

GEBURTSHILFE

FAQ Stillberatung

1. Wie kann ich mich in der Schwangerschaft schon optimal auf das Stillen meines Kindes vorbereiten?

Antwort im Videoformat:



Machen Sie sich zunächst Gedanken, wie sie sich ihre Stillbeziehung vorstellen. Generell ist keine spezielle Vorbereitung der Brust notwendig. Eine Abhärtung der Brustwarze wird nicht mehr empfohlen. Die Brustwarzenform ist nicht ausschlaggebend für den Stillerfolg. Für eine positive Stillbeziehung braucht es Mutter und Kind und dies muss gemeinsam erlernt werden. Dafür erhalten Sie von Fachpersonen die notwendige Unterstützung. Die Brust verändert sich in der Schwangerschaft und wird grösser. Dies führt teilweise zu einem vermehrten Spannungsgefühl in der Brust. Wir empfehlen Ihnen einen gutschitzenden BH ohne Bügel zu tragen.

2. Wie sieht das Stillen mit Gestationsdiabetes aus?

Antwort im Videoformat:



Ein Gestationsdiabetes erfordert eine Frühernährung ihres Kindes, um dessen Blutzucker zu stabilisieren. Wir empfehlen ihnen ab der 37. Schwangerschafts-woche Muttermilch zu gewinnen, diese einzufrieren und bei der Geburt mitzubringen. Für die Gewinnung der Muttermilch wenden sie sich an eine Fachperson.

3. Was für Möglichkeiten gibt es mein Kind zu ernähren?

Antwort im Videoformat:



Es gibt drei Möglichkeiten ihr Kind zu ernähren: Muttermilch, Säuglingsmilch oder eine Kombination von Beidem. Ihr Kind kann auf verschiedene Weise Muttermilch erhalten: Stillen oder abgepumpte Milch per Flasche verabreichen. Auch die Säuglingsnahrung deckt den Bedarf ihres Kindes. Finden sie gemeinsam mit ihrem Kind ihren individuellen Weg.

4. Wie häufig soll ich mein Baby am Anfang stillen?

Antwort im Videoformat:



Der Bedarf ihres Kindes kann in der Anfangszeit 8-12 MZ pro 24 Std. sein. Wir empfehlen nach Möglichkeit mindestens 8 Mahlzeiten, da die Milchproduktion über das Stillen und die Hormonausschüttung geregelt wird. In den ersten Tagen und Wochen verändert sich sehr viel, der Nahrungsbedarf des Kindes kann täglich variieren. Ein Stillrhythmus wird sich erst nach Wochen einstellen.

5. Wie weiss ich, ob mein Kind genug Milch bekommt?

Antwort im Videoformat:



Die Saugbewegungen Ihres Kindes sind während dem Stillen sehr rhythmisch und Ihr Kind macht tiefe Saugbewegungen (ersichtlich an Bewegungen über den Kiefer bis zum Ohr läppchen). Ihr Kind fängt sich, am Ende der Mahlzeit, an zu entspannen und fällt in einen ca. 2 – 3 Stunden langen Schlaf. Die Windeln sind ca. 6 – 8x täglich nass und ihr Kind nimmt kontinuierlich an Gewicht zu.

6. Ist es normal, dass mein Kind nach der Geburt abnimmt?

Antwort im Videoformat:



Nach der Geburt kann ihr Kind bis 10% des Geburtsgewichts verlieren. Dies geschieht aufgrund physiologischer Anpassungen. Zwischen dem 10. bis 14. Lebenstag sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein.

7. Was kann ich tun wenn ich zu wenig Milch habe?

Antwort im Videoformat:



Stillen Sie ihr Kind möglichst alle 2 Stunden. Bieten Sie beide Brüste an und trinken Sie ausreichend. Stilltee kann ebenfalls unterstützend sein. Versuchen Sie möglichst viele Ruhephasen in Ihren Alltag einzubauen. Individuelle Massnahmen besprechen Sie mit einer Fachperson.

In dieser Zeit sollten sie mit dem Beruhigungssauger eher zurückhaltend sein.

8. Was kann ich tun wenn ich zu viel Milch habe?

Antwort im Videoformat:



Stillen Sie pro Mahlzeit nur auf einer Seite. Wenn es Ihnen angenehm ist wenden Sie nach dem Stillen kühlende Quarkwickel an. Zur Entlastung können Sie unter der Dusche Milch aus der Brust ausstreichen Teilweise benötigt es Zeit bis sich Angebot und Nachfrage eingependelt haben.

9. Darf ich als stillende Mutter alles essen?

Antwort im Videoformat:



Ja, grundsätzlich dürfen sie alles essen, was Ihnen und Ihrem Kind guttut. Achten Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Trinken Sie maximal 3 Tassen Kaffee pro Tag und meiden Sie Pfefferminz- und Salbeitee. Diese Tees reduzieren die Milchmenge. An besonderen Anlässen dürfen Sie sich ein kleines Glas Wein, Bier oder Sekt erlauben.

10. Braucht mein voll gestilltes Baby bei heissen Temperaturen zusätzlich Wasser?

Antwort im Videoformat:



Nein, in der Regel nicht. Muttermilch besteht aus einem grossen Teil Wasser. Ihr Kind wird sich an heissen Tagen eventuell öfters für eine Mahlzeit melden. Stillen Sie es nach seinem Bedarf und trinken auch Sie selbst ausreichend.

11. Wie lange soll ich mein Kind stillen?

Antwort im Videoformat:



Die offizielle Empfehlung der WHO lautet 6 Monate ausschliesslich zu stillen und danach unter Einführung von Beikost bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus. Die Stillbeziehung darf solange dauern wie es für Sie und ihr Kind stimmt.

12. Wie kann ich mich organisieren, wenn ich nach der Mutterschaft wieder beginne zu arbeiten?

Antwort im Videoformat:



Wir empfehlen Ihnen in dieser Situation ein frühzeitiges und persönliches Gespräch mit einer Fachperson. Die Beratung ist unter anderem abhängig von Ihrer aktuellen Stillbeziehung, dem Alter Ihres Kindes, Arbeitspensum etc. Es bestehen gesetzliche Vorgaben.