

## Wie beißt man in ein Brötchen? Der Weg zum erfolgreichen Stillen.



Dass Muttermilch - nach wie vor - die beste Nahrung für Neugeborene ist, steht außer Frage.

In Deutschland stillen zwar in der ersten Woche nach Geburt 90% aller Mütter aber nach 6 Monaten nur noch 20%.

Und auch bei der Frage nach ihrem Wunsch, ihr Baby zu stillen, antworten heute viele Schwangere: „Ja,... aber nur wenn's klappt.“ Das Bewusstsein, Stillen ist selbstverständlich und natürlich, scheint ein Stück auf der Strecke geblieben zu sein.

Dies ist Auftrag genug für uns alle, jungen Familien Selbstvertrauen und die nötige Unterstützung während der Geburt und den ersten Tagen des Wochenbettes zugeben, um das Stillen wieder als den "normalen" Weg der Säuglingsernährung sehen zu können.

„Stillen und Stillberatung“ war Thema einer ganztägigen Fortbildungsveranstaltung gehalten von Frau Gabriele Nindl ( Leitung - Europäisches Institut für Stillen und Laktation ).

Durch Initiative von OÄ Dr. A. Kaufhold-Moore wurde es möglich, fast alle Mitarbeiter der geburtshilflichen Abteilung gemeinsam zu schulen und auf den gleichen, aktuellen Informationsstand zu bringen „ Ich erwarte hier ein Update meiner Ausbildung zu diesem Thema“, sagte eine der Hebammen.

Krankenschwestern, Hebammen, Ärzte und auch eine einige Mitarbeiter der Frühgeborenenstation der Kinderklinik am Mönchberg verbrachten einen äußerst interessanten Tag mit vielen neuen Informationen.



Frau Gabriele Nindl - Europäisches Institut für Stillen und Laktation

Frau Nindl verstand es immer wieder, die Anwesenden durch ihre begeisternde Art zu überzeugen und lud ein, am eigenen Leibe zu erfahren, was es eigentlich für ein Neugeborenes heißt „optimal an der Brust trinken zu lernen.“

„Beißen Sie mal richtig in das Brötchen“ war die Aufforderung und „den Mund muss man schon richtig aufmachen...“.

Spätestens jetzt wurde jedem noch mal sehr anschaulich bewusst, worauf es ankommt. Logisch, das auch Neugeborene die Brustwarze nur dann optimal fassen können, wenn Ober- und Unterlippe weit geöffnet sind...

Physiologische Prozesse der Milchbildung wurden durch Rollenspiele lebendig erörtert, verschiedene Stillpositionen demonstriert, und auch die Brustmassage, die den Milchfluss fördert und so den Neugeborenen das Trinken in den ersten Tagen erleichtert, probierten die Teilnehmer zuerst zögerlich, dann aber mit Interesse und Spaß, aus.



Darüber hinaus nahm sich Frau Nindl immer wieder Zeit für Diskussion und gab praktische Tipps, Probleme, die auftauchen können mit Fachwissen und Zeit gut in den Griff zu bekommen.

Fachlich fundiertes Wissen ist wichtig, um eine gute Stillbegleitung zu gewährleisten.

Noch wichtiger ist es aber, die Frauen und ihre Babys von Anfang an **gemeinsam** zu unterstützen. Hier bedarf es guter Kommunikation der einzelnen Berufsgruppen der geburtshilflichen Station und „eine gemeinsame Sprache“ bei der Unterstützung des Stillens und der Bindungsprozesse der ersten Tage. Dieser Tag hat für die ganze Abteilung dazu beigetragen, sich dies noch mal zu verinnerlichen und sich der gemeinsamen Verantwortung bewusst zu werden:

Was die Hebamme im Kreißsaal gut beginnt, kann von den Kinderkrankenschwestern auf der Wochenstation weitergeführt und bei ärztlichen Abschlussgesprächen bekräftigt werden, um Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte zu geben und so eine unbeschwerte Stillzeit zu garantieren. Zu erkennen, das viel möglich ist, wenn alle am selben Strang ziehen war nur ein Punkt, den alle aus dieser Fortbildung mitnehmen konnten. Aber vielleicht der Wichtigste.

Danke für einen ausgesprochen schönen und lehrreichen Tag!

Antje Beck, Hebamme



Frau Gabriele Nindl und OÄ Fr. Dr. A. Kaufhold-Moore