



PHILIPS  
AVENT

Mütterwissen  
kompakt

Praxistipps für den  
Start ins Leben

# Muttermilch

Das Beste für Ihr Baby

# Stillen

Das Beste für Mutter und Kind



Nach der Geburt kommen in den ersten gemeinsamen Wochen viele schöne und neue Erfahrungen auf Sie und Ihr Kind zu. Die Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind ist etwas ganz Besonderes, denn neben einer emotionalen Verbindung bringt Stillen auch gesundheitliche Vorteile für Sie beide mit sich.

Doch nicht jede Mutter kann längerfristig stillen: Manche haben das Gefühl, sie würden nicht genügend Milch produzieren, andere möchten oder müssen schnell ins Berufsleben zurückkehren und es fehlt die Zeit fürs ausgiebige Stillen. Hier können Milchpumpen helfen, den Milchfluss aufrecht zu erhalten, den Alltag flexibler zu gestalten und das Neugeborene weiterhin die vielen Vorteile der Muttermilch genießen zu lassen.

Mit dieser Broschüre möchte Philips Avent Sie zum Thema Stillen und Muttermilch aufklären. Hilfreiche Tipps unterstützen Sie beim Aufbau Ihrer individuellen Stillroutine und bei einer möglichst langen Stilldauer. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie auch in unserem umfangreichen **Stillratgeber mit Stilltagebuch**, den Sie über Ihre Hebamme oder online unter [www.philips.de/hebammen](http://www.philips.de/hebammen) erhalten.

„Muttermilch ist unnachahmlich. Sie ist perfekt an die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst, ist fast uneingeschränkt verfügbar und stärkt gleichzeitig das Immunsystem Ihres Kindes, sodass es besser vor Krankheiten geschützt ist. Beim Aufbau der Stillbeziehung helfen Ihnen Hebamme, Stillberaterin und Krankenschwestern. Mit der Zeit kommen die Routine und Ihre eigene Erfahrung. Wenn es sich dann gut eingespielt hat, dann macht es Spaß und ist für Sie beide ein besonderes Erlebnis.“



Ellen Michael,  
Hebamme

*Ellen Michael*

# Alles, was Ihr Baby braucht

Muttermilch enthält alle wichtigen Nährstoffe, die Ihr Baby in den ersten Lebensmonaten braucht. Die wertvollen Inhaltsstoffe unterstützen die neurologische Entwicklung und stärken das Immunsystem Ihres Kindes. Babys, die gestillt werden, leiden z.B. seltener an Ohrentzündungen. Außerdem ist Muttermilch für Säuglinge leicht verdaulich und führt seltener zu Magen-Darm-Beschwerden. Stillende Mütter haben zudem ein geringeres Osteoporose- und Brustkrebs-Risiko.<sup>1,2</sup>

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Müttern, ihre Babys bis zum 6. Lebensmonat ausschließlich zu stillen, um den Neugeborenen die bestmögliche Nahrung zu bieten, die die Natur bereitstellt.<sup>3</sup> Gleichzeitig festigt Stillen die Bindung zwischen Mutter und Kind, denn es stillt auch das Bedürfnis Ihres Kindes nach Nähe und Wärme.

Damit Ihr Baby das Stillen genießen kann, ist es wichtig, eine für Sie beide passende Stillroutine zu finden.

## Stillpositionen, die Ihnen helfen können, eine Stillroutine aufzubauen<sup>4</sup>



### Wiegegriff

Das Baby sollte auf Höhe Ihrer Brust, „Bauch an Bauch“ zu Ihnen liegen. Wird das Kind an der rechten Seite angelegt, stützen Sie es mit dem linken Arm und umgekehrt. Der Kopf des Kindes wird leicht gestützt, gerade soweit, dass das Baby den Kopf noch nach hinten neigen kann.



### Unterarmgriff

Stützen Sie Ihr Baby mit dem Arm der Seite, von deren Brust das Baby gerade trinkt. Diese Position ist besonders geeignet für Frauen mit großen Brüsten, nach einem Kaiserschnitt und zum Stillen von kleinen und schläfrigen Babys.



### Stillen im Liegen

Auch das Stillen im Liegen ist sehr empfehlenswert, vor allem in den ersten Tagen nach der Geburt sowie für die Nacht Mahlzeiten. Legen Sie sich bequem in die Seitenlage, wobei Ihre Schultern auf der Unterlage aufliegen. Das Baby ist Ihnen „Bauch an Bauch“ zugewandt. Halten Sie das Baby mit der oberen Hand eng am Körper.



# Milchbildung und Milchfluss

Die Milchbildung wird von Ihrem Körper auf natürliche Weise nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage genau auf Sie und Ihr Baby abgestimmt: Je mehr Sie stillen, desto mehr Milch wird gebildet. Ihre Brust produziert so immer die notwendige Milchmenge, die Ihr Baby anfordert. Haben Sie daher keine Sorge, dass Sie nicht genügend Milch für Ihr Baby haben. Vor allem nach der Geburt trinken Neugeborene noch kleine Portionen. Der Magen Ihres Babys ist dann ungefähr so groß wie eine Murmel. Daher ist es ganz natürlich, dass es öfter gestillt werden möchte. Nach ein paar Tagen – mit zunehmender Milchmenge – dehnt sich der Magen des Neugeborenen aus und die Mahlzeiten werden länger.<sup>1</sup>

Vielen Müttern fällt das Stillen von Anfang an leicht, andere wiederum brauchen etwas Zeit und Geduld, bis sich der Stillprozess mit ihrem Baby eingependelt hat. Die meisten Mütter haben die ersten Anlaufschwierigkeiten nach 1 bis 2 Wochen überwunden. Frühes und häufiges Stillen kann dabei zu einer guten Milchbildung beitragen. Auch Entspannung und eine komfortable Stillposition können helfen, dass die Milch besser fließt und Ihnen das Stillen leichter fällt. Eine Studie zeigt, dass Stress den Milchspendereflex hemmt. Je entspannter die Mutter dagegen ist, umso leichter fließt die Milch. Ziehen Sie und Ihr Baby sich also so oft wie möglich zurück und gönnen Sie sich Ruhe. Auch Entspannungsübungen können helfen und zu einem besseren Milchfluss beitragen.<sup>1,5</sup>

Beim Aufbau der Stillroutine ist es ganz wichtig, auf Unterstützung und Beratung zurückgreifen zu können. Ihre Hebamme ist hier Ihre erste Ansprechpartnerin und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

## Hilfreiche Stilltipps zur Entwicklung einer Stillroutine

- Versuchen Sie, am ersten Tag und auch danach möglichst viel Hautkontakt mit Ihrem Baby zu halten, ganz besonders, wenn das Stillen nicht auf Anhieb klappt.
- Nehmen Sie eine bequeme, passende Stillposition ein (siehe Seite 5).
- Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört stillen oder abpumpen können. Sie können Besuchern ruhig sagen, dass Sie zum Stillen Ruhe brauchen.
- Stellen Sie sich ein Glas Wasser oder auch etwas zu essen bereit, um nicht durch Hunger und Durst abgelenkt zu werden.
- Eine komfortable, aufrechte Sitzposition trägt zu einem besseren Milchfluss bei.
- Auch ein Stillkissen kann beim Stillen unterstützen und für eine bequeme Haltung von Mutter und Kind sorgen.





# Vorteile

## der Muttermilch lange und unabhängig genießen

Viele Mütter können ihr Baby nicht die von der WHO empfohlenen 6 Monate stillen.<sup>3</sup> Dies kann verschiedene Gründe haben, z.B.:

- Die Mutter hat das Gefühl, zu wenig Milch zu produzieren (40%)
- Das Baby möchte scheinbar nicht mehr gestillt werden (24%)
- Die Mutter verspürt Schmerzen (15%)
- Aufgrund der Rückkehr ins Arbeitsleben (10%)

Auch wenn Sie nicht länger stillen können oder möchten, kann Ihr Baby die Vorteile der Muttermilch genießen: Mithilfe einer Milchpumpe können Sie die Muttermilch flexibel abpumpen und Ihr Baby mit den wertvollen Inhaltsstoffen versorgen.

Das Abpumpen der Muttermilch hat viele Vorteile: Es hilft unter anderem,

den Milchspendereflex und die Milchproduktion anzuregen und aufrecht zu erhalten, damit Ihr Baby möglichst lange in den Genuss der Muttermilch kommt. Zudem kann es Ihnen eine wohlverdiente Ruhepause und Freiräume, z.B. für einen Kinobesuch, ermöglichen: Eine Mahlzeit kann so auch von einer anderen Person verabreicht werden, sobald sich das Stillen eingespielt hat.<sup>1,3</sup>

Moderne Milchpumpen, wie die elektrische Milchpumpe von Philips Avent, sind einfach anzuwenden und bieten Ihnen ein Höchstmaß an Komfort. Das besondere Design ermöglicht eine aufrechte Haltung, die zu Ihrer Entspannung beiträgt. Eine aktuelle Studie unter Müttern bestätigt zudem, dass die elektrische Milchpumpe von Philips Avent effektiv und signifikant mehr Komfort bietet als vergleichbare Milchpumpen.\*<sup>3</sup>

\* Studie mit 169 Müttern in den USA, UK, Russland und China, die eine deutliche Präferenz bezüglich Komfort beim Pumpen für die Philips Avent elektrische Einzelmilchpumpe zeigen im Vergleich zu einem bedeutenden Wettbewerber. Die abgepumpte Milchmenge war dabei gleich. Mehr Informationen zur Studie finden Sie unter [www.philips.de/hebammen](http://www.philips.de/hebammen).

# Unterstützung beim Aufbau Ihrer Stillroutine



## Elektrische Komfort-Milchpumpe

- Besonderes Design des Pumpen-Trichters ermöglicht entspannte, aufrechte Sitzhaltung beim Abpumpen
- Angenehmes, blütenförmiges Massagekissen regt mit beweglichen Polstern auf natürliche Weise den Milchfluss an
- Kombination von Brustkompression und sanftem Vakuum ahmt natürliches Saugverhalten von Babys für ein angenehmes Abpumpen nach
- Einfach zusammensetzen und zu reinigen
- Einfache Handhabung und Bedienung auf Tastendruck
- Höchstmaß an Komfort durch aktuelle Studie unter Müttern bestätigt: Die elektrische Milchpumpe von Philips Avent bietet effektiv und signifikant mehr Komfort als vergleichbare Milchpumpen<sup>\*3</sup>
- Pumpt klinisch erwiesen in weniger als 20 Min. genug Milch für eine Milchmahlzeit ab.<sup>\*\*3</sup>



## Brustpflege-Thermo-Pads

- 2-in-1-Thermo-Pads zum Schutz und zur Pflege von wunden Brüsten
- Wärmende Anwendung: zur Anregung des natürlichen Milchflusses vor dem Stillen
- Kühlende Anwendung: zur Pflege von wunden, schmerzenden Brüsten

Mehr Produkte für Ihre Stillroutine finden Sie auf [www.philips.de/avent](http://www.philips.de/avent)

\* Studie mit 169 Müttern in den USA, UK, Russland und China, die eine deutliche Präferenz bezüglich Komfort beim Pumpen für die Philips Avent elektrische Einzelmilchpumpe zeigen im Vergleich zu einem bedeutenden Wettbewerber. Die abgepumpte Milchmenge war dabei gleich. Mehr Informationen zur Studie finden Sie unter [www.philips.de/hebammen](http://www.philips.de/hebammen).

\*\* Durchschnittlich abgepumptes Milchvolumen an beiden Brüsten durch 107 Mütter in einer 20-minütigen Abpumpzeit, 6 Wochen nach der Geburt.

# Mütterwissen

## Antworten auf Ihre häufigsten Fragen

### Ab wann kann ich Muttermilch aus der Flasche füttern?

Die meisten Frauen müssen drei bis sechs Wochen voll stillen, bis sich die Milchproduktion gut eingestellt hat und das Baby routiniert an der Brust trinkt. Sobald sich das Stillen eingespielt hat, können sich die meisten Babys gut auf eine Kombination aus Brust und Flasche einstellen. Die Flexibilität, das Baby in bestimmten Situationen mit abgepumpter Milch aus der Flasche zu füttern, kann sogar dazu beitragen, dass länger gestillt wird.<sup>1</sup>

### Kann ich weiter stillen, wenn ich in den Beruf zurückkehre?

Ja, selbstverständlich. Viele Mütter stillen ihr Baby weiterhin am Morgen, am Abend und in der Nacht und pumpen ihre Milch tagsüber ab, sodass das Baby in ihrer Abwesenheit mit der Flasche gefüttert werden kann. Beginnen Sie einige Wochen vor der Rückkehr in den Beruf, das Abpumpen in Ihren normalen Tagesablauf einzubauen. Das Abpumpen ermöglicht aber nicht nur die Rückkehr in den Beruf, sondern auch mehr Unabhängigkeit im Alltag: Ausflüge mit der Freundin ins Kino oder ein Abend mit dem Partner sind so möglich, ohne dass Ihr Baby auf die Muttermilch verzichten muss.<sup>1</sup>

### Wie lange ist abgepumpte Muttermilch haltbar?

Abgepumpte Milch sollte schnellstmöglich gekühlt werden. Sie kann im Kühlschrank (bei 0° bis 4°C) bis zu 5 Tage aufbewahrt werden oder gleich nach Gewinnung eingefroren werden. Geben Sie keine frisch abgepumpte Muttermilch zu bereits gekühlter Milch hinzu. Transportieren Sie abgepumpte Muttermilch in einem Isolierbehälter mit einem Kühlelement.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Philips Avent. Stillratgeber. 2015.

<sup>2</sup> Ip S et al. Breastfeeding and Maternal and Infant Health Outcomes in Developed Countries. AHRQ Publication No. 07-E007. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality. April 2007.

<sup>3</sup> Philips Avent. Studienzusammenfassung: Randomised, multi-centre trial of two single-electric breast pumps in term mothers: effect on expressed milk weight and maternal satisfaction at 6 weeks post-partum. 2016.

<sup>4</sup> Philips Avent. Richtig stillen. <http://www.philips.de/healthcare/solutions/mother-and-child-care/avent/avent-stillen> (letzter Aufruf 16.09.16).

<sup>5</sup> Philips Avent. Philips Avent Entspannungsstudie. 2013.

<sup>6</sup> Philips Avent. Studienzusammenfassung: Peristaltische Zungenbewegungen von Säuglingen beim Stillen. 2013.



**Melden Sie sich gleich beim Philips Avent Club an unter: [www.philips.de/storchenpost](http://www.philips.de/storchenpost) und erhalten Sie die Storchenpost. Es erwarten Sie nützliche Informationen und Tipps sowie Überraschungen und Gewinne.**

Sie erreichen den Philips Avent Kundenservice unter:  
DE: 040 80 80 10 9 80  
AT: 01 546 325 103  
CH: 056 266 56 56 Schweizer Festnetztarif/tarif  
réseau fixe suisse/chiamata nazionale

Philips GmbH Market DACH, Personal Health  
Röntgenstraße 22, 22335 Hamburg

Die Marken sind Eigentum der Philips Group.  
© 2016 Koninklijke Philips N.V. Alle Rechte vorbehalten.

**Informationen für Mütter:**  
[www.philips.de/avent](http://www.philips.de/avent)  
**Informationen für Hebammen:**  
[www.philips.de/hebammen](http://www.philips.de/hebammen)

Diese Broschüre wurde Ihnen mit besten Empfehlungen überreicht von:

Stempel Ihrer Hebamme/Arztpraxis/Stillberaterin