

Bernadette Holzer-Kalkreuth

Stillen

Ein praktischer
Ratgeber

© 2012

gesundheit aktiv
anthroposophische heilkunst e.v.
Gneisenastr. 42
D-10961 Berlin
Telefon 0049 69 56 872-0
Telefax 0049 69 56 872-29
verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de
www.gesundheitaktiv-heilkunst.de

© 2012

Lizenzausgabe Schweiz
anthrosana
Verein für anthroposophisch
erweitertes Heilwesen
Postplatz 5
Postfach 128
4144 Arlesheim
Telefon 061 701 15 14
Telefax 061 701 15 03
info@anthrosana.ch
www.anthrosana.ch

ISBN 978-3-905364-25-5

Weitere Vereine in Belgien, Dänemark,
England, Finnland, Frankreich, Island, Italien,
Norwegen, Österreich, Rumänien, Schweden,
Spanien, den Niederlanden und den USA

Stillen

Ein praktischer Ratgeber

Bernadette Holzer-Kalkreuth

Inhalt

Die Kunst des Stillens	3
Vorbereitung während der Schwangerschaft	
Durch Wissen Vertrauen in die eigene Stillfähigkeit entwickeln	4
Abhärtung der Brustspitzen zum Schutz vor Wundwerden	5
Wichtiges zur Vorbesprechung mit den Geburtshelfern	5
Ein möglichst sanfter Weg ins Leben	
Die Geburt – ein anstrengendes Erlebnis auch für das Kind!	6
Die seelische Verbindung zwischen Mutter und Kind	7
Frühzeitig organisierte Unterstützung vermeidet Stress	8
Die Ernährung des neugeborenen Kindes	
Muttermilch – die gesündeste Anfangsnahrung	9
Die Muttermilch verändert sich mit den sich wandelnden Bedürfnissen des Säuglings	10
Nährende und wärmende Hüllen	10
Muttermilch ist lebendige Nahrung	11
Grundregeln des Stillens	
Jede gesunde Frau kann ihr Kind voll stillen	12
Erstes Anlegen des Neugeborenen	13
Über den Trinkzeitenrhythmus in der ersten Woche	14
Der Trinkzeitenrhythmus nach der ersten Woche	15
Zum Wundwerden der Brustwarzen	15
Warmhalten der Brust	16
Trinken Sie über den Durst hinaus	16
Wenn ungewollt Milch ausfließt	16
Blähungsschmerzen beim Kind	17
Über die vollwertige Ernährung der Mutter	17
Zauberwort Gelassenheit	17
Bekommt mein Kind genug Milch?	18
Was tun bei zu wenig Milch?	18
Was tun bei grösseren Stillschwierigkeiten?	19
Über das Abstillen	19
Zeitplan für das Abstillen	21
Erläuterungen zum Abstillplan	22
Ausklang	24

Widmung

Ich wünsche allen Müttern dieselbe große Freude am Stillen ihrer Kinder, wie ich selbst sie bei den meinen erleben durfte. Diese Schrift widme ich meinen beiden Töchtern Lilia und Vera.

Bernadette Holzer-Kalkreuth

Stillen will gelernt sein

«Das Stillen ist nicht nur ein körperlicher Vorgang, sondern ein Lernprozess, der gar nicht so einfach ist. Er wird geregelt von einem engen Zusammenspiel körperlicher und seelischer Komponenten. Es ist also nicht etwas, was eine Frau kann oder nicht kann, sondern ein erlernbarer Vorgang. Er kann einerseits durch ungünstige Umstände – wie zum Beispiel mangelnde Unterstützung durch das Krankenhauspersonal oder allgemeine Hektik – behindert und andererseits durch positive Ermunterung gefördert werden. Je mehr Vertrauen eine Frau in diesen natürlichen Vorgang hat, desto leichter kommt sie zu einem befriedigenden Stillergebnis.»

(Aus der Broschüre «Das Baby», herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Die Kunst des Stillens

Bestimmt freuen Sie sich auf die innige Nähe zu Ihrem Kind während der Stillzeit und hoffen, es mehrere Monate ganz mit Ihrer eigenen Milch nähren zu können. Falls Sie gesund sind, brauchen Sie nicht im Geringsten daran zu zweifeln, dass Sie körperlich dazu befähigt sind! Wenn wir diese Fähigkeit aber als natürlich voraussetzen dürfen, ist es dann nicht übertrieben, das Stillen als eine Kunst zu bezeichnen?

Wir müssen bedenken, dass zu allen Zeiten die mütterlichen Erfahrungen auf dem Gebiet des Stillens von den älteren an die jungen Frauen weitergegeben worden sind. Das Weiterfließen dieses Erfahrungsstroms wurde jedoch vor einigen Generationen fast ganz abgeschnitten durch das werbewirksame Angebot und die darauf folgende massenhafte Verwendung künstlicher Säuglingsnahrung. In der Nachkriegszeit haben nur noch wenige Mütter ihre Kinder gegen den Zeittrend selbst gestillt. Da seither sehr viele Frauen selbst keine positiven Erfahrungen mehr mit dem Stillen sammeln konnten, sind sie auch für die nach ihnen kommenden Generationen leider keine kompetenten Ratgeber mehr gewesen. Hierdurch ist das Stillen unserer Babys für uns Frauen zu einer Befähigung geworden, deren genauere Bedingungen erst wieder entdeckt und gelehrt werden müssen, um sie dann mit innerer Sicherheit ausüben – und später an die eigenen Töchter weitergeben zu können!

Einen bestimmten Lebensbereich als Kunst auszuüben bedeutet aber außerdem, ihn nicht nur verstandesmäßig zu betrachten, sondern zusätzlich mit Gemüt und Geist zu erfüllen. Und das kleine Wort «stillen» deutet vom Wortursprung her ja auch tatsächlich etwas Umfassenderes an, als nur dem Kind die eigene Milch zu geben. Es scheint mir, diese Worterschöpfung wollte eine ganzheitliche, liebevolle Einfühlsamkeit in das neugeborene Wesen ausdrücken, die ihm gut tut, seine Seele beruhigt, es still und zufrieden werden lässt. Denken Sie nur an die vielen Arten von Wiegen, die von den unterschiedlichsten Kulturvölkern im Laufe der Jahrhunderte ersonnen worden sind und ebenfalls allein diesem Zweck der Beruhigung des kleinen Kindes dienen! Aus der gleichen Einsicht heraus hat man gegenwärtig wieder damit begonnen, sogenannte Schreikinder durch die alte Kunst des Wickelns oder Puckens seelisch zur Ruhe zu bringen. Wenn wir uns hinein fühlen, in welcher drängenden Enge Babys die letzten Monate im Mutterleib zubringen, so erscheint es durchaus einsehbar, dass Neugeborene einen festen Halt um ihren Körper nicht unbedingt negativ, sondern als Geborgenheit gebend erleben können.

Das Richtige im Umgang mit unseren Neugeborenen und Kleinkindern zu tun, erfordert von uns bewusst gepflegtes Einfühlen in ihre Lebenswelt. Wir haben nicht den sicheren Instinkt der Tiere zur Verfügung, von dem diese geleitet werden. Die Lebens-, Empfindungs- und Sichtweisen der Menschen in unserer technisierten Welt sind außerdem insgesamt nicht mehr naturnah und diese Naturentfremdung greift in vielfacher Weise auch

in den Bereich von Geburt und erster Kindheit ein und entfaltet dort ihren Einfluss.

Aus all diesen Gründen können Sie von sich selbst nicht erwarten, beim Stillen ganz von allein alles richtig zu machen. Aber unsere Bemühungen um die rechten Kenntnisse und

Einführung in unsere Kinder umschließen große Werte und eine tiefe Sinnggebung, und sie bewirken auch für uns selbst eine innerseelische Kultivierung. Und so möchte ich den Bereich des Stillens einschließen in die «Lebenskunst» als ganzheitliche Lebensgestaltung.

Mein Ratgeber will Ihnen in diesem Sinne als leicht verständlicher und praxisbezogener Wegweiser in der Kunst des Stillens dienen – und hierdurch zu einer unproblematischen Stillzeit verhelfen!

Vorbereitung während der Schwangerschaft

Durch Wissen Vertrauen in die eigene Stillfähigkeit entwickeln

Tatsächlich ist es wichtig, dass Sie sich schon vor der Geburt Ihres Kindes mit dem Thema Stillen beschäftigen. Nur so können Sie während der ersten Tage und Wochen mit dem Neugeborenen voller Selbstbewusstsein optimal handeln. Wenn Sie meinen Wegweiser durch die Stillzeit aufmerksam gelesen haben, verfügen Sie rechtzeitig über das notwendige Wissen. Er gibt aus ganzheitlicher Sicht des Menschenwesens Anleitung und Hilfe in den wichtigsten Fragen. In jeder Hinsicht stützt er sich auf die Erfahrung von stillenden Frauen. Gesunde Mütter, die sich nach seinen Hinweisen richten, werden von Anfang an Freude am Stillen ihres Kindes haben, weil die häufigsten Stillschwierigkeiten vorausschauend vermieden werden.

Ihre so gewonnene Selbstsicherheit wird Sie wappnen gegen verunsichernde Bemerkungen ihrer Umgebung, die häufig realer Grundlagen entbehren. Sie beziehen sich beispielsweise oft auf die Größe bzw. Kleinheit der Brust. Diese hat aber erwiesenermassen keinerlei Aussagekraft über die Stillfähigkeit! Eine gesunde Frau braucht gewiss nicht daran zu zweifeln, dass sie in der Lage ist, ihr Kind voll zu stillen, selbst wenn sie ausgesprochen kleine Brüste hat. Die Lektüre wird Ihnen vor allem auch deutlich machen, wie die Milchbildung gezielt und sicher vermehrt werden kann, und wodurch sie sich verringert.

Mit diesem Wissen ausgestattet, gewinnen Sie bereits in der Schwangerschaft Zutrauen in die eigene Stillfähigkeit und können zusammen mit Ihrem neugeborenen Kind voller Optimismus in die neue Lebensphase gehen. Das Baby wird Ihr mütterliches Selbstvertrauen spüren und erwidern durch sein eigenes Vertrauen in Sie und die neue Welt, in die es nach und nach hineinwachsen darf.

Abhärtung der Brustspitzen zum Schutz vor Wundwerden

Die werdende Mutter sollte etwa zwei Monate vor dem Geburtstermin damit beginnen, ihre Brustwarzen vorbeugend abzuhärten. Sie kann sie täglich mit möglichst kaltem Wasser kurz abwaschen und mit einem groben, nicht weichgespülten Frotteetuch durch recht kräftiges Rubbeln abtrocknen. Auf keinen Fall sollten diese Hautpartien eingefettet oder eingeeölt werden, denn das kräftigt die Haut nicht, sondern verweichlicht sie. Die Belastung der Haut der Brustwarzen und des Warzenhofes durch das kräftige Saugen des Kindes übertrifft oft alle Erwartungen, weshalb man sie durch die beschriebenen unsanften Maßnahmen unbedingt vorbereiten sollte. So kann ein Wundwerden der Haut in den ersten Tagen des Stillens möglichst gering gehalten oder verhindert werden.

Wichtiges zur Vorbesprechung mit den Geburtshelfern

Treffen Sie frühzeitig eine sorgfältige Wahl bei der Suche nach einem geeigneten Geburtshaus. Daneben gibt es auch heute noch Hebammen und Ärzte, die Ihnen gerne bei einer Hausgeburt beistehen. Vieles werden Sie im Voraus mit Ihren Geburtshelfern absprechen. Einiges Wenige möchte ich dazu beifügen:

Selbst die am Neugeborenen vorgenommene Art der Körperpflege nach der Geburt ist nicht ohne Belang, sondern für das Wohl des neugeborenen Kindes von hoher Bedeutung und sollte also mit Bedacht ausgeführt werden. Es mag für uns moderne Menschen eigenartig klingen, aber die stark fetthaltige Schicht der sogenannten Käseschmiere auf der Haut Ihres Neugeborenen bewirkt offensichtlich einen nicht unerheblichen Schutz vor Energie- und Gewichtsverlust. Es scheint fast, als «nähre» sie das Kind, solange in den ersten Stunden oder Tagen nach der Geburt noch sehr wenig Muttermilch fließt! Ein durch diese Fettschicht geschützt gebliebenes Kind wird nach der Geburt nur wenig an Gewicht verlieren. Diese Beobachtung wurde bereits in der Mitte des vorigen Jahrhunderts von dem Arzt Dr. med. Wilhelm zur Linden gemacht und in seinem immer wieder aktualisierten, für alle Eltern äußerst empfehlenswerten Buch «Geburt und Kindheit» veröffentlicht (14. Aufl. 1998, Verlag Vittorio Klostermann, Frankfurt/Main).

Der Gewichtsverlust des Neugeborenen kann sonst bis zu einem Pfund betragen, was sehr viel ist, wenn wir es auf das Gesamtgewicht des Säuglings beziehen. Nicht ohne Grund gibt also die Natur dem Baby diese zarte Schutzhülle mit. Natürlich darf man deshalb am Neugeborenen kein Vollbad mit fettlösenden Badezusätzen vornehmen. Diesen Wunsch sollten Sie bereits bei der Vorbesprechung mit Ihren Geburtshelfern deutlich machen. In den aufregenden Minuten nach der Geburt ist es zu spät für solche Absprachen; man wird es dann erfahrungsgemäß wahrscheinlich sogar vergessen!

Sprechen Sie mit der Einrichtung Ihrer Wahl auch rechtzeitig ab, dass Sie für Ihr Kind keine begleitende oder übergangsweise Flaschennahrung (weder Säuglingsnahrung noch Teegaben aus dem Fläschchen!) wünschen, auch nicht nach einem möglichen Kaiserschnitt. Ebenso ist der Beruhigungssauger gerade in diesen ersten Tagen aus gutem Grund abzulehnen, denn immer wieder hat sich trotz gegenteiliger Beteuerungen in der Praxis erwiesen, dass sich einzelne Säuglinge in dieser ersten Zeit des Trinkenlernens sofort an die «fertige» Saugerform gewöhnen und dadurch ihren natürlichen Ansauginstinkt verlieren. Genaues Beobachten macht uns deutlich, dass das Ansaugen an einer womöglich prall durchbluteten Brust tatsächlich viel Geschick und die ganze Muskelkraft des Säuglingsmundes erfordert. Das Baby muss dabei zusätzlich zur Vakuumbildung durch eigene Anstrengung selbst die «Saugerform» im Mund bilden. Manches Kind, das schon einige Male die Erfahrung des mühelosen Trinkens aus der Flasche gemacht hat, sperrt dann an der Brust hilflos das Mündchen auf, anstatt kräftig anzusaugen – und einigen davon ist leider bei aller Mühe nicht mehr zum natürlichen Ansauginstinkt zurückzuhelfen.

Ein möglichst sanfter Weg ins Leben

Die Geburt – ein anstrengendes Erlebnis auch für das Kind!

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Baby Helfer und Begleiter mit großer Einfühlbarkeit in das kleine Menschenwesen bei der Gestaltung der Vorgänge um seine Geburt und die ersten Lebenstage. Auf welche Weise wir unser Erdenleben antreten, hat für jeden von uns seelische Auswirkungen durch das ganze weitere Leben, weshalb ich auf dieses mit dem Stillen eng verbundene Thema begleitend etwas eingehen möchte. Der modernen Psychologie ist dessen Wichtigkeit inzwischen hinreichend bekannt.

Der Franzose Frederick Leboyer hat sich dankenswerter Weise in den Siebzigerjahren des letzten Jahrhunderts aus der Sicht des Neugeborenen in die bei uns damals üblichen Vorgänge um die Geburt eingefühlt. Er hat uns die ganze Liste der Grausamkeiten vorgeführt, mit denen wir den neuen Erdenbürger in unserer modernen, technisierten Welt zu begrüßen pflegten. Leboyers Verdienst ist es, in seinem auch heute noch überaus empfehlenswerten Buch «Geburt ohne Gewalt – Der sanfte Weg ins Leben» (14. Aufl. 1995, Verlag Kösel), dem wehrlosen Wesen endlich eine Stimme gegeben und so nach und nach wenigstens einige Änderungen herbeigeführt zu haben.

Das Kind erlebt den Geburtsvorgang gewiss als recht anstrengend, vielleicht auch als beängstigend. Danach muss es einen extremen Temperatursturz von etwa 15 Grad erdulden. Oft wird als erstes sein Naseninhalte unangenehm, wenn nicht sogar schmerzhaft abgesaugt (was eigentlich nur in Notfällen sein müsste). Es wird untersucht, gedreht, begutachtet, gewogen und gemessen. Heute wird es dabei wenigstens nicht

mehr an den Füßchen kopfüber aufgehängt wie noch vor wenigen Jahrzehnten üblich! Man kann sich diese überflüssige Grobheit heute ja fast gar nicht mehr vorstellen. Es wird zum Blutabnehmen in die Ferse gestochen. In die Augen, die sich doch gerade vorsichtig der Welt öffnen wollten, bekommt es desinfizierende, brennende Tropfen, und eine Impfspritze liegt auch schon bereit. Nun muss es fast schlagartig die Atmung selber erledigen, wobei die ersten schmerzhaften Atemzüge der sich entfaltenden kleinen Lungen es oft zum Weinen bringen. Und etwas später muss es ungewohnte, von ihm gewiss als unangenehm empfundene Kleidung tragen und beginnt Hunger und Durst zu empfinden, was es bisher auch nicht kannte. Manches Gesichtchen ist von all diesen Strapazen gezeichnet.

Wir sollten das kleine Wesen deshalb mit allem Mitgefühl empfangen, dessen wir fähig sind: Wenn es gleich nach der Geburt auf die nackte Haut des Bauches der Mutter gelegt wird, kann es ihre Körperwärme spüren, was den Temperatursturz abmildert. Hier hört es den ihm schon bekannten Herzschlag und sie kann ihm mit zärtlichen Händen etwas von dem Halt wiedergeben, der es seit Monaten in der Enge der Gebärmutter umgab. Die mütterliche Stimme kann das Neugeborene am besten trösten, denn es kennt die persönliche Färbung ihres Tonfalls schon lange. Wir können auch die Helligkeit dämpfen und blendfrei machen. Unsere beängstigend lauten Geräusche erschrecken das Neugeborene, wenn wir keine Rücksicht nehmen. Deswegen sollten wir uns ganz bewusst nur leise unterhalten.

Es hilft uns, die Geduld mit einem «aus unerfindlichen Gründen» dauernd schreienden Säugling zu bewahren, wenn wir uns bewusst machen, wie wenig wirklich erfreulich die eigenen Erlebnisse des Babys beim Eintritt ins Erdenleben vielleicht waren. Erklären Sie Ihren Geburtshelfern also rechtzeitig, dass von Ihnen Wert darauf gelegt wird, das Neugeborene auf möglichst sanfte Weise in Empfang zu nehmen. Ein Hinweis auf die sanfte Geburt nach Leboyer ist jeder Hebamme inzwischen ein Begriff.

Die seelische Verbindung zwischen Mutter und Kind

Mag die Mutter auch von der Geburt erschöpft sein – eine natürliche Reigung lässt sie nach der Geburt erst einmal keinen Schlaf finden. Die Natur lässt die Mutter in diesen ersten, noch etwas gefährdeten Lebensstunden Ihres Babys wachen. Dieses Phänomen lässt sich auch mit der Hormonlage weiter begründen. Behalten Sie Ihr Neugeborenes also ganz in Ihrer Nähe. Die Natur hat nicht vorgesehen, es zur Versorgung und Überwachung in den Säuglingsraum der Klinik zu geben. Der Blick auf das in Ihren Armen oder neben Ihnen liegende Kleine wird Sie als junge Mutter immer wieder aufs Neue stolz und froh machen. So verarbeiten Sie die Aufregung der Geburt am besten und sinnvollsten – anders, wenn Sie zusätzlich darüber grübeln müssten, ob Ihr Baby im Betreuungsraum wo-

möglich ungetröstet weine! Sein erstes Bettchen darf ruhig seinen letzten Aufenthaltsort, die Gebärmutter, gewissermaßen nachahmen. Wie geborgen kann sich ein Baby in seiner ovalen Wiege fühlen, wenn ein rosa Seidenschleier das blendende Licht hemmt und die anfangs so verwirrend bunte Umgebung liebevoll optisch ausgrenzt! Mit einfachen Mitteln und etwas Phantasie lässt sich auch in einer Klinik von Ihnen Ähnliches gestalten. Dass Babykleidung früher grundsätzlich in zarten, pastellenen Engelsfarben wie zartgelb, rosa und hellblau gehalten war, zeugt von einer heute leider verloren gegangenen Einfühlsamkeit in den Ursprung und die sich erst entfaltenden Sinnesorgane des Neugeborenen. Vielleicht suchen Sie auch bewusst einen Kinderwagen aus, in dem das Baby Ihnen zu-gekehrt liegen und später sitzen darf, so dass es jederzeit Sicherheit gebenden Blickkontakt zu Ihnen aufnehmen kann. Erziehungswissenschaftler erkannten inzwischen die Wichtigkeit des intensiven, lächelnden Sich-Anschauens von Mutter und Kind, und dass es eine spätere Aufmerksamkeitsstörung mit Hyperaktivität (ADHS) verhindern hilft.

Nehmen Sie also zu Gunsten der seelischen Verbindung mit Ihrem Baby das inzwischen grundsätzlich angebotene Rooming-in wirklich rund um die Uhr an (24-Stunden-Rooming-in). Es kann zwar recht anstrengend sein, plötzlich keine Nacht mehr durchschlafen zu dürfen, und mancher Säugling weckt seine Mutter in den ersten Nächten durchaus alle zwei bis drei Stunden. Aber die Anwesenheit des Neugeborenen trägt maßgeblich dazu bei, dass Sie von Anfang an eine gesunde Bindung an ihr Kind entwickeln (Bonding). Wir können auch davon ausgehen, dass die Gegenwart des Säuglings einen förderlichen Einfluss auf die Milchbildung nimmt. Später werden viele stillende Mütter immer wieder einmal feststellen, dass ihre Milch auszufließen beginnt, wenn sie sich über das Kind in seinem Bettchen beugen und es liebevoll betrachten – oder sogar schon, wenn sie im Nebenzimmer intensiv an es denken! Das beweist den engen Zusammenhang von Nähren (Milchgebereflex) und seelischer Bindung an das Kind.

Heute wissen wir, dass der Herzrhythmus des Ungeborenen sich zusammen mit dem mütterlichen beschleunigt, wenn die Schwangere sich aufregt. Daraus können wir schließen, dass es sogar seelisch im Gleichklang mit ihr fühlt, und manche Mutter hat diesen Eindruck immer wieder auch in den ersten Monaten nach der Geburt, wenn sich eine eigene momentane Nervosität auf das Kind zu übertragen scheint. Besonders häufig ist dies zu beobachten, wenn die Mutter vorhat, auszugehen ...

Frühzeitig organisierte Unterstützung vermeidet Stress

Wenn Sie Ihr Baby zuhause oder in einer Einrichtung zur ambulanten Geburt auf die Welt bringen, hat dies den Vorteil, dass Sie die anschließende Zeit mit ihm zuhause nach eigenen Vorstellungen selbst gestalten können. Die ersten Tage und Wochen mit einem Neugeborenen können wie erwähnt