

Häufige Fragen zum Thema “Stillen” aus der Baby- und Kleinkindsprechstunde

Still- und Laktationsberaterin i.A. Julia Eibl- Ehemann

und

**Familienkinderkrankenschwester Tina Habermeier
geben Antworten**



**Dies sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen im Einzelfall keine individuelle
fachliche Beratung, aber können eine Orientierungshilfe geben.**

Wie kann der/die Partner:in beim Stillen unterstützen?

“Erholung, Hilfe und Zuwendung ist für die frisch gebackene Mama im Wochenbett unabdingbar, zumal sie sich voll und ganz auf das Baby konzentrieren sollte. Wenig Stress, wenig Besuch oder andere Termine sind ein wichtiger Baustein für eine gute Stillbeziehung. Alle müssen sich erst in die neue Rolle und den Alltag hineinfinden, das braucht Zeit”

Kann man sich auf das Stillen vorbereiten?

Ist ein Stillvorbereitungskurs in der Schwangerschaft sinnvoll?

“In der Schwangerschaft geben 90% der Frauen an, dass sie stillen möchten.

68% stillen nach der Geburt ausschließlich. Nach 2 Monaten sind es nur mehr 57%, nach 4 Monaten sogar nur mehr 40%. Also, ja, ich rate Schwangeren und Stillenden unbedingt einen Stillvorbereitungskurs oder eine Stillgruppe zu besuchen. (Dort trifft man die unterschiedlichsten Still-Paare, deren Erfahrungen und Tipps ein wahrer Schatz sein können. Außerdem finden wir unseresgleichen, erfahren, dass wir mit unseren Unsicherheiten nicht alleine sind und können uns mit anderen austauschen.)”





Wie beginnt eine gute Still-Beziehung?

- *unmittelbares Stillen nach der Geburt*
- *nach Möglichkeit keine Trennung vom Kind*
- *Stillen nach Bedarf und nicht nach der Uhr*
- *die unterschiedlichen Stillpositionen sollten bekannt sein und umgesetzt werden können*



Was bedeutet Saugverwirrung und was kann man dagegen tun?

*“Eine Saugverwirrung entsteht meist in den ersten Wochen, wenn unnötig Ersatznahrung per Flasche zugefüttert oder andere Sauger angeboten werden. Das Baby „verlernt“ dabei die Saugtechnik an der Brust. Daher sollten jegliche Sauger vermieden werden und bei Bedarf **stillfreundlich** zugefüttert werden. Auch Strohhalm- oder Trinklernbecher wie der MagicCup können bei einem Kleinkind eine Saugverwirrung hervorrufen.”*



Abstillen?! Aber wie?!

“Viele Mütter fragen sich, wie soll das mit dem Abstillen funktionieren? Tatsächlich ist dies keine einfache Frage. Die Kinder kennen es nicht anders und verstehen natürlich nicht, warum das Gewohnte auf einmal nicht mehr gelten soll. Jede Stillbeziehung ist anders.

Das empfohlene Abstillalter liegt sogar bei 2,5 - 7 Jahre. Deshalb sollten sich Mütter keinen “gesellschaftlichen” Druck deswegen machen und sowohl Mama als auch Kind bereit dafür sein.

Wenn Mütter sich entscheiden, abzustillen, sollte dies sanft und bedürfnisorientiert (z. Bsp. alternatives Schlafritual) geschehen. Dies kann sehr individuell sein, am besten mit Hilfe einer ausgebildeten Fachkraft”

