

Von der Schwangerschaft über die Entbindung bis hin zum Stillen. Während der Welt-Stillwoche erkundet Philips Avent die unterschiedlichen Phasen der aufregenden Stillzeit.

1

## Vorbereitung für die Stillzeit

### Empfehlungen und Realität



- Das Stillen spielt eine wichtige Rolle für einen gesunden Start ins Leben. Es kann Babys auch im Jugend- und Erwachsenenalter **vor Infektionen und chronischen Krankheiten wie Fettleibigkeit und Asthma schützen**.
- Die WHO empfiehlt, mit dem Stillen **eine Stunde nach der Geburt** zu beginnen und ausschließlich für sechs Monate fortzufahren, um das optimale Wachstum, die Entwicklung und die Gesundheit des Babys sicherzustellen<sup>1</sup>
- Tatsächlich werden weltweit nur 2 von 5 Säuglingen in den ersten 6 Monaten gestillt<sup>2</sup>
- **60% der stillenden Frauen** müssen früher aufhören, als sie eigentlich möchten

2

## Optimale Startbedingungen



- Viele Frauen leiden unter Stillproblemen, einschließlich **Brustentzündung, wunden Brustwarzen oder Schlupfwarzen**
- Einige haben Probleme mit dem Saugen oder Anlegen des Babys, was zu Schmerzen oder Unwohlsein führen kann
- Andere glauben, dass sie nicht genug Milch produzieren
- Frauen hören eher mit dem Stillen auf, wenn ihnen an entscheidenden Punkten ihrer Stillzeit keine **praktische medizinische Unterstützung** zur Verfügung steht<sup>3</sup>
- Wenn es beim Stillen zu Schwierigkeiten kommt, profitieren Frauen oft von der Unterstützung durch Fachleute, die praktischen Lösungen für die unterschiedlichsten Probleme kennen. Häufig arbeiten die Experten auch direkt mit Familien zusammen und helfen dabei, die Ernährung des Babys optimal an die Bedürfnisse der Frau anzupassen.<sup>3</sup>

3

## Wie kann auch zukünftig das Stillen unterstützt werden?



- **Eine von fünf Müttern** in den Vereinigten Staaten<sup>4</sup> und **eine von zehn Müttern** in Europa<sup>4</sup> **hören auf zu stillen**, sobald sie ins Berufsleben zurückkehren
- Mehr als **30% der Mütter** würden sich den Zugang zu einem speziellen Raum wünschen, in dem sie diskret Milch abpumpen können<sup>5</sup>
- **74% der Millennial-Eltern** sind offen für neue Technologien, die ihnen bei der Ernährung ihrer Babys helfen
- Auch mobile Geräte bieten eine Möglichkeit, stillenden Müttern über Direktnachrichten, Sprachnachrichten, Apps und Videoinhalte Hilfestellung zu geben
- Das psychische Wohlbefinden und der Stress einer Mutter haben Einfluss auf das Milchvolumen und den Milchfluss.<sup>6</sup> Mütter produzieren nach 10–15 Minuten Atemübungen oder Musikhören deutlich mehr Milch<sup>7</sup>
- Philips Avent führt regelmäßig klinische Studien durch und arbeitet eng mit medizinischem Fachpersonal zusammen. Daher wissen wir, wie wichtig ein gutes **Verständnis von Brustphysiologie und Säuglingsernährung** ist, um Lösungen für die wahren Probleme von Mutter und Kind zu entwickeln.

1 WHO. 01 August 2013. Available at: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2013/08/breastfeeding-mothers-need-peer-counselling> (accessed Feb 2017)

2 UNICEF, October 2016. WHO. 01 August 2013. Available at: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2013/08/breastfeeding-mothers-need-peer-counselling> (accessed Feb 2017)

3 Hoddinott P, et al. A serial qualitative interview study of infant feeding experiences: idealism meets realism. *BMJ Open* 2012;2:e000504

4 De Jager M, et al. Barriers to Breastfeeding – A Global Survey on Why Women Start and Stop Breastfeeding. *Eur Obstet Gyn Suppl* 2012;25–30

5 Iellamo A, et al. Working mothers of the World Health Organization Western Pacific offices: lessons and experiences to protect, promote, and support breastfeeding. *J Hum Lact* 2015;31:36–3

6 Lau C. Effects of stress on lactation. *Pediatr Clin North Am* 2001;48:221–234, Newton M, et al. The let-down reflex in human lactation. *J Pediatr* 1948;33:698–704, Ueda T, et al. Influence of psychological stress on suckling-induced pulsatile oxytocin release. *Obstet Gynecol* 1994;84:259–262

7 Philips Avent Relaxation Study. Data on file