

„Es ist, wie es ist“, sagt die Liebe

Erich Fried, österreichischer Lyriker

Eine Broschüre für
nichtstillende Mütter



Liebe Mütter, liebe Väter, liebe Familie!

Diese Broschüre richtet sich an alle, die ihr Kind nicht stillen können oder wollen.

Vielleicht ist Ihnen diese Entscheidung nicht leicht gefallen, vielleicht haben Sie sich alles anders vorgestellt oder aber Sie haben sich bewusst für die Flaschenfütterung entschieden. Möglicherweise sind Sie enttäuscht oder einfach nur erleichtert.

Vielleicht hatten Sie negative Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Stillen und sind nun zu der Überzeugung gelangt, es nicht mehr zu probieren.

Auch Krankheiten oder psychische Ausnahmesituationen können gegen das Stillen sprechen und es gibt schwierige Lebensbedingungen, unter welchen Stillen nicht möglich ist.

Alle Ihre Gefühle können und dürfen Sie bei uns zulassen!

Ihre Entscheidung wird nach einem Informationsgespräch, wenn Sie es wünschen, in jedem Falle respektiert und Sie werden von unserem Team über alle Aspekte zum Thema Abstillen genau informiert.



Inhalt

In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche Tipps und Hinweise zu den relevanten Themen, aber auch Informationen, wie Sie Ihrem Kind Nähe geben und eine innige Bindung herstellen.

- Bindung – ein sicheres Band, ein Leben lang, Seite 4 – 10
- Natürliches Abstillen im Wochenbett, Seite 11 – 12
- Die Auswahl von Saugern und Flaschen, Seite 13
- Die Zubereitung von Flaschennahrung, Seite 14 – 16
- Achtsam und bedürfnisorientiert: Füttern mit der Flasche, Seite 17 – 21
- Die Hungerzeichen des Säuglings, Seite 22 – 23
- Der Beruhigungssauger oder Schnuller, Seite 24 – 25
- Wie können Sie Ihr Kind beruhigen?, Seite 26 – 29
- Buchempfehlungen, Seite 30

Für Fragen und Gespräche wenden Sie sich an das Team der Geburtenabteilung/ Entbindung des Klinikum Wels-Grieskirchen und an die Stillberaterinnen (IBCLC) auf der Station oder in den Stillambulanzen Wels und Grieskirchen.

Bindung: Ein sicheres Band – ein Leben lang

Das Kapitel "Bindung" steht bewusst in dieser Broschüre an erster Stelle. Die Wichtigkeit und das Wissen über dieses Thema ist noch nicht lange bekannt und auch die Forschung beschäftigt sich erst seit den fünfziger und sechziger Jahren intensiv damit.

Diese besondere Bindung ist in der Gefühlswelt verankert und gibt Sicherheit und Stabilität über Raum und Zeit hinweg.

Säuglinge kommen als sehr soziale Wesen auf die Welt. Das heißt, sie interagieren sofort mit der Umwelt. Sie reagieren auf den Geruch der Mutter, ihren Herzschlag, ihre Stimme und genießen das wunderbare Gefühl, nackt Haut an Haut mit ihr zu liegen. Das Kind kennt den Geruch der Mutter aus dem Fruchtwasser und wendet sich auch instinktiv dem Geruch des Kolostrums (erste Muttermilch) zu.

Information

„Bindung ist die besondere Beziehung eines Kindes zu seinen Eltern oder Personen, die es ständig betreuen.“

(Ainsworth, 1973)



Legen Sie im Wochenbett das nackte, gewickelte Kind oft auf ihren nackten Oberkörper! Wiederholen Sie dieses Ritual, auch wenn das Kind älter wird, solange es Ihnen und Ihrem Kind gut tut.

- In dieser entspannten Situation können Sie das Baby besser beobachten, erkennen erste Hungerzeichen früher und lernen ihr Kind und dessen Bedürfnisse besser kennen.
- Herzfrequenz, Hormone, Blutzucker und Atmung des Neugeborenen stabilisieren sich.
- Gerade nach einer langen oder schwierigen Geburt oder nach Kaiserschnitt kann das „Bonding“ die Stresssituation des Kindes und der Mutter mindern.
- Hautkontakt fördert die Kommunikation zwischen Mutter und Kind.
- Das Baby ist auch äußerlich ruhiger, aufmerksamer und weint weniger. *(Biancuzzo 2005)*
- Für Sie als Mutter bedeutet es, dass Sie mögliche Schmerzen nach Geburt oder Kaiserschnitt weniger spüren, da die hormonelle Wirkung die Schmerzschwelle hebt und Sie sich besser auf Ihr Kind konzentrieren können. *(Brisch und Hellbrügge 2005)*
- Es hilft psychische Belastungen besser zu verarbeiten.



Der erste Hautkontakt ist idealerweise gleich nach der Geburt.

Der frühe Hautkontakt ist einer der ersten Schritte zu einer guten Bindung. Ob diese Bindung sicher oder unsicher ist, wirkt sich auf das ganze Leben des Kindes aus. *(Van der Kolk 2015)*

Babys können ihre Gefühle nicht selbst regulieren. Deswegen lernen sie durch die Eltern oder Bezugspersonen, wie, wann und in welcher Weise auf ihre Bedürfnisse reagiert wird. Positive Erfahrungen macht das Kind, wenn seine Erwartungen erfüllt werden, negative Gefühle entstehen, wenn dies nicht der Fall ist.

Bindung fördern

- Um zu überlegen, was Ihr Baby gerade braucht, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Mimik, Bewegung und Körperspannung Ihres Kindes. Um in der Beobachtung zu bleiben, kann eine ruhige Umgebung und Unterstützung von Partner und Hebamme hilfreich sein.
- Gerade in den ersten Monaten ist es wichtig, dass das Kind die Eltern als Bezugspersonen kennenlernt. Körperkontakt, die Flaschenfütterung und die Pflege soll anfangs den Eltern vorbehalten sein.
- Achten Sie im Wochenbett auf Ihre Bedürfnisse. Ein gutes Netzwerk an helfenden Händen sorgt dafür, dass Sie genügend ruhen und Haut an Haut Ihr Kind immer besser kennenlernen dürfen.
- Füttern Sie die Flasche auch ab und zu Haut an Haut. Im Gegensatz zu gestillten Kindern fehlt der Hautkontakt beim Flaschenfüttern oft gänzlich.
- Es wird von der WHO empfohlen, das Kind mindestens das erste Lebensjahr im elterlichen Schlafzimmer schlafen zu lassen.
- Auch der Vater kann das Kind mit Hilfe von Hautkontakt in den Schlaf wiegen und so die Mutter entlasten.

- **Reagieren Sie prompt!**

So geben Sie dem Kind das Gefühl, dass sein Verhalten wirksam ist und dass die Signale, die es setzt, nicht unbeantwortet bleiben.

Die Gedächtnisspanne des Säuglings ist sehr kurz und das Kind soll einen Zusammenhang zwischen dem Schreien (Signal) und dem Beruhigen der Mutter (prompte Antwort) sehen.

- **Versuchen Sie herauszufinden, was Ihr Kind gerade braucht:**

Schreien, Unruhe oder wenig Schlaf können unterschiedliche Gründe haben. Ein zwei Monate alter Säugling lässt sich z. B. am besten durch Körperkontakt beruhigen. (*Grossmann 1985*) Einem Krabbelkind kann zusätzlich verständnisvolles Zureden helfen. (*Grossmann und Grossmann*)

Nicht immer ist Hunger der Auslöser für Unruhe, sondern oft auch das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit oder nach Aufmerksamkeit und Kommunikation.



Je offener Sie auf das Kind eingehen, umso tiefer wird die Bindung zwischen Ihnen beiden und umso wahrscheinlicher entwickelt das Kind gesunde Reaktionen auf Menschen in seiner Umgebung.

(van der Kolk, 2015)

Auswirkungen auf das Kind

- Sicher gebundene Kinder sind psychisch und physisch stabiler. Auch im Erwachsenenalter. (Studien belegen, dass dies auch für die Stärkung des Immunsystems gilt.)
- Eltern sind für Kinder der sichere Hafen, von dem aus sie die Welt erforschen können.
- D. h., diese Kinder werden schneller selbstständig und können ihre Gefühle besser ausdrücken.
- Sie sind im Kindergarten in der Regel angenehme Spielkameraden und das ermöglicht ihnen viele selbstständige Erlebnisse mit Gleichaltrigen.
- Eine stabile Bindung ist eine Voraussetzung für den Aufbau von Beziehungen.
- Diese Kinder sind mit zunehmendem Alter teamfähiger, lernen früh ein Spiel von der Realität zu unterscheiden und können sich generell Anforderungen besser anpassen.
- Diese gute Bindung zu den Eltern wirkt sich positiv auf die Hirnentwicklung (*Roth 2014*) aus.
- Die Kinder leiden weniger unter Angst oder geringem Selbstwert. (*van der Kolk*)
- Sie sind empathisch und entwickeln das gesunde Gefühl, durch eigene Aktivitäten beeinflussen zu können, wie es ihnen geht (=Selbstregulation und Selbstberuhigung).



Die Meinung, das prompte, feinfühlig und angemessene Reagieren der Eltern könne das Kind verwöhnen, ist heute durch die Hirn- und Verhaltensforschung eindeutig widerlegt.

Wir empfehlen Abstand zu nehmen von Lektüren, die Ihnen empfehlen, das Baby schreien zu lassen (z. B. beim Einschlafen). Schreien ist die einzige Hilfesuche, die Ihr Kind im Neugeborenenalter hat, um Ihre Aufmerksamkeit als Mutter zu erregen. Gehen Sie nicht darauf ein, fühlt sich das Kind hilflos und unverstanden und schläft aus Resignation ein. Kinder brauchen oft zum Einschlafen die Bezugsperson, weil ihnen das Fallenlassen in den Schlaf, das Loslassen, so schwer fällt.

Nur in der westlichen Welt beschäftigt man sich mit den Fragen, ob und wann ein Kind getragen werden soll, oder ob es im Bett der Eltern schlafen darf. In anderen Kulturen oder Naturvölkern ist das kein Diskussionspunkt, sondern steht an der Tagesordnung.

Der Beziehungsaufbau ist wichtig für das Wohlbefinden des Kindes. „Bonding“ kann auch nachgeholt werden. – z. B. durch liebevolle Interaktion zwischen Eltern und

Kind. Fragen Sie auf unserer Station nach dem „Babyheilbad nach Meissner“. Damit können negative Gefühle aufgrund von schwierigen Geburtsverläufen, negativen Gefühlen in der Schwangerschaft aufgelöst werden.

Manche Medikamente, Drogen, Alkoholkonsum oder anderes Suchtverhalten im Allgemeinen oder psychische Erkrankungen können die Feinfühligkeit der Mutter bzw. den Eltern verringern.

In diesen Fällen wird vom Schlafen des Kindes im Elternbett abgeraten. Das gilt auch wenn ein Elternteil Raucher ist.

Babyblues

Sollten Sie nach der Geburt traurige Verstimmungen plagen, die länger als ca. 14 Tage andauern, dann holen Sie sich bitte umgehend Hilfe bei Ihrem Facharzt / Hausarzt, bei Ihrer Hebamme, bei der Krisenhilfe OÖ (rund um die Uhr) Telefon +43 732 2177

Hilfe beim Einschlafen zu bekommen, ist ein angeborenes Grundbedürfnis kleiner Kinder. Sie werden dadurch nicht verwöhnt, sondern stark gemacht. Und das ist die beste Vorbereitung dafür, später einmal ohne Tränen selbstständig einzuschlafen.

(„Das Geheimnis zufriedener Babys“, Nora Imlau, Gräfe und Unzer Verlag, 2013)



Natürliches Abstillen im Wochenbett

Die Milchbildung wird durch Hormone und das sogenannte Angebot-Nachfrage-System reguliert. Auch wenn Sie Ihr Baby nicht angelegt haben, wird es durch Hormonumstellung zu einem Milcheinschuss kommen: Die Brüste werden zwischen dem zweiten und fünften Tag wärmer, schwerer, fester. Wie stark Sie die Veränderung merken, ist von Frau zu Frau unterschiedlich.

Auch bei medikamentöser Einnahme prolaktinhemmender Mittel kann es zwischen dem dritten und dem fünften Tag zu einem Spannungsgefühl in der Brust bzw. zur Milchdrüsenanschwellung kommen.

Oft beeinflussen diese Medikamente das Wohlbefinden der Mutter beträchtlich. Sie können Hormonschwankungen und Verstimmungen auslösen oder verstärken. Sie werden kurz nach der Geburt verordnet, danach sind sie wirkungslos.

(Masaracchia 2012)

Manche Frauen benötigen keine zusätzlichen Abstillmaßnahmen, andere müssen einige Tage folgende natürliche Techniken anwenden:

Entleeren der Brust

Wenn die Brust zu sehr spannt, den Bereich vorsichtig massieren und anschließend so viel Muttermilch gewinnen, bis das Spannungsgefühl nachlässt. Selten ist es nötig, dass die Muttermilch elektrisch abgepumpt werden muss. Natürlich ist es auch möglich, das Kind kurz anzulegen, bis der Druck nachlässt.

Kühlung der Brust

Regelmäßiges Kühlen der Brust mit unseren brustgeformten Coolpacks – besonders nach dem Entleeren der Brust, aber auch zwischendurch – wird als sehr angenehm empfunden.



Achtung: Coolpacks nur solange auflegen, bis Sie den Kältereiz verspüren, dann wieder wegnehmen. Sobald sich die Brust wieder wärmer anfühlt, Vorgang wiederholen (insgesamt 15 – 20 Minuten). Anstelle der Coolpacks können auch eine feuchte, kühle Stoffwindel und Topfenwickel verwendet werden.

Hausmittel

Salbei- und Pfefferminztee wirken bei manchen Frauen milchreduzierend. Trinken Sie davon drei Tassen pro Tag.

Homöopathie

Kann ebenfalls unterstützend wirken. In diesem Fall aber keinen Pfefferminztee trinken, Salbeitee ist möglich.

Beobachtung der Brüste

Wichtig ist, dass Sie Ihre Brüste auf Verhärtungen und Rötungen beobachten. Bei Rötungen hat sich nach dem Entleeren der Brust der Topfenwickel bewährt.



Bei Fragen oder Unklarheiten unterstützt Sie gerne das Team der Entbindungsstation/Stillambulanz.

Die Auswahl der Sauger und Flaschen

Das Loch soll so klein wie möglich und die Saugerspitze lang und rund sein.

Wichtig ist, dass der Saugerzapfen dehnbar und weich ist, damit er sich optimal an die Gaumenvertiefung des Kindes anpassen kann (ähnlich der Brustwarze). Der Durchmesser, wo die Lippen aufliegen, soll groß sein und auf eine Weithalsflasche passen. Dies verhindert kindliche Koliken.

Wählen Sie bei Gabe von Pre-Nahrungen das kleinste Loch, denn wie oben beschrieben, führt ein langes und kräftiges Saugen zu guter Mund- und Gesichtsmuskulatur und einer guten Verdauung. Aus dem Saugerloch sollte es im Sekundenabstand heraustropfen.

Je nach Bedarf und Wachstum des Kindes können mit der Zeit größere Saugерlöcher verwendet werden.



Bildquelle: Lansinoh.de

Vor- und Nachteile von Glasflaschen

Vorteile: hitzebeständig, transparent, leicht zu reinigen, nehmen keine Gerüche oder Farben an

Nachteile: zerbrechlich und schwer



Sauger und Flasche sollen frei von 2-Mercaptobenzothiazol (MBT) und Bisphenol-A (BPA) sein. Es besteht die Möglichkeit, dass diese Substanzen Allergien, Unfruchtbarkeit und Krebs auslösen können.

Viele Hersteller bieten Latex- und Silikonsauger an. Silikon hält länger und wird durch das Sterilisieren weniger porös. Silikonsauger können auch bei einer Latex-Allergie gegeben werden.

Zubereitung von Flaschennahrung


Ungeeignetes Leitungswasser

- aus Bleirohrleitungen
- Kupferrohrleitungen
- Kupfer-Warmwasserboiler
- Wasser mit einem PH-Wert unter 7,3
- hohe Blei-, Nitrat- oder Kupferwerte
- sehr kalkhaltiges Wasser

Im Handel finden Sie Mineralwasser mit der Aufschrift:

- „geeignet für die Zubereitung von Baby-nahrung und Nitrat nicht nachweisbar“
- oder verwenden Sie das sogenannte Babywasser, das keimfrei ist, den Normen entspricht und nicht mehr abgekocht werden muss.





für reife,
gesunde
Neugeborene
& Säuglinge

Die wichtigsten Regeln auf einen Blick:

- Hände und Arbeitsfläche reinigen
- In den ersten sechs Monaten sollen nur sterile Sauger verwendet werden, d. h., zehn Minuten in den Vaporisator, im Dampfgarer bei 100°C oder zehn Minuten auskochen.
- Die Sauger sollen einmal in 24 Stunden für drei Minuten ausgekocht oder dampfsterilisiert werden. Ansonsten reicht die normale Haushaltssauberkeit.
- Flaschen müssen nicht unbedingt steril sein, aber gründlich mit mildem Geschirrspülmittel und heißem Wasser gereinigt werden. Das gilt nur für termingeborene, gesunde Säuglinge. Wenn Sie Zweifel haben, kochen Sie auch die Flaschen einmal in 24 Stunden aus.
- Kochen Sie das Leitungswasser ab und lassen Sie es auf ca. 50 Grad abkühlen (gefühlsmäßig können Sie dann die Flasche gerade noch mit den Händen angreifen).
- Beachten Sie die Zubereitungsanleitung auf der Packung und verwenden Sie exakt die angegebene Menge an Wasser und Milchpulver. Mehr oder weniger Pulver oder Wasser können das Kind krank machen.
- Geben Sie die angegebene Menge Pulver in das abgekühlte Wasser und rühren Sie alles gut um, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Schütteln Sie die Flasche nicht, denn der Schaum, der sich dabei bildet, könnte Koliken hervorrufen.
- Lassen Sie die Nahrung auf mindestens 37°C abkühlen: Sie fühlt sich auf der Handfläche angenehm warm an.
- Nicht gefütterte Milch muss nach einer Stunde verworfen werden. Zubereitete Flaschen nicht länger als 45 Minuten im Wärmer stehen lassen.
- Bitte benutzen Sie keine Mikrowelle, da sie Flüssigkeiten ungleichmäßig aufwärmt, d. h., es können „heiße Stellen“ im Flascherl entstehen.

Säuglingsnahrung in Pulverform IMMER vor der Mahlzeit FRISCH zubereiten. Die geöffnete Pulvertüte kann luftdicht mit einer Klammer verschlossen und kühl – am besten im Kühlschrank – gelagert werden.

Hygiene

Für gesunde, reife Neugeborene ist eine gute Haushaltshygiene ausreichend!

- Wenn Sie einen Vaporisator benützen, lesen Sie bitte aufmerksam die Bedienungsanleitung.
- Eine andere Möglichkeit ist die Sterilisation im Dampfgarer, drei Minuten lang bei 100°C.
- Es gibt eigene Sterilisatoren für die Mikrowelle.



Sollten Sie die Gegenstände nicht sofort gebrauchen, verwahren Sie sie an einem sauberen Ort und legen Sie ein gebügeltes Tuch darüber (Bügeln macht keimarm).



Flaschen und Sauger sollen nach jedem Gebrauch mit Spülmittel unter fließend heißem Wasser innen und außen gereinigt und abgespült werden. Bitte verwenden Sie extra Schwämme und Bürsten, um alle Nahrungsreste gründlich zu entfernen. Spülen Sie am Ende alles noch einmal mit kaltem Wasser ab.

Achtsam und bedürfnisorientiert: Füttern mit der Flasche

Für das Kind ist Nahrungsaufnahme mehr als reines Aufnehmen von Kalorien und Nährstoffen. Im besten Fall findet der Nachwuchs dabei auch Trost, Körperkontakt und Beruhigung. Ebenso wie das Stillen kann das Füttern künstlicher Säuglingsnahrung so erfolgen, dass die Bindung zwischen Kind und Eltern gestärkt wird

Umgang mit dem Baby

Alle Babys genießen den Austausch mit den Eltern: Kontaktaufnahmen über die Augen, Kuschneln und das Spüren nackter Babyhaut an nackter Elternhaut („Känguruhen“). Mit Liebe kann man nicht verwöhnen. Genießen Sie das Schmusen und Kuschneln und nehmen Sie sich Zeit dafür! Auch beim Füttern mit der Flasche sind folgende Aspekte wichtig: Fördern Sie den Haut-, Blick- und Körperkontakt mit Ihrem Baby, so erfährt das Kind Geborgenheit und Nähe. Es wird ruhiger und zufriedener und Sie können sich von den Anstrengungen der Geburt leichter erholen. Durch kontinuierliches Rooming-in und Bedding-in lernen Sie die Signale Ihres Kindes früh zu erkennen und

sich leichter darauf einzustellen. Sie sind Spezialistinnen für Ihr Baby und verstehen gut, was es Ihnen mitteilen möchte. Halten Sie das Baby zum Füttern immer im Arm oder lassen Sie es neben sich am Körper liegen – dasselbe gilt für das Trostsaugen am Schnuller. Auch ein Tragetuch bzw. ein Tragesack ist eine gute Hilfe, um Körperkontakt zu fördern. Eine erfahrene Fachkraft kann Ihnen helfen, eine für Sie geeignete Tragehilfe zu finden. Lassen Sie sich von ihr den Gebrauch erklären!

So füttern Sie das Baby

- Drehen Sie Ihr Baby beim Füttern zu sich, sodass zwischen Ihnen Augenkontakt besteht, ohne dass das Baby den Kopf dabei wenden muss! Liegt Ihr Gesicht im Blickfeld des Babys, schaut es sie oft an und wir Ihr Gesicht erkennen.
- Wenn Sie während des Fütterns die Position wechseln und das Kind zum Beispiel von der linken auf die rechte Seite verlagern, fördern Sie dadurch die Augen-Hand-Koordination des Kindes.

- Füttern Sie Ihr Baby, wenn möglich, an der nackten Haut! Tragen Sie dabei zum Beispiel ein ärmelloses T-Shirt oder öffnen Sie Ihre Bluse bzw. Ihr Hemd! Hautkontakt stabilisiert den biologischen Rhythmus des Kindes und unterstützt es beim Gedeihen. Lassen Sie das Baby an Ihrem Hals kuscheln, wenn Sie es tragen – über diesen Weg werden viele individuelle Duftstoffe freigesetzt über die Sie Ihr Neugeborenes wiedererkennt.
- Ihren individuellen Geruch kennt Ihr Kind übrigens schon aus der Zeit im Fruchtwasser. Er verleiht dem Baby das Gefühl von Geborgenheit, deshalb kuschelt es sich gerne mit Ihnen und schmiegt sich bei Ihnen an.
- Füttern Sie Ihr Kind nach seinem individuellen Bedarf! Einen Rhythmus entwickeln Kinder möglicherweise meist erst nach einigen Wochen oder Monaten. Bitte beachten Sie: Ein Baby braucht immer sofort Nahrung, wenn es Hunger hat. Schon bevor es zu weinen beginnt, gibt es Ihnen Zeichen, dass es unzufrieden ist. Setzt der Hunger ein, beginnt es, seine Lippen zu bewegen und die Fäustchen zu ballen, manchmal noch bei geschlossenen Augen. Es gibt kleine Laute von sich. Erst wenn dies nicht zum Erfolg führt, wird es anfangen, laut zu schreien.
- Reagieren Sie so rasch als möglich auf die Bedürfnisse Ihres Kindes und lassen Sie es nicht schreien! Bindung wird gefördert, wenn Sie auf die frühen Signale Ihres Babys achten und entsprechend handeln.
- Zu Beginn der Mahlzeit berühren Sie die Lippen des Babys mit dem Sauger oder mit einem Finger und warten Sie, bis das Baby den Sauger selbst einsaugt. Bitte beachten Sie: Den Sauger nicht gegen den Willen Ihres Kindes in seinen Mund schieben! Achten Sie darauf, dass der Sauger ein kleines Loch hat! In den ersten Wochen sollte die Mahlzeit rund 20 Minuten dauern. Der Hunger von Babys ist nicht immer gleich groß – einmal trinken sie mehr, einmal weniger. Die Bezeichnung „Säugling“ leitet sich davon ab, dass sie saugen müssen. Das Sagen dient der Beruhigung, stabilisiert die Atemwege und fördert die Verdauung. Lassen Sie Ihr Baby zusätzlich zum Flaschenfüttern an einem Beruhigungssauger saugen. Nehmen Sie es dabei in den Arm, denn das Gefühl, bei Mama oder Papa geborgen zu sein, hilft Ihrem Nachwuchs, sich an das Leben außerhalb der Gebärmutter anzupassen.

Zeit, das Baby zu trösten: kuscheln, Haut an Haut, sprechen, streicheln

Durch Ihr promptes Reagieren auf die frühen Hungerzeichen, lernt Ihr Baby, dass seine Art zu kommunizieren verstanden wird, und Vertrauen kann sich aufbauen.



Welche Nahrung?

Ohne Muttermilch oder Frauenmilch ist Säuglingsanfangsnahrung (Pre-Nahrung) das Einzige, was Ihr Kind bis zum vollendeten sechsten Lebensmonat benötigt. Die Pre-Nahrung soll auch nach Beginn der Beikostfütterung weiterverwendet werden, es sei denn, der Arzt empfiehlt eine andere Fütterungsweise. Die Unterschiede zwischen den einzelnen Marken sind dabei zu vernachlässigen. Für gesunde Kinder ist weder Spezialnahrung gegen Blähungen, Reflux, Allergien noch Folgemilch oder „Gute-Nacht- Milch“ erforderlich. Diese Nahrungen können durch eine lange Verweildauer den Magen-Darmtrakt eventuell sogar belasten. Beachten Sie bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung die Herstellerangaben genau und verwenden Sie ausschließlich den vom Hersteller mitgelieferten Messbecher!

Wie füttere ich mein Baby?

Der Magen von Neugeborenen ist sehr klein. Stillkinder benötigen in der Regel acht bis zwölf Mahlzeiten. Auch für Kinder, welche mit der Flasche ernährt werden,

sind mehrere kleine Mahlzeiten magenschonender als große seltene Mahlzeiten. Berühren Sie mit dem Sauger sanft die Oberlippe des Kindes und es wird den Mund weit öffnen. Schieben Sie den Sauger nicht gegen den Willen des Kindes in seinen Mund! Ein kleines Saugerloch bietet dem Kind eine entspannte Mahlzeit. Beobachten Sie Ihr Kind während des Saugens! Es macht deutlich, wenn es eine Pause benötigt oder vom Nahrungsfluss überfordert ist. Es spreizt dabei die Finger und Zehen, spuckt Milch aus, unterbricht das Saugen oder versucht, den Kopf von der Flasche wegzudrehen. Nehmen Sie dann den Sauger aus dem Mund oder senken die Flasche soweit, dass der Milchfluss unterbricht – nachzusehen in folgenden Videos



Nehmen Sie das Baby zwischendurch zum Aufstoßen hoch und wechseln Sie die Seite! Dies unterstützt die psychomotorische Entwicklung des Kindes.

Unbedingt beachten

Vermeiden Sie:

- **... Überfütterung!** Ihr Baby weiß, wieviel Milch es braucht! Beachten sie die Stoppsignale des Kindes! Ein satttes Baby zu animieren, eine Flasche auszutrinken, ist ungesund und erzeugt Stress! Trinkt ein Kind größere Mengen auf einmal, garantiert dies nicht unbedingt längere Pausen zwischen den Mahlzeiten, sie können jedoch zu Übelkeit, Reflux, Übergewicht und einem veränderten Sättigungsgefühl führen.
- **... das Trinken der Flasche in flacher Rückenlage!** Die Anatomie des Babys begünstigt dabei ein Zurückfließen der Nahrung ins Mittelohr, was ein erhöhtes Risiko für Mittelohrentzündungen darstellt. Auch nachts sollte das Kind daher auf dem Arm gefüttert werden. Im Gegensatz dazu stellt das Stillen im Liegen kein Problem dar, denn das Kind liegt dabei in der Regel in Seitenlage und die Mund- und Rachenmuskulatur hat eine höhere Spannung als beim Flaschenfüttern.
- **... dem Baby oder Kleinkind die Flasche zu überlassen!** Unbeaufsichtigtes Trinken aus der Flasche kann zu riskanten Erstickungsszenarien führen. Kleinkinder neigen mit der Flasche in der Hand außerdem zum Dauernuckeln, was wiederum zu Zahnschäden führen kann. Der Saugvorgang sollte immer von einer erwachsenen Bezugsperson begleitet werden.

Die Hungerzeichen des Säuglings

- 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

Das ganze erste Lebensjahr wird laut
WHO Pre-Nahrung empfohlen



Der Beruhigungssauger oder Schnuller

Jedes Baby möchte gerne saugen. Es hat Hunger, Durst, möchte sich entspannen, einschlafen oder braucht Nähe und Zuwendung. Versuchen Sie, bevor Sie zum Schnuller greifen, das Kind auf andere Art zu beruhigen.

Wie auf den ersten Seiten beschrieben, ist es von großer Bedeutung, prompt, feinfühlig und angemessen auf die Bedürfnisse des Säuglings einzugehen.

Oft reichen Hautkontakt, Wiegen oder Tragen aus, um dem Kind das zu geben, was es braucht. Erinnern Sie sich daran, dass die Flaschenfütterung um die 20 Minuten dauern sollte, um genau dieses Saugbedürfnis zu stillen.

Der Schnuller kann eine Hilfe sein, wenn er eingesetzt wird

- wie ein Medikament (gezielt und überlegt)
- für eine bestimmte Zeit (nicht zu lange)
- für eine bestimmte Situation (Untersuchungen, Autofahrten usw.)

Nachteile

- Fehlender Lippenschluss bedingt eine unphysiologische Mundatmung.
- Das ermöglicht wiederum ein leichteres Eindringen von Keimen in die Mundhöhle.
- Mittelohrentzündungen, große Rachen- und Gaumenmandeln häufen sich.
- Die Verwendung des Schnullers kann zu Kieferfehlstellungen führen.
- Logopädische Betreuung kann oft notwendig sein.
- Es kann zu einer verminderten Kommunikation mit der Umwelt und zu einer verzögerten Sprachentwicklung durch eine gestörte Lautbildung kommen.
- Kinder erkunden ab dem dritten Lebensmonat viel mit dem Mund. Dieser Entwicklungsschritt wird durch den Schnuller gestört.

Ein Kind sollte nie zum Saugen „überredet“ oder gegen seinen Willen „zugestöpselt“ werden.



Achtung

Falls Sie sich für den Einsatz des Schnullers entscheiden, achten Sie auf

- einen niedrigen Schaft (Ansatz am Schild)
- Er sollte ein weiches, raumsparendes Lutschteil und eine runde oder flache, symmetrische Form (nicht abgeschrägt) haben
- Die Lippen sollen den Schnuller halten können, nicht die Zunge.
- Er sollte wenig Gewicht haben.
- Es ist darauf zu achten, dass der Schnuller keine Geschmacksstoffe oder schädlichen Chemikalien enthält (Bisphenol A – BPA).

Der Einsatz sollte so kurz wie möglich sein und ab einem Jahr sollten Sie überlegen, wie Sie liebevoll Grenzen setzen und das Abgewöhnen beginnen können.

Beim Abgewöhnen des Schnullers können Ihnen die Beruhigungsmethoden auf den Folgeseiten behilflich sein.

Den Schnuller nicht an eine Schnullerkette hängen, verwenden Sie für die korrekte Aufbewahrung eine Schnullerdo

Widerstehen Sie dem Versuch, den Schnuller zur „schnellen Reinigung“ selbst in den Mund zu stecken, denn dadurch wird er mit Kariesbakterien verunreinigt.

Genau wie die Sauger, sollte auch der Schnuller die ersten Monate einmal am Tag für zehn Minuten ausgekocht oder vaporisiert werden.

Wie können Sie Ihr Kind beruhigen?

Hier empfehlen wir Ihnen ein paar Methoden, die sie zuhause anwenden können, wenn Ihr Kind ohne ersichtlichen Grund unruhig ist oder schreit, nicht zur Ruhe kommt oder nicht einschlafen kann.



Das Pucken

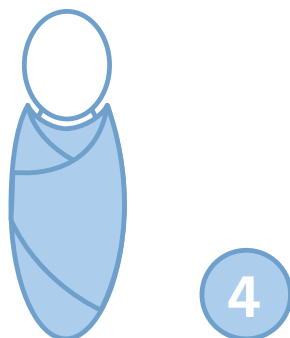
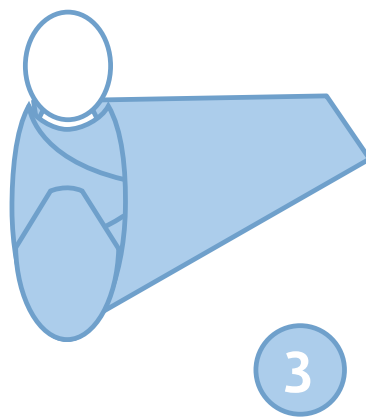
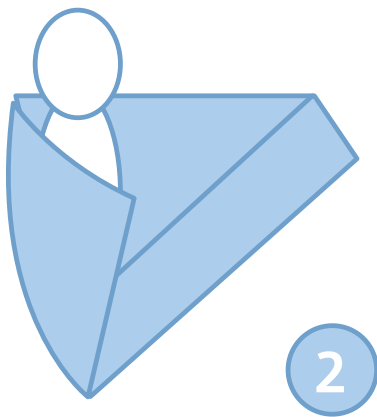
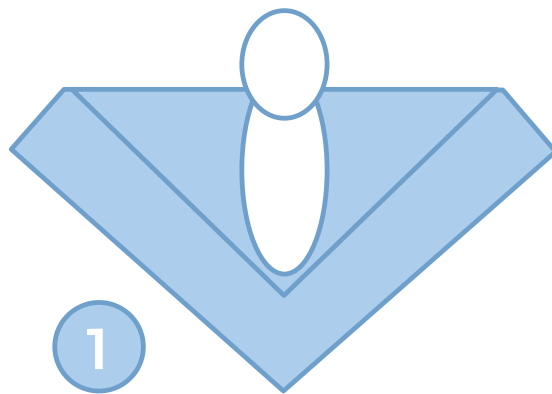
In den letzten Wochen der Schwangerschaft hat das Kind kaum mehr Bewegungsfreiheit im Bauch der Mutter. Dieses Gefühl, das dem Kind Schutz und Geborgenheit vermittelt, wird mit dieser sehr alten Wickeltechnik nachgestellt.

Durch diese Methode werden ruckartige Bewegungen oder unkontrolliertes Zucken (Moro-Reflex) gemildert. Dieser Reflex ist in diesem Alter noch stark ausgeprägt und hindert die Babys oft am Einschlafen. Weiche Tücher, Frottee- Handtücher oder Stoffwindeln bei kleineren Kindern eignen sich ebenso wie extra hergestellte Pucktücher. Das Kind soll in Rückenlage schlafen gelegt werden, weil dies die sicherste Position ist. Manchmal ist das Schlafen in Rückenlage für manche Babys schwierig.

Das Pucken kann hier eine Hilfe sein. Auch wenn Neugeborene zu Bauchweh oder Koliken neigen, hat sich diese Methode bewährt.

Wichtige Hinweise

- Pucken Sie nicht bei sehr hohen Temperaturen oder Fieber!
- Pucken Sie nicht zu fest, um eine ungehinderte Atmung zu garantieren!
- Die Beinchen des Kindes sollen frei beweglich sein.
- Das Kind generell – nicht nur beim Pucken – immer in Rückenlage legen. Es gelten die Regeln für einen sicheren Schlaf.



Die Fliegerhaltung

Das Verdauungssystem der Neugeborenen und Säuglinge ist noch nicht ausgereift. Diese Umstellungen können den Kindern Probleme bereiten. Oft sprechen Eltern von den „Drei-Monats- Koliken“, auch wenn die Ursache für diese Beschwerden noch nicht vollständig erforscht ist. Meist treten sie am späten Nachmittag oder Abend auf.

Legen Sie Ihr Kind auf den Unterarm, die Hand stützt den Kopf. Möglich ist auch die umgekehrte Variante, bei der der Kopf Ihres Kleinen in Ihrer Ellbogenbeuge ruht. Oft verstärkt ein sanftes Wiegen den beruhigenden Effekt. Auch wenn es Ihnen angesichts des anhaltenden Schreiens nicht so erscheinen mag: Ihre Nähe und der Hautkontakt tröstet Ihr Baby, wirkt beruhigend und macht es Ihrem Kind etwas leichter, mit dem Unwohlsein fertig zu werden.



Baby in der Fliegerhaltung

Sanfte Bauchmassage

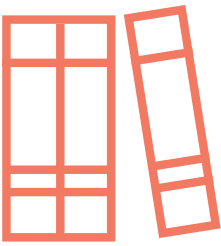
Eine sanfte Bauchmassage tut Ihrem Baby ebenfalls gut. Einfach auf dem Bäuchlein ein paar Minuten lang mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger behutsam im Uhrzeigersinn kleine Kreise ziehen. Es gibt spezielle Salben und Öle, die den entblähenden Massageeffekt noch unterstützen sollen. Sprechen Sie mit unserem Pflegepersonal oder unserer Aromapflege-Expertin über die verschiedenen Produkte.

Im Anschluss an die Massage können Sie ein warmes Kirschkernkissen auf den Bauch des Kindes legen.



Bauchmassage immer im Uhrzeigersinn

Buchempfehlungen für Sie



Babymassage. Berührung, Wärme, Zärtlichkeit

Taschenbuch – 10. August 2004
von Christina Vormann, GU Verlag

„Wie, du stillst nicht?“

von Regina Masaracchia, 2012, Kösel Verlag

Emotionale Narben aus Schwangerschaft und Geburt auflösen:

Mutter-Kind-Bindungen heilen oder unterstützen – in jedem Alter
1. Januar 2013, von Brigitte R. Meissner

Besucherritze: Ein ungewöhnliches Schlaf-Lern-Buch

Gebundene Ausgabe – 21. November 2014
von Eva Solmaz (Autor)

„Stop MomShaming“ Miteinander statt gegeneinander.

Von Katharina Prommer
Goldegg Verlag

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Postfach 44, Austria,
Telefon +43 7242 415 - 0, Fax DW 3774, post@klinikum-wegr.at

Wagenleithner Straße 27, 4710 Grieskirchen
Telefon +43 7248 601 - 0, Fax DW 212, post@klinikum-wegr.at

www.klinikum-wegr.at