

2015



## Stillen – so funktioniert es...



**EIN GESUNDER START**

**Andrea Hemmelmayr, IBCLC**

DGKS, Still- und Laktationsberaterin

Ausbildung in „Emotioneller Erster Hilfe-  
Krisenintervention und Bindungsförderung  
rund um die Geburt

0699/11 46 31 00; a.hemmelmayr@gmx.at

Inhalt	Seite
Was muss, soll oder kann die Ernährung dem Säugling bieten?	3
Schwangerschaft – Vorbereitung auf das Stillen	4
Wahl des Geburtsortes	5
Vorkehrungen für eine ungestörte Lernzeit	5
Die Nachfrage bestimmt das Angebot!	6
Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Babys an	7
Die ersten Stunden und Tage	8
Der Milcheinschuss	8
Clusterfeeding – ein normales Trinkverhalten bei Neugeborenen	9
Schnuller und Flaschensauger?	10
Fütterungszeichen	11
Unser Kind bekommt Milch wenn	11
Unser Kind gedeiht gut	12
Ernährung in der Stillzeit	13
Beikost	14
Schwierigkeiten überwinden	15
Wunde Brustwarzen	15
Milchstau und Brustentzündung	15
Brustverweigerung	16
Ausnahmesituationen	16
Brustmassage und Entleeren der Brust von Hand	17
Babys brauchen Liebe und Nahrung – auch wenn sie nicht gestillt werden	18
Literaturangaben	19



Zum Thema Ernährung eines Kindes gibt es unglaublich viele Bücher, Hefte, Artikel, Meinungen, Ammenmärchen und Fakten. Letztlich kommt keine Mutter um die Frage herum wie sie Ihr Kind ernähren möchte.

### Was muss, soll oder kann die Ernährung dem Säugling bieten?

- Sie muss ausreichend Kalorien und alle notwendigen Nährstoffe in einer für den menschlichen Säugling optimalen Zusammensetzung enthalten.
- Sie sollte leicht verdaulich sein und weder das Verdauungssystem noch die Ausscheidungsorgane überfordern.
- Sie muss sicher sein und soll die körperliche und geistige Entwicklung des Säuglings unterstützen.



### In den allermeisten Fällen werden diese Anforderungen beim Stillen bzw. bei der Ernährung mit Muttermilch am Besten gedeckt.

- Die Zusammensetzung der Muttermilch ist einzigartig und unnachahmlich. Über 200 verschiedene Bestandteile und Inhaltsstoffe sind bereits erforscht!
- Eiweiß, Fett und Kohlehydrate der menschlichen Milch sind genau auf die Bedürfnisse der Entwicklung von Menschenbabys abgestimmt.
- Langkettige, ungesättigte Fettsäuren sind in Muttermilch reichlich vorhanden und ermöglichen eine optimale Entwicklung des Gehirns und des Zentralnervensystems.
- Muttermilch enthält Wachstumshormone speziell für das Baby.
- Die reichlich vorhandenen Immunglobuline der Muttermilch unterstützen das noch unreife Immunsystem des Kindes.
- 1 Tropfen Muttermilch enthält 4000 lebende Zellen. Der Großteil davon kann mögliche Krankheitserreger erkennen und zerstören.
- Der Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen der menschlichen Milch ist genau auf die Bedürfnisse des rasch wachsenden Organismus abgestimmt.
- Der Bifidusfaktor der Muttermilch bewirkt eine gesunde Darmflora, schädliche Bakterien werden in ihrem Wachstum gehemmt.
- Die einzelnen Bestandteile der Muttermilch weisen eine hohe Bioverfügbarkeit auf.
- Muttermilch bietet einen einzigartigen Schutz gegen Infektionen und Allergien und bewirkt beim Säugling auch auf die richtige Entwicklung des Immunsystems hin.
- Muttermilch enthält im ersten Lebenshalbjahr alles, was ein Baby zur Ernährung und Entwicklung braucht.
- Beim Stillen werden alle 5 Sinne des Babys angeregt: es sieht, spürt, hört, riecht und schmeckt die Mutter.
- Durch das Saugen an der Brust wird eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur erreicht. Das fördert die Sprachentwicklung und es kommt zu weniger Zahnfehlstellungen.
- Stillen spart den jungen Eltern ca. € 100,00 pro Monat!
- Die Stillhormone Prolaktin und Oxytozin entspannen und machen Mütter ausgeglichener. Das hilft die oft aufregende Zeit mit dem Baby besser zu meistern.
- Stillen unterstützt auch die Gesundheit der Mutter.

Wenn nicht gestillt wird, bzw. Säuglingsnahrung verwendet wird sollte auf die bestmögliche Zusammensetzung, und leichte Verdaulichkeit geachtet werden (Pre Nahrung für das ganze erste Lebensjahr). Säuglingsnahrung ist nicht steril, in der zubereiteten Lösung können eventuell enthaltene Keime optimal wachsen, daher sollte Nahrung immer frisch und mit geeignetem Wasser (in Österreich ist Wasser aus dem öffentlichen Wassernetz normalerweise geeignet) zubereitet werden. Weitere Hinweise zur Ernährung mit künstlicher Säuglingsnahrung siehe Seite 18 und in der Broschüre „Kinder brauchen Liebe und Nahrung... auch wenn sie nicht gestillt werden“ von Andrea Hemmelmayr.

## Schwangerschaft – Vorbereitung auf das Stillen



(c) Fam. Enzenhofer

Stillen ist die von der Natur vorgesehene Ernährungsform für einen menschlichen Säugling. Und doch ist Stillen kein Instinkt, sondern vor allem eine sozial erlernte Fähigkeit, die durch die Jahrtausende von Frau zu Frau weitergegeben wurde. In den letzten hundert Jahren wurde durch die Erfindung und Verbreitung künstlicher Säuglingsnahrung und andere kulturelle Einflüsse diese Informationskette unterbrochen. Durch falsche Information und fehlende Unterstützung haben viele unserer Mütter und Großmütter zum Teil nur sehr kurz gestillt.

Folglich findet die beste Stillvorbereitung im Kopf und im Herzen statt – nicht an der Brust!

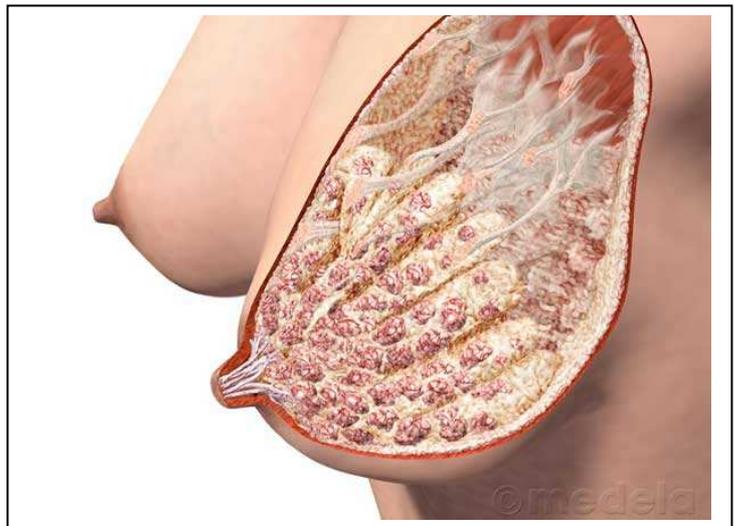
Dazu eignen sich gute Stillbücher

(siehe Literaturliste) vor allem aber auch der Erfahrungsaustausch mit stillenden Müttern z.B. in Still- oder Babygruppen. Schwangere sind in Still- und Babygruppen gerne gesehen

### Die Brust:

Während der Schwangerschaft wächst der Drüsenkörper und verdrängt dabei das bisher formgebende Fettgewebe (siehe Graphik). Viele werdende Mütter verspüren ein Ziehen oder Spannen in der Brust. Gegen Ende der Schwangerschaft tritt bei vielen Frauen bereits Kolostum (die erste Milch) aus.

Nicht jede Frau braucht einen Still BH! Für Frauen mit größeren Brüsten oder starkem Milchfluss kann er jedoch eine gute Hilfe in der Stillzeit sein. Wichtig ist, dass er die Brust gut umschließt ohne sie einzuengen. Schlecht sitzende BH's können die Ursache für Milchstau und Brustentzündung sein. Kaufen Sie daher (wenn überhaupt) höchstens einen oder zwei Still BH in der Schwangerschaft – nach der Geburt verändert sich möglicherweise die Form ihrer Brust noch einmal dramatisch.



### Die Brustwarze:

Braucht eigentlich keine besondere Vorbereitung. Zwar können Sie Luft und Licht an die Brustwarze lassen, auch die Reibung der Kleidung an der Brustwarzenhaut und eine sanfte Massage der Brust um sie besser kennen zu lernen kann angenehm sein. Aber diverse Abhärtungsmaßnahmen der Brustwarze erweisen sich als unwirksam, ja sogar gefährlich. Die beste Vorbeugung gegen wunde Brustwarzen ist eine korrekte Anlegetechnik!

Wenn Sie Flach- oder Hohlwarzen haben, eine Brustoperation oder –verletzung oder eine negative Stillererfahrung hinter sich haben, wäre es günstig ein intensiveres Gespräch mit einer IBCLC einer professionellen Stillberaterin zu führen.

In den ersten Tagen nach der Geburt sollten Sie den Still BH erst anlegen wenn Sie Ihrer Milch mit Stilleinlagen auffangen müssen. Der Druck des Still BH's auf die Brustwarzen verringert die Durchblutung der Brustwarze und kann so in den ersten Tagen wunde Brustwarzen begünstigen!

## Wahl des Geburtsortes:

Krankenhäuser mit der Auszeichnung „babyfriendly - BFHI“ haben geprüfte Rahmenbedingungen, um das Stillen in den ersten Tagen zu fördern.

Natürlich bemüht sich auch das Personal anderer Kliniken um einen guten Start. Sie können beim Erstbesuch trotzdem einige Punkte abklären:

- ❖ Gibt es eine oder mehrere geprüfte Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC)?
- ❖ Ist 24 - Stunden – Rooming – in ab der ersten Lebensminute obligatorisch?
- ❖ Wird auf routinemäßige Gabe von Tee, Wasser oder künstliche Nahrung verzichtet?
- ❖ Sehen sie viele Babys mit Schnuller?
- ❖ Gibt es Vorkehrungen, die verhindern, dass das Baby aus dem Bett der Mutter fallen kann (Bettgitter), gibt es ausreichend Hilfsmittel die ein bequemes Stillen ermöglichen (Pölster, Stillkissen, bequeme Stühle,...)
- ❖ Gibt es eine Regelung der Besuchszeiten?
- ❖ Welche Unterstützung zum Stillen und Beziehungsaufbau dürfen Sie erwarten wenn Komplikationen auftauchen (Kaiserschnitt, Frühgeburt, Gelbsucht, Krankheit von Mutter und Kind?)



(c) www.karlgrabherr.at



### Vorkehrungen für eine ungestörte Lernzeit:

**In den ersten Tagen nach der Geburt ist es wichtig, den Besucherstrom einzudämmen!**

Sicherlich verstehen es die Verwandten und Freunde, dass Mutter, Kind und Vater etwas Zeit brauchen um sich kennen zu lernen. Es ist nicht vorauszusehen wann das Baby gestillt werden möchte. Für die meisten Frauen ist es nicht angenehm neben jedem Besuch die Brust auszupacken und die ersten vielleicht mühsamen Stillversuche zu unternehmen. Oder aber das Baby ist durch den Trubel so überfordert, dass es sich in den Schlaf flüchtet und so die eine oder andere Stillmahlzeit übersieht.

**Ein zu viel an Besuch in den ersten Tagen ist sehr häufig die Ursache für Stillprobleme!**

Bereits die nötige Krankenhausroutine lässt Mutter und Kind wenig Ruhe, aber auch die ersten Tage und Wochen zu Hause sollten möglichst stressfrei gestaltet werden. Besucher sollten, wenn sie tatsächlich kommen, der Mutter Arbeit abnehmen und keine neue Arbeit schaffen. Alle anderen Besucher sollten sich etwas gedulden bis das Baby etwas älter ist! Diesen Wunsch können Sie bereits vor der Geburt verbreiten, und nach der Geburt kann und soll der Vater dafür Sorge tragen. Eine e-mail Nachricht oder ein SMS für Verwandte und Freunde kurz nach der Geburt, kann dafür sorgen, dass die Eltern und ihr Kind sich ungestört kennen lernen können und das Stillen leichter trainiert werden kann. Z.B.

Am 15. Jänner um 10.24 Uhr wurde Katrin mit 3.150 g und 51 cm geboren. Wir sind voll damit beschäftigt, uns kennen zu lernen! Daher bitten wir euch, mit Besuch noch etwas zu warten. Wir laden euch alle herzlich ein am 27. Februar um 15 Uhr zu uns nach Hause zu kommen und unsern kleinen Schatz zu bewundern! Wenn jemand Zeit und Lust hat einen Kuchen zu backen, freuen wir uns.

Die glücklichen Eltern Johanna und Max.

## Die Nachfrage bestimmt das Angebot!



Aus: „Stillen – Rat und praktische Hilfe für alle Phasen der Stillzeit“ Mártha Guóth Gumberger, Elisabeth Hormann

Während des Saugens werden Nervenenden in der Brust stimuliert. Über die Nervenbahnen erhält ein Zentrum im Gehirn das Signal die beiden Hormone Prolaktin und Oxytocin auszuschütten.

**Prolaktin** ist verantwortlich für die Milchbildung. Es fördert allerdings auch die mütterlichen Gefühle sowie Geduld, Ausdauer und die Immunfunktion. Je höher der Prolaktinspiegel, desto eher wird eine weitere Schwangerschaft unterdrückt.

**Oxytocin** ermöglicht der Brust die Milch auszuschütten, in dem es die kleinen Muskeln rund um die Milchbläschen dazu anreizt sich zusammenzuziehen, dies nennt man Milchspendereflex.

Zusätzlich fördert das Oxytocin die Rückbildung der

Gebärmutter (Nachwehen). Oxytocin wird auch das Liebeshormon genannt. Immer wenn es um tiefe zwischenmenschliche Gefühle geht, spielt das Oxytocin eine wesentliche Rolle – es erleichtert den Eltern das „Verlieben“ in ihr Kind, beruhigt, setzt den Stress herab und wirkt antidepressiv. Oxytocin schützt vor Entzündungen, verbessert die Wundheilung, erhöht die Schmerzschwelle und aktiviert den Magen-Darm-Trakt.

Auch nicht stillende Mütter, die Babys und Väter schütten, besonders wenn die Kinder viel auf der Brustvorderseite getragen werden, Oxytocin aus. Das Stillen erhöht die Häufigkeit und die Menge der Oxytocinausschüttungen bei der Mutter jedoch deutlich!

### Anwendung dieses Grundsatzes in der Praxis:

#### Milchproduktion steigern

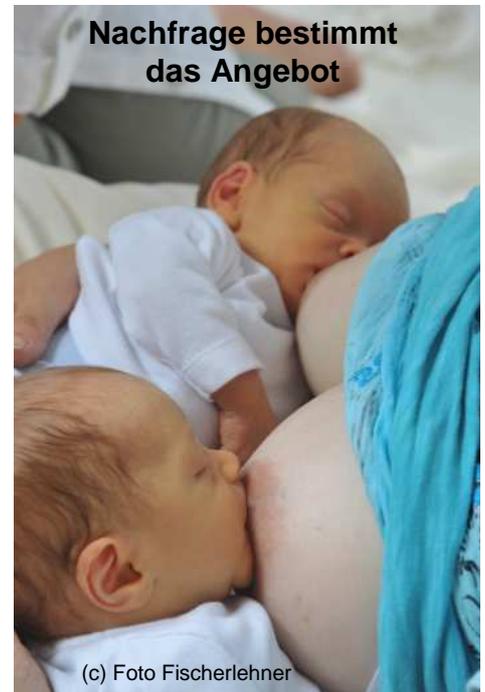
- ❖ Häufiges, korrektes Anlegen. (8 bis 12 mal tgl. in den ersten Tagen)
- ❖ Häufiger Seitenwechsel eventuell Wechselstillen (d.h. während einer Stillmahlzeit mehrfacher Seitenwechsel)
- ❖ Clusterfeeding
- ❖ Ruhe und Schlaf, bemuttern der Mutter
- ❖ 24 Stunden Kontakt mit dem Säugling, möglichst viel Haut an Hautkontakt
- ❖ Eventuell Unterstützung durch milchbildende Getränke und Speisen

#### Milchproduktion verringern

- ❖ Anlegen nach Bedarf, allerdings beim Stillen nicht Seite wechseln.
- ❖ Wenn das Baby häufig trinken möchte, bei der nächsten Stillmahlzeit wieder an der selben Seite anlegen.
- ❖ Nach dem Stillen Brust kühlen.
- ❖ Milchreduzierende Getränke und Salzreduktion.

#### Die Stillhormone und der Stillserfolg werden gehemmt durch....

- ❖ Schmerz
- ❖ Trennung vom Kind
- ❖ Stress (hemmt nur das Oxytocin – daher ist Stress ein häufiger Auslöser für Milchstaus)
- ❖ Einschränkungen beim Stillen
- ❖ Kritik und Zweifel von Verwandten oder medizinischem Personal



## Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Babys an:

### Vormilch (Kolostrum)...

- ❖ ...hat eine meist gelbliche Farbe
- ❖ ...ist sehr reich an Abwehrstoffen
- ❖ Durch die geringen Mengen kann das Kind in Ruhe Saugen lernen.
- ❖ Durch die Zusammensetzung schützt sie vor Austrocknung und Unterzuckerung des Neugeborenen.
- ❖ ...ist die ausreichende Ernährung für das gesunde Neugeborene in den ersten Tagen.
- ❖ Die Milch von Müttern deren Baby zu früh geboren wurde nennt man Pretermmilch – sie bleibt, auch bei steigender Produktion, länger im Stadium der Vormilch und versorgt so das Frühgeborene stärker mit Abwehrstoffen.
- ❖ Wenn sie nicht Stillen möchten könnten Sie Ihrem Baby mit der Gabe von Kolostrum dennoch eine wertvolle Starthilfe geben.



(c) Obergruber

### Reife Muttermilch...

- ❖ ...erscheinen durchsichtig, bläulich und wässrig – **Achtung Muttermilch sieht nicht wie Kuhmilch aus!**
- ❖ ...die Nährstoffe sind genau auf das Alter und die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt und fördern optimal das genetische Potential des Kindes.
- ❖ ...hat einen hohen Wasseranteil, sodass gestillte Kinder keine zusätzliche Flüssigkeiten brauchen.
- ❖ 1 Tropfen Muttermilch enthält 4.000 lebende Zellen,
- ❖ diese Zellen und Immunglobuline unterstützen das noch unreife Immunsystem des Kindes.
- ❖ ...ihre Zusammensetzung ist weltweit nahezu gleich, unabhängig davon, was und wie viel die Mutter isst.
- ❖ ... ist am Anfang einer Stillmahlzeit wässriger (durstlöschend), gegen Ende der Mahlzeit fetter (sättigender).



(c) Hemmelmayr

### Muttermilch nach Einführung der Beikost

Mit dem Einführen von zusätzlicher Nahrung neben dem Stillen beginnt die Entwöhnungsphase.

- ❖ Die Zusammensetzung der Nährstoffe über den ganzen Tag verteilt bleibt gleich wertvoll!
- ❖ Durch den erneuten Anstieg der Immunglobuline erhöht sich der Eiweißgehalt. (IgA – wirksam gegen Bakterien und Viren, Lysozym zerstört Bakterien.
- ❖ Der Laktoferringehalt erhöht sich – Laktoferrin macht das Eisen, sowohl aus der Muttermilch als auch aus der Beikost für das Kind besser verfügbar, schleust so das Eisen aus dem Darm in den Körper und entzieht manchen Bakterien so ihre Wachstumsgrundlage.
- ❖ Der Salz- und Fettanteil der Muttermilch steigt an, während der Milchzuckeranteil sich etwas verringert.
- ❖ Schadstoffbelastung nimmt bei längerer Stillzeit immer mehr ab!



(c) www.karlgrabherr.at

Erkranken Mutter und/oder Baby so produziert der mütterliche Körper Antikörper, die über die Muttermilch genossen einen zusätzlichen Schutz oder eine Hilfe zur Gesundheit für das Baby darstellen.

## Die ersten Stunden und Tage:



(c) Bogensperger

Die ersten Stunden sind eine Zeit des gegenseitigen Kennenlernens und des Bindungsaufbaues. Optimalerweise wird das Baby direkt nach der Geburt auf den Bauch der Mutter gelegt. Der direkte Hautkontakt hält das Baby warm.

Unter besten Umständen haben Babys die einzigartige Fähigkeit bereits in der ersten Stunde nach der Geburt aus eigener Kraft die Brust der Mutter zu suchen und zu finden. Wenn allerdings während der Geburt Schmerzmittel oder andere medizinische Eingriffe nötig waren, oder die Geburt sehr anstrengend war, braucht das Baby wahrscheinlich Hilfe, möglicherweise dauert es etwas länger bis solche Kinder mit dem Stillen beginnen. Das ungestörte Bonding und frühe Stillen kann auf das weitere Stillen einen sehr positiven Effekt haben.

Manchmal verläuft die Geburt allerdings alles andere als natürlich, und / oder Mutter und Kind müssen sofort nach der Geburt getrennt werden. Das Bonding kann und soll allerdings nachgeholt werden.

Sobald es möglich erscheint sollte das nackte Baby auf die nackte Haut der Mutter oder des Vaters gelegt werden. Dies darf und sollte immer wieder wiederholt werden.

- ❖ Nach der ersten Kennenlernphase haben die meisten Babys eine schläfrige Zeit.
- ❖ Aus der Brust der Mutter kommt nur wenig aber besonders wertvolles Kolostrum.
- ❖ An der noch weichen Brust ohne eine Überfülle an Milch kann und soll das Baby in Ruhe das Saugen möglichst oft trainieren.
- ❖ Häufiges Saugen regt die Milchbildung an und bewirkt gleichzeitig einen sanfteren Milcheinschuß. In den ersten Tagen sollte ein Neugeborenes mindestens 8 – 12 mal in 24 Stunden angelegt werden.

### Der Milcheinschuß:

Nach dem Ausstoßen der Plazenta fallen die Schwangerschaftshormone rapide ab und die Stillhormone (Prolaktin und Oxytocin) entfalten ihre Wirkung.

Am 2. bis 5. Tag verspüren die meisten Frauen eine vermehrte Spannung der Brust. Manchmal ist diese stark gerötet, heiß und schmerzempfindlich. Man spricht vom Milcheinschuß, der den Beginn der reichlichen Milchbildung begleitet. Die Spannung ist aber weniger auf die Milchmenge, sondern vor allem auf die vermehrte Blutzirkulation und angesammelte Lymphe zurückzuführen. Die Brust sollte nach ein bis zwei Tagen nicht mehr ganz so gespannt sein.

Das „Trinken lernen“ an einer harten prallen Brust fällt vielen Babys schwer – umso besser, wenn das Baby möglichst viele Trinkübungen an der noch weichen Brust vor dem Milcheinschuß machen durfte. Je häufiger und korrekter Ihr Kind schon vor der Zeit vor dem Milcheinschuß saugen kann (Training), desto sanfter verläuft übrigens auch der Milcheinschuß!



Der Milcheinschuß ist für uns Beide nicht leicht!  
Aus „I've had enough“ – Neil Matterson



## Clusterfeeding – ein normales Trinkverhalten bei Neugeborenen

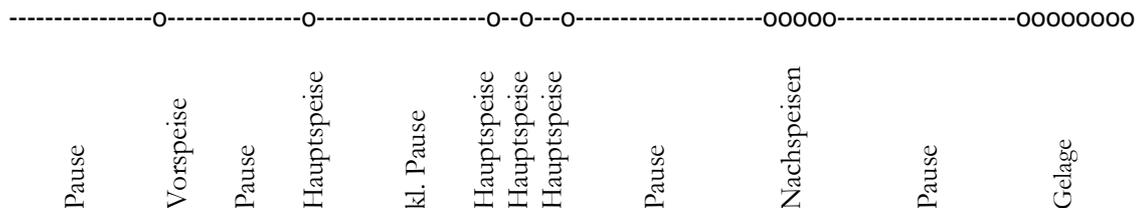
Ein bekanntes Phänomen in den ersten Tagen, vielleicht sogar Wochen ist das sogenannte Clusterfeeding. Dabei sind die Abstände zwischen den einzelnen Stillmahlzeiten manchmal sehr kurz, sodass die Mutter möglicherweise den Eindruck hat stundenlang zu stillen. Andererseits gibt es aber auch wieder mehrere Stunden in denen die Babys schlafen. Besonders häufig treten solche „Stillgelage“ in den Abendstunden auf. Der Effekt eines solchen Stillverhaltens ist ein besonders nachhaltiger Aufbau der Milchproduktion.

### Ursache und Wirkung des Clusterfeedings

- Kleine Babys haben nur eine sehr kleines Fassungsvermögen ihres Magens und sie wurden während der Schwangerschaft über Plazenta und Nabelschnur ständig mit Nahrung versorgt. Kleine häufige Mahlzeiten entsprechen damit den Bedürfnissen des Neugeborenen besser als seltenere große Mahlzeiten.
- Saugen und Stillen braucht besonders in den ersten Tagen viel Kraft und Energie und erfordert Training deshalb legen Neugeborene eben gerne kurze Rast- und Schlafpausen ein.
- Die immer wieder kehrenden Stillepisoden regen bei der Mutter die Ausschüttung des für die Milchbildung wesentlichen Hormons Prolaktin besonders stark an. Seine volle Wirkung auf die milchproduzierenden Zellen entwickelt Prolaktin erst nach 8 – 16 Stunden. So könnte man sagen, dass das abends dauerstillende Baby die Milchbestellung für den nächsten Tag aufgibt. Wird hier übervorsorglich zusätzliche Flüssigkeit oder Nahrung angeboten kann dieses interessante Wechselspiel empfindlich gestört werden.
- Während der gehäuften Saugperioden kann sich das Neugeborene vermutlich langsam den gesamten Verdauungstrakt mit Nahrung auffüllen, sodass es sich nun erlauben kann länger zu schlafen ohne übergroßen Hunger zu riskieren.
- **Je mehr Sie dem Bedürfnis des Kindes nach diesen gehäuften Stillmahlzeiten nachkommt, desto besser und rascher etabliert sich die Milchbildung.**

Wenn Sie die Situation beängstigt, dieses Verhalten den ganzen Tag anhält, das Kind nur selten Stuhl absetzt die anfängliche physiologische Gewichtszunahme verstärkt erscheint oder ihr Kind zuwenig Gewicht zunimmt, Sie zusätzliche Stillprobleme wie wundte Brustwarzen oder Milchstau haben sollten Sie eine Stillberaterin kontaktieren.

### Clusterfeeding könnte etwa so aussehen:



## Schnuller und Flaschensauger?

Ein neugeborenes Baby bringt alle Voraussetzungen mit, um sich an der Mutterbrust zu ernähren. Mit den Such-, Saug- und Schluckreflexen ist es gut ausgestattet. Wie das Zusammenspiel der Reflexe jedoch in der Praxis funktioniert müssen Mutter und Kind lernen und üben.

Viele Kinder sind überfordert, wenn sie in den ersten Tagen dieses Training nicht nur an der Brust üben können, sondern noch an anderen Saugern, die eine andere Technik erfordern, saugen sollen.

Die Brust erhält durch das fehlende kindliche Saugen zu wenig Anreiz ausreichend Milch zu produzieren. Sie als Eltern beantworten vielleicht die frühen Hungersignale ihres Kindes mit dem Schnuller statt mit der Brust, sodass der nötige Anreiz des Saugens fehlt und dementsprechend weniger Milch gebildet wird.

### Probleme die bei der frühen Verwendung des Schnullers oder des Flaschensaugers entstehen können:

- ❖ Wunde Brustwarzen durch falsche Saugtechnik.
- ❖ Geringe Milchproduktion durch zu wenig Stimulation
- ❖ Geringe Gewichtszunahme des Kindes durch ineffektive Trinktechnik und/oder zu geringe Milchproduktion.
- ❖ Andererseits heftigerer Milcheinschuss bis hin zu Milchstau und Brustentzündung – durch Nichtentleerung der Brust.
- ❖ Ein durch den Schnuller verändertes Saugverhalten, Folge sind falsche Trinktechnik und/oder Ablehnung der Brust.
- ❖ Prägung auf die Mutterbrust erschwert.
- ❖ Besonders bei bereits bestehenden Stillproblemen massiv erhöhte Wahrscheinlichkeit früh abzustillen.
- ❖ Möglicherweise Unzufriedenheit beim Kind und/oder der Mutter, da Hungerzeichen nicht rechtzeitig erkannt werden. Sehr hungrige Kinder saugen meist gierig und häufig nicht ganz korrekt, was das Mitschlucken von Luft (Blähungen, Unruhe, Speien) begünstigt.

### VORSICHT - Irreführende Werbeaussagen!



<p>Der Mutterbrust nachempfunden mindert die Gefahr der Saugverwirrung</p>	<p>Von der Mutterbrust inspirierte Sauger</p>	<p>Imitiert die Beweglichkeit der mütterlichen Brust</p>	<p>Kiefergerecht und der mütterlichen Brust beim Stillen nachempfunden</p>
<p>Der Brustwarze in Stillfunktion weitgehendst nachempfunden</p>		<p>Auch Schnuller werden mit dem Slogan „der Mutterbrust nachempfunden“ oder „Kiefergerecht“ – beworben:</p>	

Die Werbung verspricht einen leichten Wechsel zwischen Flasche oder Beruhigungssauger und Mutterbrust. So werden zahlreiche Produkte als ähnlich der Mutterbrust oder kiefergerecht beworben. Leider gibt es keine Produkte die in Textur, Form, Beweglichkeit, oder Funktion der Mutterbrust entsprechen ebenso wenig wie den kiefergerechten Sauger gibt.

## Fütterungszeichen:

Die meisten Babys zeigen bereits im Leichtschlaf die frühen Fütterungszeichen wie:

- ❖ Hände zum Mund führen
- ❖ Suchbewegungen
- ❖ Schmatz- und Sauggeräusche und –bewegungen
- ❖ allgemeine Unruhe
  
- ❖ Weinen ist ein sehr spätes Fütterungszeichen, vermutlich wurden alle anderen Signale die das Kind zuvor ausgesandt hat übersehen. Zudem ist es schwieriger ein weinendes Kind anzulegen.



Tiefer Schlaf



Frühes Fütterungszeichen im Halbschlaf



Weinen – sehr spätes Fütterungszeichen

Alle diese Zeichen haben Babys natürlich im Wachzustand. Je früher man auf diese Signale des Kindes eingeht, desto besser kann sich das Stillen etablieren. Außerdem lernen die Eltern das Kind besser kennen, das Baby braucht weniger zu weinen, und dies wird die Eltern-Kind-Bindung weiter festigen.

## Unser Kind bekommt Milch wenn:

1. Die zweite Brust tropft
2. Das Baby sicht- und hörbar schluckt
3. am Beginn der Stillmahlzeit ist das Fäustchen ganz fest geballt am Ende der Stillmahlzeit ist es etwas lockerer oder die Hand geöffnet
4. Milch im Mund zu sehen ist

zu 1 – zweite Brust tropft



zu 2 – das Fäustchen lockert sich



zu 4 – Milch im Mundwinkel zu sehen



## Unser Kind gedeiht gut:

Nach der Geburt ist eine Gewichtsabnahme bis etwa 7 % normal. Wenn das Kind weiter abnimmt muss das Stillmanagement dringend überprüft werden. Hat die Gewichtsabnahme die 10 % Hürde unterschritten wird eine vorübergehende zusätzliche Gabe von Säuglingsnahrung nicht zu umgehen sein.

- Wenn das Kind ein gesundes, waches Aussehen hat,
- Das Geburtsgewicht am 10. Lebenstag wiedererreicht ist
- regelmäßig an Gewicht zunimmt (etwa 140g bis 300g /pro Woche – gilt nur für die ersten 3 Monate
- 5 – 6 nasse Windeln in 24 Stunden
- In den ersten 4 – 6 Wochen mehrmals täglich Stuhl – danach ist 7 x täglich bis 1x in 10 Tagen normal



Regelmäßige Gewichtszunahme



In den ersten 4 – 6 Wochen mehrmals täglich Stuhl



5 – 6 nasse Windeln

**Vorsicht wenn Babys viel schlafen und zufrieden scheinen ist dies nicht unbedingt ein Zeichen, dass das Baby genug Milch getrunken hat.**

Wenn Sie sich sorgen, dass ihr Kind nicht gedeiht oder zu wenig Milch vorhanden ist, sollten Sie den Rat einer Stillberaterin suchen.

**Folgende Zeichen lassen nicht unbedingt darauf schließen dass Ihr Kind zu wenig Milch bekommt:**

- Gehäufte Stillmahlzeiten – besonders am Abend (siehe Clusterfeeding)
- Weinen nach dem Stillen (einige Kinder lösen besonders gerne nach dem Stillen eventuelle Spannungen durch Weinen auf)
- Kurze Stillmahlzeiten oder plötzlich kürzere Stillmahlzeiten
- Weiche Brust

### Wie lange braucht das Kind an der Brust?

Immer wieder werden Zeitangaben darüber gemacht wie lange ein Kind an einer Brust trinken sollte. Diese Angaben sind allerdings mit größter Vorsicht zu genießen, da es sich um durchschnittliche Zeitangaben handelt. Es gibt große anatomische Unterschiede zwischen weiblichen Brüsten – und der Fähigkeit und des Temperamentes der Kinder diese Brüste entleeren.

## Ernährung in der Stillzeit:



Uschi Labres, IBCLC Stillberaterin  
mit ihrem Sohn beim gemeinsamen Mittagessen!

Die Ernährungsempfehlungen, die eine stillende Mutter von allen Seiten bekommt sind vielfältig und häufig Ammenmärchen. Im Wunsch ihren Kindern das Beste zu geben, halten sich viele Mütter an eine restriktive „Stilldiät“, welche die Lebensqualität erheblich einschränkt.

Jedoch....

weltweit sind die Ernährungsgewohnheiten der Frauen sehr unterschiedlich und trotzdem ist Frauenmilch auf der ganzen Welt fast gleich in ihrer Zusammensetzung. Dies ist ein wichtiger Trick der Natur um die Überlebenschancen des Säuglings zu erhöhen. Ist die Ernährung der Mutter unzureichend, dann erfolgt die Milchbildung zu Lasten des mütterlichen Gewebes. Erst wenn diese Reserven erschöpft sind, wie dies bei schwer unterernährten Frauen in Hungergebieten, oder mit massiven Essstörungen oder Resorptionsstörungen der Fall ist, wird die Milchproduktion gedrosselt es ändert sich nur wenig in der Qualität der Muttermilch.

### Es gibt keine spezielle Stilldiät!

Nur ganz selten reagieren Babys auf einen Bestandteil der mütterlichen Ernährung. Deshalb ist es unsinnig, vorsichtshalber bestimmte Nahrungsmittel zu meiden. Es gibt leider häufig Kinder die unter Unruhe und Koliken leiden, aber meist besteht kein Zusammenhang mit der mütterlichen Kost.

- Blähungen entstehen durch die Verdauung von Zellulose. Weder die Zellulose noch die Darmgase gehen in die Muttermilch über. Germ ist beim Genuss durch die Mutter bereits ausgegoren.
- Mütter in Indien und Mexiko genießen weiterhin Hülsenfrüchte und scharfe Gewürze.
- Und wenn es doch die Ernährung zu sein scheint? Manchmal reagieren Babys auf Medikamente, Vitamin- oder Mineralstoffpräparate (einschließlich Eisenpräparate), auf ein Zuviel an Koffein, Alkohol, Nikotin oder Fenchel- und Stilltee. Extrem selten kann sich bereits über die Muttermilch eine Allergie entwickeln.

### Und das tut der Mutter gut...

- 5 – 6 Mahlzeiten, Zwischenmahlzeiten aus Obst, rohes Gemüse, Nüsse, Joghurt, Käse, Vollkornbrot, Obstsaft und belegte Brötchen.
- Vitaminreiche und kalziumreiche Lebensmittel häufig essen.
- Vollwertige Kost ist raffinierten Produkten vorzuziehen, „Junk Food“ möglichst selten.
- Hochwertiges (kaltgepresstes) Pflanzenöl ist eines der wenigen Lebensmittel mit dem die Muttermilchqualität tatsächlich aktiv verbessert werden kann.

**Trotzdem sind einige Ernährungsgewohnheiten problematisch:**



(c) Foto Fischerlehner

Laktovegetarische Kost:	ev. zuwenig Eisen und zuwenig Vit B 12
Vegane oder makrobiotische Kost:	Mangel an Eiweiß, Kalzium, Vit. D, Vit. B 12, Vit. B 2 und Eisen in der Muttermilch möglich aber Substituierung mittels Tabletten möglich
Trennkost	ev. Blutzuckerabfall bei der Mutter
Heilfasten, Heilsäfte und Blitz- und Modediäten	Negative Auswirkungen auf die Milchproduktion, Blutzuckerabfall der Mutter möglich, Stoffwechselabbauprodukte und die im mütterlichen Fettgewebe gespeicherten Umweltgifte erreichen vermehrt die Muttermilch.

Eine moderate Abmagerungsdiät (die wahrscheinlich auf Dauer auch erfolgreicher ist) vor allem in Verbindung mit Bewegung kann allerdings ohne Probleme durchgeführt werden. d. h. etwa ½ Kilo Gewichtsverlust pro Woche. Vollwertige Vegetarische Ernährung (unter Verwendung von Milch und Eiern) ist gesund und stellt während der Stillzeit kein Problem dar.

## Beikost:

Je nach individueller Entwicklung Ihres Kindes sollten Sie ab etwa dem 6. Lebensmonat (auf keinen Fall jedoch vor Beginn des 5. Lebensmonats) Beikost anbieten. Auch wenn Sie bereits Beikost füttern, ist es gut weiter zu stillen.

Ob ein Kind „reif“ für Beikost ist, erkennen Sie unter anderem:

- dass Ihr Kind Interesse am Essen zeigt
- Ihnen am liebsten den Bissen vom Löffel nehmen würde
- mit geringer Unterstützung kann ihr Kind aufrecht sitzen
- ihr Kind zeigt Bereitschaft zum Kauen
- der Zungenstreckreflex hat sich abgeschwächt, der Nahrungsbrei wird mit der Zunge in den Rachen befördert und nicht wieder nach vorne aus dem Mund geschoben.
- ihr Kind kann mit den Fingern selbstständig Nahrung aufnehmen (Pinzettengriff) und in den Mund stecken
- vielleicht zeigt ihr Kind auch über mehrere Tage ein gesteigertes Stillbedürfnis.



### Mit welchen Lebensmitteln sollten Sie beginnen?

Keine Angst Sie können nichts falsch machen, denn die Reihenfolge in der Sie bestimmte Nahrungsmittel anbieten ist nicht entscheidend.

Geeignete Lebensmittel sind:

- Nährstoffreiche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen etc.) Getreide, Fleisch, Fisch.
- Eisenreiche Lebensmittel: Fleisch, Getreide (Vollkornmehl, Flocken) und Hülsenfrüchte in Kombination mit Vitamin C-reichen Lebensmitteln.
- Zinkreiche Lebensmittel: Fleisch, Getreide, Eigelb

**Weitere Informationen siehe Broschüre Beikost.**

## Schwierigkeiten überwinden:

Im Laufe der Stillzeit kann das eine oder andere Problem auftauchen. In den meisten Fällen lassen sich diese Schwierigkeiten, mit etwas Geduld und guter Beratung, jedoch überwinden.

Für fast alle Stillprobleme gilt: Achten Sie auf eine gute Anlegetechnik, zusätzlicher direkter Haut zu Hautkontakt wirkt sich fast immer positiv auf das Saugen, und die Milchproduktion aus.

### Wunde Brustwarzen:

Eine gewisse Empfindlichkeit der Brustwarzen in den ersten Tagen ist normal, wenn die Brustwarze während oder nach dem Stillen jedoch richtig schmerzt sollten Sie eine Fachkraft bitten eine Stillmahlzeit zu beobachten.

Wunde Brustwarzen haben unterschiedliche Ursachen, die häufigste ist nicht korrektes Anlegen und / oder falsche Saugtechnik des Kindes.

Manchmal sind auch ein zu kurzes Zungenbändchen, Hohlwarzen, falsches Pumpen, schlecht belüftete Kleidung, Cremes und Öle, Hauterkrankungen (im besonderen Soor) und Allergien der Grund für wunde Brustwarzen. In den meisten Fällen gibt es geeignete Gegenmaßnahmen. Bitte suchen Sie Rat bei einer Stillberaterin oder einer Hebamme.



- ⇒ Achten Sie auf korrekte Stillposition und gute Anlegetechnik.
- ⇒ Legen Sie das Kind bei den ersten Hungerzeichen an, vermeiden Sie Fremdsauger wie Schnuller oder Flasche.
- ⇒ Muttermilch, Licht und Luft unterstützen die Heilung
- ⇒ Brusthütchen sind nur selten empfehlenswert, sie lösen das Problem oft nicht, können aber unter Umständen neue Probleme schaffen. Allerdings immer noch besser mit Hütchen wie gar nicht stillen, aber es ist ratsam gleichzeitig Kontakt mit einer Stillberaterin zu suchen.

### Milchstau und Brustentzündung:

Diese beiden Probleme sind nicht immer leicht zu unterscheiden, beide gehen meist mit einer schmerzhaften, geröteten Schwellung oder Knoten und eventuell Fieber einher. Manchmal kommt es zu Gliederschmerzen und zu einem Gefühl, als ob man Grippe habe.

- ⇒ Ruhe, Ruhe, Ruhe, möglichst Bettruhe!
- ⇒ Lassen Sie Ihr Kind möglichst oft an der betroffenen Brust saugen, legen Sie Ihr Kind möglichst so an, dass das Kinn Richtung Stau sieht.
- ⇒ Achten Sie auf korrekte Stillhaltung
- ⇒ Vor dem Stillen warmen Waschlappen auflegen (ca. 5 Minuten)
- ⇒ Nach dem Stillen Kühlung z.B. 10 min Eiskompressen (tiefgekühltes Kirschkernkissen) **Diese Empfehlung bitte nicht mehr anwenden, wenn Antibiotika verwendet werden.**
- ⇒ Zwischen den Stillmahlzeiten kühlende Umschläge mit Topfen oder Kraut (auch unter Antibiotika Therapie) Vorsicht diese Wickel nicht über die Brustwarze legen.
- ⇒ Keinen Still- oder Fencheltee mehr trinken.
- ⇒ Bei mehrfachem Auftreten von Staus sollten die Gründe hierfür gesucht werden – Stillberaterin!

**Brustverweigerung.**

Manche Babys brauchen, besonders nach einer anstrengenden Geburt, einige Zeit bevor sie bereit sind an Mutters Brust zu trinken. Lassen Sie sich und Ihrem Baby Zeit und setzen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck. Sie brauchen beide jetzt viel Körper- und Hautkontakt miteinander. Lassen Sie Ihr Kind nackt auf Ihrer nackten Brust liegen solange dies für Sie möglich ist. Eine Decke reicht, denn Ihr eigener Körper ist ein 37°C warmer Heizkörper.



(c) www.karlgrabher.at

**Ausnahmesituationen:**

Wenn Ihr Kind zu früh geboren, krank ist oder eine Behinderung hat, befinden Sie sich in einer Ausnahmesituation. Gerade in schwierigen Situationen können Sie mit Ihrer Milch einen besonders wertvollen Beitrag für die Gesundheit bzw. für das Wohlbefinden des Kindes leisten. Das Stillen selbst jedoch kann zu einer Herausforderung werden.

Das Wichtigste für Sie und Ihr Baby ist sicherlich soviel Kontakt wie möglich. Die medizinische Behandlung Ihres Babys ist die Aufgabe des Fachpersonals, aber alles andere – und ganz besonders die Sorge um sein seelisches Wohlergehen - ist die Sache der Eltern. Ihr Kind spürt Ihre Gegenwart, es erkennt ihre Stimme, spürt Ihre Hand und Ihre Zuwendung! Wenn Sie Ihr Kind aus dem Inkubator nehmen dürfen, tun Sie das so oft wie möglich, am besten Haut an Haut.

Zugleich werden Sie fachliche Unterstützung brauchen, damit Sie die Milch für Ihr Kind zur Verfügung stellen können. Wenn Ihr Kind die Milchproduktion nicht ausreichend anregen kann, wird Abpumpen nötig sein. Bitte zögern Sie nicht im Krankenhaus nach einer Still- und Laktationberaterin (IBCLC) zu fragen, oder eine solche anzurufen. (meine Nr.: 0699/11463100, oder unter [www.stillen.at](http://www.stillen.at) )

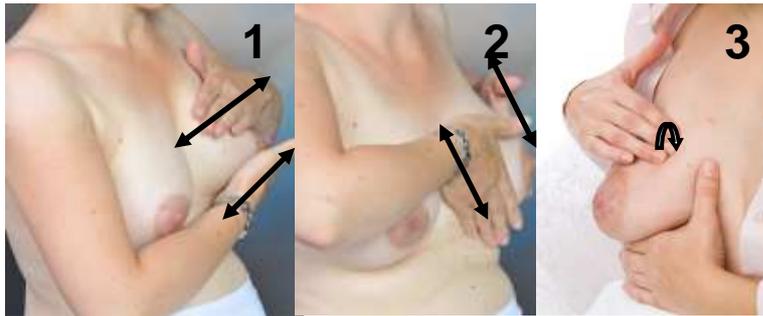
## Brustmassage und Entleeren der Brust von Hand:

Je liebevoller Sie mit Ihrer Brust umgehen, desto mehr Erfolg werden Sie bei Ihren Bemühungen haben. Schmerzen dürfen nie entstehen bei Brustmassage oder Entleeren der Brust, auch nicht bei einem Milchstau.

Es kann sinnvoll sein, den Milchfluss anzuregen; denn leichte Brustmassagen unterstützen durch den Hautkontakt die Ausschüttung von Oxytocin.

Außerdem helfen sie, dass sich die Milchbildung schneller etablieren kann und erleichtern den Milchtransfer für das Baby. Daher kann es ratsam sein, die Brust in den ersten Tagen vor jedem Anlegen zu massieren. Der ganze Vorgang muss nicht lange dauern, 30 Sekunden oder eine Minute sind meist ausreichend.

Bevor es losgeht waschen Sie sich die Hände unter fließendem warmem Wasser mit Seife.



### Sanftes Massieren der Milchdrüsen:

Brust wie auf den Fotos 1 und 2 zwischen den Händen verschieben. Mit den Fingerkuppen das Drüsengewebe mit leichten kreisenden Bewegungen massieren.

### Stimulieren des Milchspendereflexes:

Streicheln Sie mit den Zeigefingern die Brust vom Brustansatz bis über die Brustwarze hinweg mit nur leichter Berührung. Streichen Sie so um die ganze Brust herum, ähnlich wie die Speichen eines Fahrrades. (Fotos 4, 5 und 6) Dann zupfen Sie leicht an der Brustwarze.

Schütteln Sie die Brüste während Sie sich vorbeugen, sodass die Schwerkraft den Milchfluss unterstützt. (Milchshake - Foto 7)



(c) alle Fotos dieser Seite: Foto Fischerlehner + www.karlgrabher.at

### Entleeren der Milch per Hand:

1. Nehmen Sie die Brust mit Daumen und Zeigefinger im C- Griff. Finger ca. 2 – 3 cm hinter der Brustwarze auflegen.
2. Gewebe Waagrecht gegen die Brustkorb drücken ohne mit den Fingern auf der Haut zu verrutschen.
3. Mit Daumen und Zeigefinger melkende Bewegung nach vorne ausführen Brustwarzenvorhof wird dabei schmerzfrei komprimiert.
4. Rhythmisches Wiederholen dieses Vorganges mit veränderter Position der Finger um alle Bereiche der Brust zu entleeren.

**Das Entleeren der Brust braucht etwas Übung!**



## Babys brauchen Liebe und Nahrung – auch wenn sie nicht gestillt werden:

Trotz bester Information, Anleitung und Unterstützung kommt es vor, dass eine Mutter nicht stillen kann oder auch nicht stillen möchte.

So wichtig das Stillen für eine gesunde Entwicklung und für die Mutter-Kind-Beziehung auch scheinen mag, so ist es auch nur ein Teil des Mutterseins.

Muttersein umfasst weitaus mehr, als ein Baby zu stillen. Zusätzliche Zuwendung und Liebe, viel Haut und Körperkontakt, vermitteln dem Kind Sicherheit und Geborgenheit.

Stillen bringt viele Verhaltensweisen automatisch mit sich, für die ohne das Stillen mehr Disziplin und bewusste Bemühung nötig sind. Die folgenden Vorschläge könnten eine Hilfe für Mütter darstellen, die ihr Baby nicht stillen:

- ❖ Manche Mütter brauchen nur zufüttern. Idealerweise kann dies mit dem Brusternährungsset, oder einer anderen alternativen Fütterungsmethode geschehen.
- ❖ Ist dies nicht möglich, oder können Sie sich nicht mit einer alternativen Zufütterungsmethode mit anfreunden, so sollte die Flasche immer nach dem Stillen gegeben werden.
- ❖ Egal ob teilgestillt wird, oder überhaupt nicht gestillt wird, sollte die Ersatznahrung rasch verdaut werden können – dies entspricht den Pre- Nahrungen. Sprechen sie mit ihrem Arzt über allfällige Allergiegefährdung.
- ❖ Das Baby sollte immer auf dem Arm gefüttert werden, Blickkontakt sollte möglich sein d.h. das Babys und die Mutter sollten einander die Körpervorderseite zuwenden.
- ❖ Die Flasche kann auch verabreicht werden, wenn Mutter und Kind Hautkontakt haben. So kann das Baby den Herzschlag hören und die Mutter riechen.
- ❖ Die Flasche sollte nie im Liegen gegeben werden und ältere Kinder sollten nicht alleine die Flasche halten, sondern aus der Trinklerntasse trinken.
- ❖ Während des Fütterns sollte das Baby abwechselnd auf dem linken und den rechten Arm gehalten werden – dies unterstützt die Hand-Augen Koordination.
- ❖ Das Loch am Sauger sollte möglichst klein sein. Der Sauger sollte ein Weithalsflaschensauger sein und keine Abschrägung haben, sodass das Baby sein Saugbedürfnis befriedigen kann und das Saugen selbst möglichst weit dem an der Brust ähnelt.
- ❖ Das Baby sollte möglichst viel getragen werden (Tragetuch, Tragehilfen), vor allem, wenn es zur Beruhigung einen Schnuller erhält.
- ❖ Die Mutter kann gemeinsam mit ihrem Baby Baden, oder gemeinsam mit ihm Schlafen.
- ❖ Das Kind soll nicht durch ständig wechselnde Bezugspersonen gefüttert werden.

Vielleicht sind sie wie viele andere Mütter enttäuscht und traurig über den Verlust einer komplikationslosen Stillbeziehung, oder einer Stillbeziehung überhaupt. Sie selbst und ihre Umgebung sollten diese Gefühle zulassen können, aber nicht bei ihnen stehen bleiben.



(c) AKS

Literaturhinweise:Stillen:

- ❖ Stillen – So versorgen Sie ihr Baby rundum gut; Márta Guóth – Gumberger, Elisabeth Hormann; GU Verlag
- ❖ Stillen - einfach nur Stillen; Gwen Gotsch; La Leche Liga
- ❖ Handbuch für die stillende Mutter, La Leche Liga
- ❖ Ernährung der stillenden Mutter; Andrea Hemmelmayr, IBCLC
- ❖ Das besondere Stillbuch für frühgeborene und kranke Babys; Brigitte Benkert; Ravensburger
- ❖ Stillen von Frühgeborenen; La Leche Liga
- ❖ Das Stillen eines Babys mit Down Syndrom; Teresa Board; La Leche Liga
- ❖ Das Stillen von Zwillingen; Silvia Sinkwitz; Twinmedia Verlag
- ❖ Lasst uns etwas Zeit – wie Kinder mit einer Lippen und Gaumenspalte gestillt werden können; Medela
- ❖ Wir stillen noch; La Leche Liga
- ❖ Abstillen; Andrea Hemmelmayr, IBCLC
- ❖ Babys brauchen Liebe und Nahrung... auch wenn sie nicht gestillt werden; Andrea Hemmelmayr, IBCLC

Beikost

- ❖ Beikost; Andrea Hemmelmayr, IBCLC
- ❖ Richtig essen von Anfang an! Babys erstes Löffelchen – Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit
- ❖ Essen und Trinken im Säuglingsalter; Ingeborg Hanreich
- ❖ Rezepte und Tipps für Babs Beikost; Ingeborg Hanreich
- ❖ Das vegetarische Baby – Gesunde Ernährung von Anfang an; Irmela Erckenbrecht; Pala Verlag
- ❖ Mein Kind will nicht essen; Dr. Carlos Gonzáles, La Leche Liga

Leben mit dem Baby

- ❖ Schlafen; Andrea Hemmelmayr, IBCLC
- ❖ Babys wissen, was sie brauchen ...und Eltern auch; Katharina Kruppa, Astrid Holubowsky; Herder Verlag
- ❖ Ein Baby will getragen werden; Evelin Kirkilionis; Kösel Verlag
- ❖ Schlafen und Wachen; William Sears; La Leche Liga
- ❖ Das 24 Stunden Baby; William Sears; La Leche Liga

**Andrea Hemmelmayr, IBCLC**

“Ein gesunder Start”

Wirgetsberg 15

4175 Herzogsdorf

0699/11463100

a.hemmelmayr@gmx.at

[www.eingesunderstart.at](http://www.eingesunderstart.at)