten Blutzuckerstabilisierend auf das Neugeborene → Gabe bei Diabetes der Mutter innerhalb 30 min. nach der Geburt, wenige Tropfen reichen!
- Bei der Gewinnung wird Oxytocin ausgeschüttet – aufgrund theoretischer Bedenken daher systematisch erst nach 37. SSW gewinnen
- Brustmassage, dann Handgewinnung. Auffangen mit Becher oder Spritze.
- Gelbe Farbe, klebrige Konsistenz



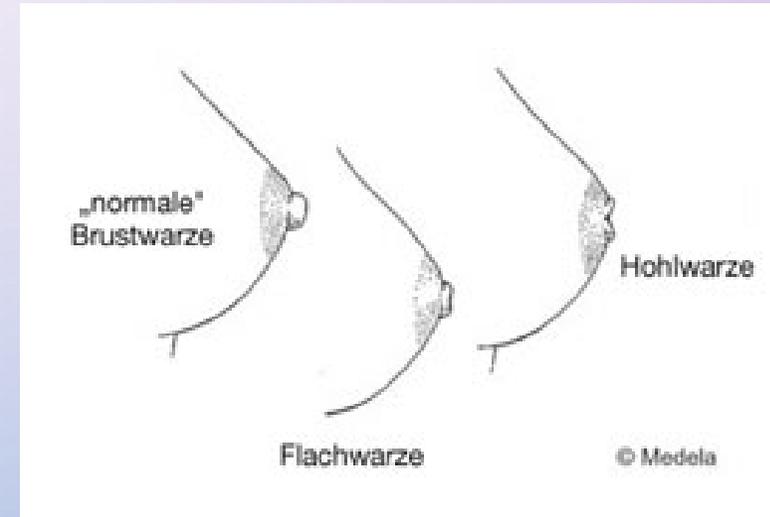
Bild:  
still-Lexikon.de

# WANN VORGEBURTliche BERATUNG SINNVOLL IST

- Chronische Erkrankungen, Infektionskrankheiten, Medikamenteneinnahme
  - Nach Brustoperationen
  - Nach / Unter Krebstherapie
  - Zu erwartende Erkrankung oder Behinderung des Kindes (Trisomie 21, Lippen-Kiefer-Gaumenspalte, Herzfehler ...)
  - Mehrlinge
  - Wahrscheinliche oder geplante Frühgeburt
- „Vorsichtshalber Abstillen“ ist kein fundierter Rat! Es gibt pharmakologisch-toxikologische Beratungen!

# BRUSTWARZEN

- Die Brustwarzenformen sind unterschiedlich – es gibt **keine** zum **Stillen ungeeigneten Formen**
- Jedoch können Brustwarzen, die nicht hervortreten und flach sind, das Anlegen erschweren.
- Nach Beratung und Rücksprache gibt es Stillhilfsmittel (Hütchen, Brustwarzenformer...)
- Für Ihr Baby ist **Ihre Brust** aber **die Traumbrust**, es kennt keine andere!



# WAS BRAUCHE ICH ZUM STILLEN?

- Zwingend notwendig : **NICHTS!** ... Optional:
- Ruhige Umgebung
- Bequemer Sitz mit Lehne, aber mit Armfreiheit
- Kissen zum Unterstützen
- Durstlöschendes Getränk
- Funktionale Kleidung (T-Shirts mit Ausschnitt, aufknöpfbare Oberteile oder mit Reißverschluss, Still-BH von Vorteil)
- Handy/Telefon/Fernbedienung/Zeitschrift in Reichweite
- Pflegecreme, Stilleinlagen, „Donuts“ → wird später beschrieben



# ES IST SO WEIT - DIE GEBURT

- Direkt nach der Geburt wird das Baby an den Busen gelegt, Sie können es anschauen, riechen, schmusen...
- Ein gesundes Neugeborenes ist nach der Geburt wach, es sucht bald nach der Brust und findet sie von alleine aus eigener Kraft, lässt man ihm eine gewisse Zeit !
- Messen, Wiegen, Anziehen und andere Routinemaßnahmen können warten, bis die neue Familie sich kennenlernt.

Bild: Breastfeeding Atlas Third edition, B. Wilson-Clay, Kay Hoover, 2007



# BONDING

- Ungestörter Hautkontakt für mind. 1 Std. nach der Geburt
  - positive Wirkung auf Mutter und Kind!
- Manche Babys brauchen etwas länger, um auf der Welt anzukommen – lassen Sie sich und Ihrem Kind diese Zeit, genießen Sie die Nähe – ein verzögerter Stillbeginn auch nach einem Kaiserschnitt ist kein Stillhindernis
- Manche Kinder brauchen eine „Jausenstation“ auf dem eigenen Weg zur Brust – am Besten frisches Kolostrum oder eingefrorenes von vor der Geburt
- Ist die Mutter nicht da, z.B. weil eine Vollnarkose notwendig ist, „bondet“ der Vater
- Verlegung im Kontakt mit der Mutter auf die Wochenstation



# DIE ERSTEN TAGE NACH DER GEBURT - DAS KOLOSTRUM

- Es ist dickflüssig, klebrig und gelb und enthält große Mengen an Antikörpern und Wachstumsfaktoren
- Es fördert die Entwicklung des Verdauungstraktes und wirkt wie eine erste Impfung.
- Es wirkt leicht abführend - das Baby kann den ersten Stuhlgang besser ausscheiden.  
Es beugt Gelbsucht vor.
- Obwohl die Menge - angepasst an den kleinen kindlichen Magen - gering ist, braucht Ihr Baby in den ersten Tagen nichts anderes.
- Die Brust wird dann schwerer und voller – jetzt ist es wichtig, das Baby oft zu stillen, damit die Milchbildung gut in Gang kommt.



# DIE NÄCHSTEN 2 WOCHEN

- Die Milchmenge nimmt zu und die Milch verändert sich.
- Fett- und Zuckeranteile nehmen zu, Eiweiß wird weniger.
- Am ca 10. Tag ist aus der Übergangsmilch reife Muttermilch geworden.
- Die Milch sieht wässriger und dünner aus – das ist normal, lassen Sie sich nicht verunsichern!
- Die Muttermilch passt sich ständig den wechselnden Bedürfnissen des Kindes an.
- Nach 4-6 Wochen wird die Brust wieder weicher und spannt nur noch selten. Bedarf und Produktion sind im Gleichgewicht.

# WAS IST NORMAL?

- In den ersten Wochen möchte ihr Kind ca. 8-12 mal in 24 Stunden gestillt werden.
- Es richtet sich nicht nach der Uhr und trinkt auch nicht gleichmäßig – vielmehr trinkt es eine kurze Zeit, hört auf, saugt etwas und trinkt dann wieder.
- Vor allem Abends kommt es zum Clusterfeeding: Ihr Kind möchte immer wieder gestillt werden und an die Brust, es erscheint unruhig, trinkt immer wieder, die Mutter fühlt sich „leer“ – Das Kind sichert sich so seinen Milchbedarf für den nächsten Tag. Oft schläft es danach für ein paar Stunden.
- Nach Bedarf stillen - Gleichgewicht zwischen Angebot und Nachfrage stellt sich ein
- Nur wenn Kinder wenig zunehmen und schlecht gedeihen, sollten sie zum Stillen geweckt werden.

# Babys Hungerzeichen

Tausend Dank an das Royal Brisbane and Women's Hospital  
für die exklusive Erlaubnis zur Übersetzung!



## FRÜHE ZEICHEN: „Ich habe Hunger.“



· Unruhig werden



· Mund öffnen



· Kopf drehen  
· (die Brust) suchen

## MITTLERE ZEICHEN: „Ich habe großen Hunger.“



· Strecken



· erhöhte körperliche  
Bewegung



· Hand zum Mund  
führen

## SPÄTE ZEICHEN: „Beruhige mich, dann füttere mich.“



· Weinen



· starke körperliche  
Unruhe



· rot anlaufen

## Zeit, das Baby zu trösten

- Kuscheln
- Haut an Haut
- Sprechen
- Streicheln



artgerecht®

# FRÜHE HUNGERZEICHEN

# DAS ANLEGEN

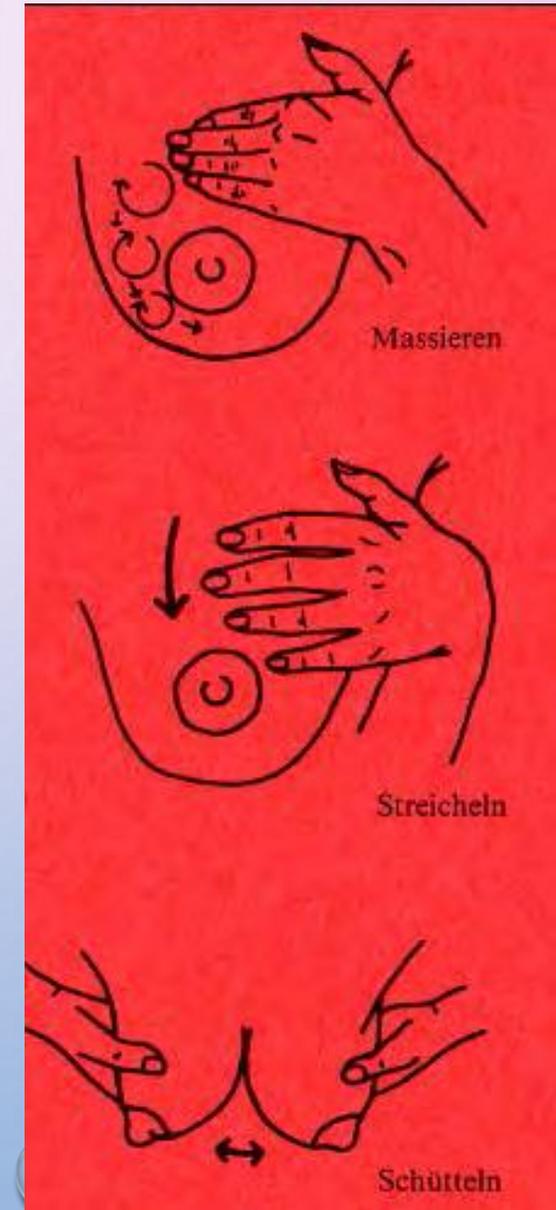


- Zum Stillen ist es wichtig, dass Sie auf eine bequeme Stillposition für sich und Ihr Kind achten und auf ein korrektes Erfassen der Brust.
- Die Brustmassage vor dem Anlegen fördert den Milchspendereflex.
- Berühren Sie leicht die Nase und den Mund Ihres Babys mit der Brustwarze, bis es den Mund weit öffnet.
- Dann ziehen Sie das Baby nahe zu sich, damit es die Mamille und einen guten Teil der Areola fassen kann.
- Das Kind muss den ganzen Mund voll Brust nehmen.
- Bringen Sie das Baby zur Brust, nicht umgekehrt.

# DIE BRUSTMASSAGE

- Brustmassagen beugen Milchstau und Brustentzündungen vor und verbessern den Milchfluss.
- Reduziert Schmerzen, da der Milchfluss schneller in Gang kommt
- Gerade in der ersten Zeit vor dem Anlegen, Abpumpen oder der Handgewinnung
- Vor allem bei eher trinkschwachen Kindern

Grafik aus Stillinformationsmappe La Leche Liga



# DIE ERSTE STILLPOSITION – INTUITIVES STILLEN

- Zurückgelehntes Stillen
- Reflexgesteuert
- Babygesteuertes Anlegen
- Bauch an Bauch, Hautkontakt
- Kind wird sanft am Po gehalten
- Stillen mit der Schwerkraft

Bild: LaLecheLiga.de



# STILLPOSITIONEN



1. Modifizierte Wiegehaltung, Kreuzgriff
2. Rückengriff
3. Wiegegriff
4. Stillen im Liegen

Quelle: stillkrisen-ade.de, Dörte Freisburger

# ZEICHEN FÜR GUTES, EFFEKTIVES STILLEN

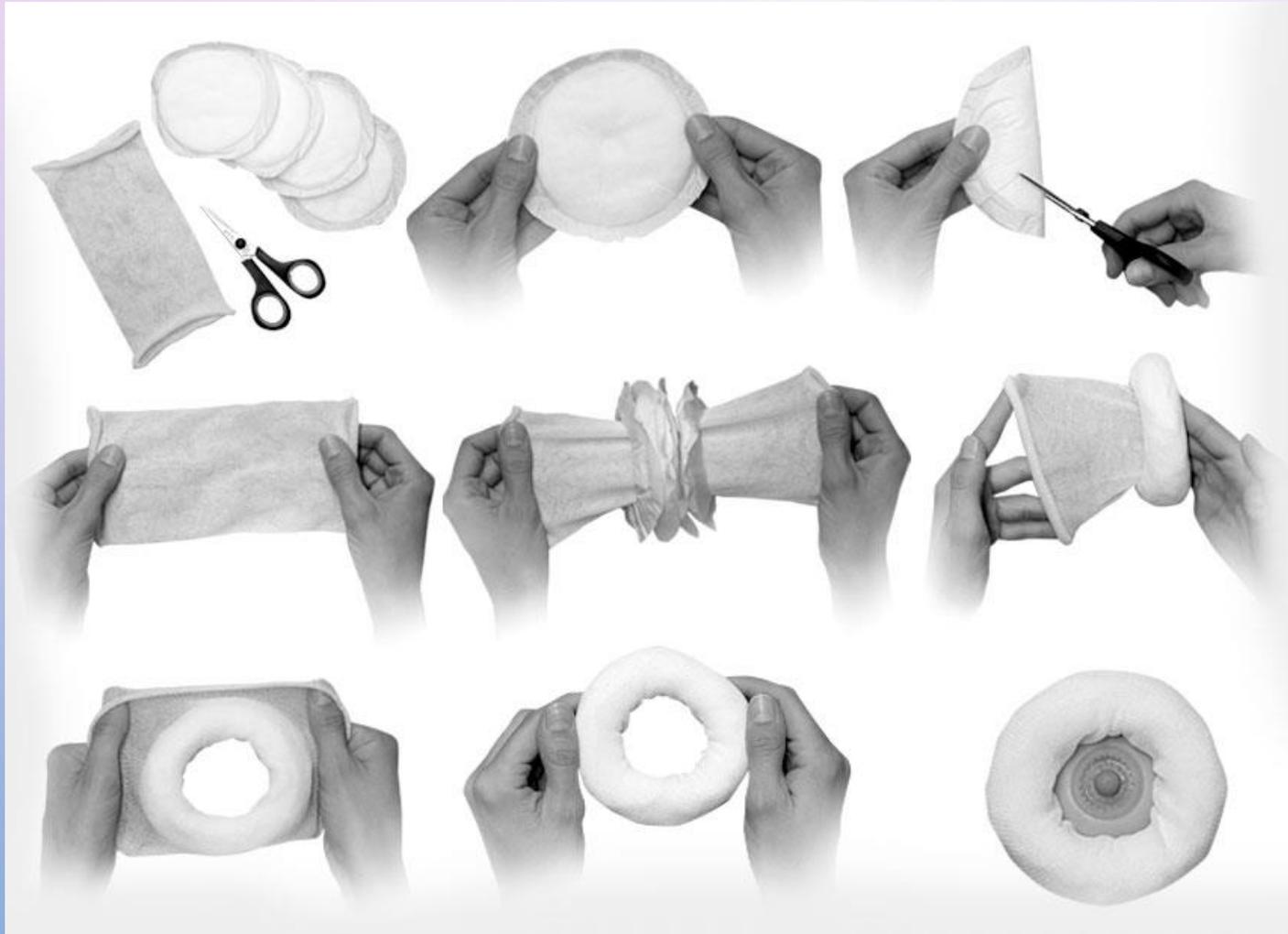
- Schluckgeräusche sind zu hören (kleines Knacken)
- Kinn und Nase des Kindes liegen der Brust an, die Lippen sind nach außen gestülpt
- Das Stillen ist angenehm und nicht schmerzhaft
- Das Kind entspannt sich, die Fäuste lösen sich
- Ab dem 4. Lebenstag nimmt Ihr Kind ca. 170-330g pro Woche in den ersten 2 Monaten zu
- Ca. 5-6 nasse Windeln pro 24 Stunden
- Nach der Geburt: baldiges absetzen des Mekoniums. Im ersten Monat 2-5 mal Stuhlgang in 24 Stunden. Erst nach 3-4 Wochen kann ein voll gestilltes Kind auch einige Tage keinen Stuhlgang haben.
- Es ist aufmerksam und wirkt gesund, hat eine feste Haut und nimmt an Länge und Kopfumfang zu.

# PFLEGE DER MAMILLEN

- Etwas empfindliche Mamillen können anfangs normal sein
  - Schmerzen beim Stillen, wund Mamillen: lassen Sie sich von einer Stillberaterin/Hebamme helfen: Überprüfen auf Anlegeprobleme, korrekte Technik, Saugverhalten und Anatomie des Kindes
1. Druck reduzieren, Erholung fördern: keinen oder nur lockeren BH, auf Stilleinlagen anfangs möglichst verzichten, Muttermilch an der Luft trocknen lassen
  2. Hochgereinigtes Wollfett auftragen (Lanolin, Purelan)
  3. Ggf. „Wiener Donuts“ tragen
  4. Brust 1 x tgl. mit milder Seife waschen



# WIENER DONUTS SELBER MACHEN



Quelle: Stillbewusst.at

# ZU HAUSE...



- Das „Wochenbett“ soll die Zeit der Erholung und Gewöhnung sein
- Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung an – oder lassen Sie den Haushalt liegen...
- Nutzen Sie die Schlafphasen Ihres Kindes für den eigenen Schlaf
- ...und scheuen Sie sich nicht, Besucher auch einmal abzuweisen!
- Essen und Trinken Sie alles, was Sie mögen. Kaffee in kleineren Mengen ist unbedenklich. Alkohol sollte gemieden werden (reduziert die Milchbildung).
- Ziel: ausgewogene, bunte Ernährung. Unnötig: Schonkost, Stilltee, Stillmüsli...
- Brauchen Sie teure „Schwangerschaftsvitamine“ auf. Dann: Jodid 200 $\mu$ g über die ganze Stillzeit

# DER VATER



Breastfeeding Atlas Third edition, B. Wilson-Clay, Kay Hoover,  
2007  
Hoppediz →





Stilddemenz?!

Im richtigen Moment die Partnerin  
mit Fachwissen und Motivation  
unterstützen

# DIE FAMILIE

- Kleine Gesten der Unterstützung für die Mutter haben große Wirkung
- Die Meinung, das Vorbild und die Aussagen der Familie haben den größten Einfluss auf eine junge Mutter – Bitte positiv bestärken!
- Möglichst alle Familienmitglieder in das Stillen mit einbeziehen
- Geschwisterkinder können Aufgaben übernehmen oder beim Stillen mit kuscheln
- Information für Großeltern: [https://www.lalecheliga.de/images/Infoblaetter/Grosseltern\\_Info.pdf](https://www.lalecheliga.de/images/Infoblaetter/Grosseltern_Info.pdf)

# DIE MAUS WIRD GESTILLT...



# SCHNULLER, KÜNSTLICHE SAUGER

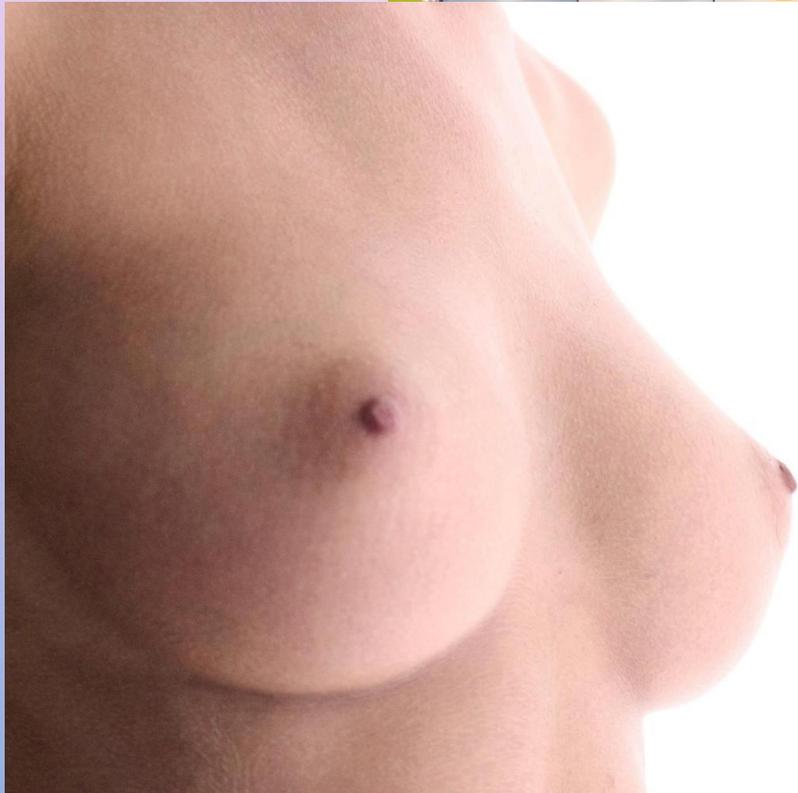
- Wir bieten im Krankenhaus keine an
  - Sollte in den ersten 4-6 Wochen vermieden werden, weil:
    1. Das Saugverhalten des Kindes sich ändern kann, Mamillen eher Wund werden können
    2. Der frühe Einsatz die Etablierung der Milchbildung stören kann
    3. Frühe Hungerzeichen nicht gut wahrgenommen werden
    4. Non-nutritives Saugen vermindert wird, es kann zu einer schleichenden, geringen Gewichtszunahme kommen und zum Rückgang der Milchmenge
    5. Kinder mit Schnuller sich häufiger früher abstillen
- Kein unkritischer, dauerhafter Einsatz. Überlegen, wann und in welchen Situationen ein Schnuller gewünscht ist



# ACHTUNG, REKLAME!

- Als babyfreundliches Krankenhaus verzichten wir auf Werbung für Hersteller von Muttermilchersatzprodukten
- Kommerzielle Firmen sind vorwiegend am Profit – und nicht an ihrer Gesundheit – interessiert! Früheres Einführen von Beikost/Folgemilch bedeutet mehr Profit...
- „Babyclubs“ o.Ä. (Drogeriemärkte, Hersteller) zeigen in Newslettern und Gratisproben häufig viel zu früh ihr Sortiment für Beikost, Schnuller und Zubehör
- Beim Einkaufen sind die Regale der Babyabteilung besonders hübsch hergerichtet, niedliche Motive werden verwendet (Teddybär auf Babynahrung etc.)

# ACHTUNG, REKLAME!



# ABPUMPEN

## Elektrische Milchpumpe

- Dauerhaftes oder intensives Abpumpen
- Geliehen von Apotheke auf Rezept
- Zum Anregen/volle Entleerung
- Beide Brüste gleichzeitig möglich

Aufbewahrung von Muttermilch → Info's im Internet erhältlich

## Handmilchpumpe

- Gelegentliches Abpumpen
- selber kaufen (um 30-50 €)
- Eher zum druckentlastenden Pumpen
- Klein, mitnehmbar (Arbeitsplatz, Reise)
  
- Alternative: Handentleerung

# „ERSTE HILFE“ BEIM STILLEN

- Schmerzhaftes initiale Brustdrüsenanschwellung: **kühlen**, häufig anlegen
- Heiße, geschwollen, gestaute Brust: **kühlen**, sanfte Brustmassage, Entleeren durch Stillen oder Abpumpen



## „ERSTE HILFE“ BEIM STILLEN 2

- Schmerzen, Fieber: **Ibuprofen 400mg** 4 x tgl. oder 500mg bis 4 x tgl. Paracetamol 2 Tbl.
- **ACHTUNG:** sinkt das Fieber nicht → zum Frauenarzt gehen!
- Bei Problemen: wieder einen Schritt zurück gehen: für Ruhe sorgen, Stress abstellen, Stillposition überprüfen und wechseln, Hilfe holen

# HILFREICHE WEBSITES

- [WWW.STILLEN-INSTITUT.COM](http://WWW.STILLEN-INSTITUT.COM) Europäisches Institut für Stillen und Laktation
- [WWW.LALECHELIGA.DE](http://WWW.LALECHELIGA.DE) La leche Liga Deutschland e.V.
- [WWW.BDL-STILLEN.DE](http://WWW.BDL-STILLEN.DE) Berufsverband deutscher Laktationsberaterinnen
- [WWW.BZGA.DE](http://WWW.BZGA.DE) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- [WWW.STILL-LEXIKON.DE](http://WWW.STILL-LEXIKON.DE) Umfangreiche Wissenssammlung, Kodexkonform

VIELEN DANK FÜR DIE AUFMERKSAMKEIT!

