

Presseinformation

Juni 2020

5 Fragen, 5 Antworten – Philips Avent Hebammentalk zum Thema Stillen

Zürich – Im ersten Hebammentalk möchten wir uns mit dem Thema Stillen beschäftigen. Was eine wunderschöne Erfahrung sein kann, ist doch oft auch mit grosser Verunsicherung und vielen Fragen verbunden. Habe ich genug Milch? Was darf ich essen und auf was sollte ich lieber verzichten? Und kann ich mit nur einer Brust stillen? Unsere Hebamme Heidrun Straehler beantwortet die fünf häufigsten Fragen [unserer Philips Avent Instagram Community](#). Freuen Sie sich auch in Zukunft auf informative Antworten zu weiteren Baby- und Schwangerschaftsthemen durch unsere Hebamme Heidrun.



Credit: Markus Nagy

1. Woher weiss ich, dass ich genug Milch habe und mein Baby satt wird?

Heidrun: „Leider gibt es keine Milliliter-Skalierung an der Brust, daher müssen wir auf die Zeichen des Babys vertrauen. Ein Baby, welches genug Milch bekommt, ist nach dem Stillen entspannt und zufrieden. Es hat eine rosige Hautfarbe, entwickelt sich gut und macht einen rundum munteren Eindruck. Ausserdem haben die Kinder etwa vier bis sechs nasse Windeln am Tag.“

2. Was hilft bei einem starken Milchspendereflex?

Heidrun: „Hier empfiehlt es sich vor dem Stillen etwas Muttermilch mit der Hand auszustreichen. Als Stillposition eignet sich besonders die Rückenlage oder im Sitzen den Oberkörper weit zurück zu lehnen. Grundsätzlich könnte es auch empfehlenswert sein, die Milchmenge durch kalte Weisskohlwickel, Salbeitee oder -bonbons zu

reduzieren. Diese Hausmittel eignen sich auch hervorragend, um den Abstillprozess sanft zu begleiten. “

3. Wird alles, was ich als Mutter esse durch die Milch weitergegeben an mein Kind?

Heidrun: „Grundsätzlich darf eine stillende Mutter alles essen, was ihr selbst und dem Baby gut bekommt. Es gibt sehr empfindliche Kinder, welche auf Zwiebelgewächse oder Kohl mit Blähungen reagieren. Auf Zitrusfrüchte, Erdbeeren oder besonders scharfes Essen hingegen mit einem wunden Po oder Bauchweh. Hier muss langsam ausprobiert werden, ob und wie das Kind individuell reagiert.“

4. Meine Muttermilch sieht beim Abpumpen wässrig aus – stimmt etwas nicht?

Heidrun: „Muttermilch besteht zu 87% aus Wasser, daher ist es ganz normal, wenn sie ‚wässrig‘ aussieht. Beim Stillen trinkt das Kind zuerst die wässrige Vormilch, um den Durst zu löschen. Danach fließt die fett- und proteinreichere Nachmilch, diese sättigt und dient der Gewichtszunahme. Das spiegelt sich auch beim Abpumpen wider.“

5. Kann auch mit nur einer Brust gestillt werden?

Heidrun: „Die Menge der produzierten Milch richtet sich nach Angebot und Nachfrage. Wenn das Baby regelmässig angelegt wird, produziert auch nur eine Brust die Milchmenge, die benötigt wird. Das Gleiche gilt übrigens für das Abpumpen: je häufiger ich abpumpe, desto mehr Milch wird produziert.“

Weitere Informationen für Medien:

Philips GmbH Market DACH

Jeannine Kritsch

E-Mail: press.ch@philips.com

Über Royal Philips

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) ist ein führender Anbieter im Bereich der Gesundheitstechnologie. Ziel des Unternehmens mit Hauptsitz in den Niederlanden ist es, die Gesundheit der Menschen zu verbessern und sie mit entsprechenden Produkten und Lösungen in allen Phasen des Gesundheitskontinuums zu begleiten: während des gesunden Lebens, aber auch in der Prävention, Diagnostik, Therapie sowie der häuslichen Pflege. Die Entwicklungsgrundlagen dieser integrierten Lösungen sind fortschrittliche Technologien sowie ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedürfnisse von medizinischem Fachpersonal und Konsumenten. Das Unternehmen ist führend in diagnostischer Bildgebung, bildgestützter Therapie, Patientenmonitoring und Gesundheits-IT sowie bei Gesundheitsprodukten für Verbraucher und in der häuslichen Pflege. Philips beschäftigt etwa 81.000 Mitarbeiter in mehr

als 100 Ländern und erzielte in 2019 einen Umsatz von 19,5 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: www.philips.ch