

Liebe Ärztin oder Arzt, liebes Praxisteam,

eine Mutter hat sich in Ihrer Praxis in Bezug auf das Stillen suboptimal beraten gefühlt und hat Ihnen deshalb diesen, für jedermann frei zugänglichen, Infobrief zukommen lassen. Im weiteren Verlauf möchte ich daher kurz einige aktuelle Informationen zum Thema Stillen mit Ihnen teilen, die Ihnen vielleicht für die Zukunft weiterhelfen können:

1. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt nach wie vor 6 Monate voll zu stillen und erst dann – langsam und unter dem Schutz der Muttermilch – Beikost einzuführen.
2. Weiterhin empfiehlt die WHO, mindestens bis zum 2. Geburtstag eines jeden Kindes zu stillen und darüber hinaus, solange Mutter und Kind dies möchten. Diese Empfehlungen gelten international und somit auch für Deutschland. (Nachzulesen unter: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/en/>)
3. Häufiges Anlegen und der damit verbundene Körperkontakt fördern die Milchbildung. Babys sollten daher Tag und Nacht nach Bedarf gestillt werden. Besonders in den ersten Wochen sind Stillabstände von **maximal** zwei Stunden zu empfehlen, um die Milchbildung optimal zu regulieren.
4. Muttermilch hat einen Kaloriengehalt von 70kcl pro 100ml, ist niemals „zu dünn“ und ist immer optimal auf die Bedürfnisse des jeweiligen Babys angepasst.
5. Nur wenige Menschen haben bisher vom sogenannten „Clusterfeeding“ gehört, während dem das Baby sich zeitweise ausschließlich durch die Brust zufriedenstellen lässt. Dies kann in Wachstumsschüben auch öfter als alle 30 Minuten der Fall sein. Mit dem häufigen Stillen wird die Milchmenge auf den neuen Bedarf des Babys angepasst. Dieser natürliche Prozess sollte keinesfalls durch die Gabe von Prenahrung unterbrochen werden, auch wenn diese Situation für einige Zeit eine besondere Herausforderung für die stillende Mutter bedeutet.
6. Es ist nicht nötig, sondern eher schädlich, bestimmte zeitliche Stillabstände einzuhalten (neue Milch auf alte Milch verursacht keine Bauchschmerzen) oder Wasser oder Tee zu geben, bis die Beikost eingeführt wird.
7. Besonders in den ersten 8-12 Wochen sollten keine Flaschen oder Schnuller die Stillbeziehung stören. Diese erfordern eine andere Saugtechnik als die, die benötigt wird, um effektiv an der Brust zu trinken und können somit zu einer sogenannten Saugverwirrung führen.
8. Sollte eine Mutter einen dringenden Termin haben, kann abgepumpte Muttermilch stillfreundlich mit einem Löffel, einer Spritze oder einem kleinen Glas gegeben werden. Bei diesen Methoden besteht nicht die Gefahr einer Saugverwirrung, die die Stillbeziehung nachhaltig stören könnte.
9. Auch wenn das Zufüttern mit Prenahrung unumgänglich sein sollte, weil zum Beispiel eine Gewichtsabnahme des Babys vorliegt, können die zuvor genannten Methoden für die Gabe der Ersatzmilch empfohlen werden, um die Stillbeziehung nicht zu gefährden.
10. Wenn Sie unsicher bei der Verschreibung von Medikamenten in der Stillzeit sind, können Sie unter www.Embryotox.de den kostenlosen Informationsservice der Charité Berlin in Anspruch nehmen und dort, im Zweifelsfall, auch telefonische Beratung erhalten. Die Nummer lautet: 030 / 450-525700. Die Sprechzeiten sind: Vormittags (Mo-Fr) 9:00 - 12:30 Uhr und nachmittags (außer Mittwoch) 13:30 - 16:00 Uhr.

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesen Informationen für die Beratung Ihrer Patientinnen weiterhelfen konnte.

Mit freundlichen Grüßen

Lena Glodde
Stillberaterin