

Präventionsratgeber Stillen



Prävention von Anfang an

Inhaltsverzeichnis

4	Stillen - Der beste Start für Ihr Baby
5	Woher kommt die Milch?
8	Gute Voraussetzungen schaffen
11	Wissenswertes
17	Ernährung während der Stillzeit
22	Genussmittel in der Stillzeit
23	Arzneimittel in der Stillzeit
24	Empfängnisverhütung in der Stillzeit
25	Sport in der Stillzeit
26	Achterbahn der Gefühle
27	Probleme beim Stillen
33	Das weitere Stillen
36	Wenn Ihr Baby Flaschennahrung braucht
37	Einführung der Beikost
45	Abstillen
46	Wichtige Adressen
47	Impressum
47	Kontakt

Stillen - Der beste Start für Ihr Baby

Stillen ermöglicht Ihrem Baby den besten Start ins Leben. Mit guter Anleitung und praktischer Unterstützung sind viele Frauen in der Lage, ihr Baby zu stillen. Sie können sich bereits in der Schwangerschaft informieren und optimal darauf vorbereiten. Stillen ist sehr viel mehr als nur Nahrungsaufnahme und hat weitreichende Auswirkungen – für Sie und Ihr Baby.

Durch Stillen wird das Bonding, also der Aufbau einer innigen Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind, gefördert. Durch die Muttermilch erhält Ihr Baby alle notwendigen Nährstoffe, abgestimmt auf sein Lebensalter und in der richtigen Menge. Enthaltene Antikörper und weitere Immunstoffe schützen Ihr Kind vor Krankheiten wie zum Beispiel Durchfall oder Lungenentzündung. Auch wird berichtet, dass Stillen vor Allergien schützen kann. Stillen wirkt sich positiv auf die Entwicklung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur des Kindes aus. Und noch ein wichtiger Punkt: Es reduziert das Risiko für Ihr Kind, am plötzlichen Kindstod zu sterben.



Doch nicht nur Ihr Baby profitiert vom Stillen, auch Sie als Mutter erleben überzeugende Vorteile: Die Rückbildung der Gebärmutter wird durch jeden Stillvorgang unterstützt. So erreicht sie rasch wieder ihre ursprüngliche Größe, der Blutfluss wird geringer und der Wochenfluss gefördert. Ebenso gibt es Hinweise darauf, dass Stillen das Erkrankungsrisiko für Brust- und Eierstockkrebs reduziert.

Nicht zu unterschätzen ist die praktische Seite: Stillen erleichtert nächtliche Mahlzeiten und das „Unterwegssein“ mit dem Baby. Im Gegensatz zum Füttern von fertiger Säuglingsnahrung fällt kein verschmutztes Geschirr an. Ihre Muttermilch ist gratis, stets frisch und optimal temperiert.

Woher kommt die Milch?

Der Körper bereitet sich auf das Stillen vor

In den ersten Wochen der Schwangerschaft beginnt durch hormonelle Unterstützung das Wachstum Ihrer Brust. Sie haben das vielleicht als Spannungsgefühl und Berührungsempfindlichkeit wahrgenommen. Ihr Drüsengewebe bereitet sich auf den Beginn der Milchproduktion vor.

Prolaktin, das Hormon, das für die Milchproduktion verantwortlich ist, wird bereits in der Schwangerschaft vermehrt gebildet. Noch verhindert allerdings Progesteron, ein sogenanntes Plazentahormon, die Milchproduktion. Nach der Geburt fällt der Progesteronspiegel rasch ab und der Milchproduktion steht nun nichts mehr im Wege.

Ihre Brust verändert sich während der Schwangerschaft auch äußerlich: Der Vorhof wird dunkler, damit das Baby seine „Nahrungsquelle“ leichter findet. Die kleinen Höcker auf Ihrem Vorhof, Montgomery-Drüsen genannt, sondern zur Pflege der Brustwarzen ein spezielles Sekret ab. Ihre Brustwarzen haben außerdem einen natürlichen Schutz durch mehrere Hautschichten.



Wissenswertes

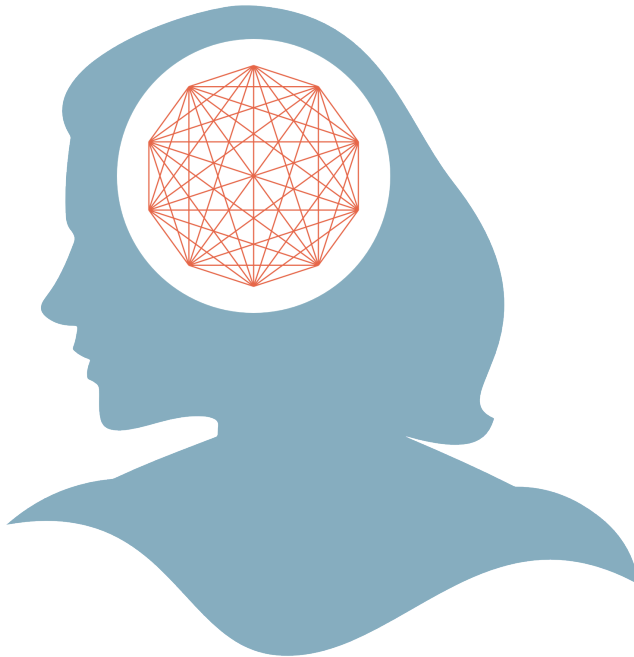


- Durch die natürliche Schutz-
- schicht brauchen Brustwarzen
- normalerweise keine Vorberei-
- tung auf das Stillen. Zur Pflege
- der Brustwarzen genügt tägliches
- Abwaschen mit klarem Wasser,
- am besten unter der Dusche.
- Um die Schutzschicht nicht zu
- beschädigen, sollten Sie es vermei-
- den, Ihre Brustwarzen nach dem
- Duschen mit dem Handtuch stark
- trocken zu reiben.

Die Milchbildung

Ihr Baby stimuliert selbst die Produktion der Milch. Durch das Saugen des Babys werden Nervenendigungen in den Brustwarzen und im Vorhof angeregt. Sie geben Impulse an das Gehirn weiter und bewirken eine Ausschüttung von Prolaktin. Mit dem Blutstrom gelangt das Hormon an seinen Zielort: die milchbildenden Zellen. Dort regt es die Milchproduktion an. Es ist in den ersten Tagen von entscheidender Bedeutung, dass das Baby die Brust so oft wie möglich stimuliert, damit alle milchbildenden Zellen angeregt werden.

Um zu verhindern, dass die Brust zu voll wird, enthält die Muttermilch einen Botenstoff, der die Milchbildung hemmt. Ist also viel Milch in der Brust, wird weniger nachproduziert. Hat das Kind die Brust entleert, wird wieder neue Milch gebildet. Da die Milchbildung nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage funktioniert, ist ein regelmäßiges Stillen sehr wichtig. Muss das natürliche Stillen unterbrochen werden, kann man die Brust durch Abpumpen entleeren, damit die Muttermilch weiterhin gebildet wird.



Der Milchspendereflex

Wie wird nun die Milch von der Brust freigegeben, damit Ihr Baby trinken kann? Hier kommt ein weiteres Hormon ins Spiel. Saugt das Baby an der Brust, wird Oxytocin freigesetzt. Jedes einzelne Milchbläschen ist von vielen feinsten Blutgefäßen und Muskelfasern umgeben. Oxytocin bewirkt, dass sich diese Muskelfasern zusammenziehen. Dadurch wird die in den Milchbläschen befindliche Milch in die Milchgänge gepresst. Auch die Milchgänge sind von Muskelfasern umgeben, die sich durch die Stimulation zusammenziehen. So entsteht ein Weitertransport bis hin zur Brustwarze. Die Milch läuft nun in den Mund des saugenden Babys. Dieser Vorgang wird als Milchspendereflex bezeichnet. Oxytocin kann auch in anderen Situationen freigesetzt werden, zum Beispiel wenn Sie an Ihr Kind denken, es weint oder durch direkten Hautkontakt mit Ihrem Baby. Legen Sie darum, wenn möglich, Ihr Baby direkt nach der Geburt auf Ihre Brust. Der Hautkontakt hilft über das freigesetzte Oxytocin den Milchspendereflex auszulösen. Außerdem kann sich Ihr Kind so optimal von der Geburt erholen und die neuen Eindrücke aufnehmen. Es wird auch ganz alleine beginnen, nach Ihrer Brust zu suchen.

Wissenswertes



- **So können Sie erkennen, dass der Milchspendereflex aktiv ist:**
- » spürbares Kribbeln in der Brust vor oder während des Stillens
- » Durst während des Stillens
- » Ziehen im Unterbauch
- » während des Stillens tropft Milch aus der anderen Brust
- Dies sind lediglich Hinweise auf den aktiven Reflex. Wenn Sie diese Zeichen nicht beobachten, heißt das also nicht, dass der Reflex nicht funktioniert.

Beeinträchtigt wird der Milchspendereflex durch das Stresshormon Adrenalin. Versuchen Sie daher, das Stillen besonders in der Anfangsphase möglichst entspannt anzugehen und reduzieren Sie Stressauslöser. Nehmen Sie alle Unterstützung an, die Ihnen angeboten wird, damit Sie sich vollkommen dem Stillen widmen und diese Zeit auch genießen können.

Gute Voraussetzungen schaffen

Korrektes Positionieren und Anlegen

Um wundte Brustwarzen und andere Stillschwierigkeiten zu vermeiden, sind eine korrekte Stillposition und ein optimal angelegtes Baby an Ihrer Brust sehr wichtig.

Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- » Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Gebrauchen Sie so viele Kissen wie Sie mögen und als Unterstützung benötigen. Dies entspannt Ihre Muskulatur und Sie können das Stillen noch mehr genießen. Ein spezielles Stillkissen als Alternative ist kein Muss, kann jedoch das Stillen aufgrund seiner besonderen Form und Füllung erleichtern.
- » Der Mund Ihres Kindes soll so vor der Brust liegen, dass es sein Köpfchen nicht drehen muss.
- » Ihr Baby sollte den Mund weit geöffnet haben, bevor Sie es zu sich heranziehen, denn Ihr Baby sollte beim Trinken möglichst viel vom Brustwarzenhof im Mund haben. Wenn es nur die Brustwarze umschließt, kann diese schnell wund werden.
- » Führen Sie immer das Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind.
- » Umfassen Sie die Brust ggf. mit dem sogenannten C-Griff. Dabei liegen 3 - 4 Finger unterstützend auf der Unterseite der Brust, der Daumen bildet das C und liegt locker seitlich bzw. leicht oberhalb der Brustwarze.

Scheuen Sie sich nicht die Stillposition auch noch einmal zu korrigieren. Sie können Ihren kleinen Finger sanft in den Mundwinkel des Babys schieben. Damit lösen Sie das Vakuum. Anschließend können Sie Ihr Baby erneut anlegen.

Folgende drei Positionen sind wichtige Stillpositionen. Lassen Sie sich diese in der Klinik oder zu Hause von Ihrer Hebamme zeigen. Darüber hinaus gibt es natürlich weitere denkbare Positionen. Beachten Sie dabei immer die zuvor genannten Punkte, sodass Ihr Kind sich nicht verdrehen muss, um an Ihre Brust zu kommen und ein gutes Anlegen möglich ist.

Wiegeposition

Sie ist die bekannteste aller Stillpositionen. Durch ein Kissen gestützt, liegt das Baby auf Ihrem Unterarm zu Ihnen gewandt. Sein Kopf befindet sich in Ihrer Armbeuge mit dem Mund auf Höhe der Brustwarze. Ihr Arm unterstützt dabei das Baby im Rücken. Halten Sie Ihr Baby mit seinem Bauch eng zu Ihnen gewandt, so dass Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Babys eine Linie bilden. Mit der anderen Hand umfassen Sie Ihre Brust im C-Griff. Wenn das Baby seinen Mund weit geöffnet hat, führen Sie es mit dem Unterarm an Ihre Brust.



Rückenposition



Bei dieser Position benötigen Sie zusätzlich ein Kissen im Rücken, damit die Beinchen sich nicht an der Rückenlehne abstoßen können und so das Stillen stören. Das Baby schmiegt sich an Ihren seitlichen Oberkörper, seine Beine befinden sich fast an Ihrem Rücken. In Ihrer Hand halten Sie sanft das Köpfchen. Ihr Arm stützt dabei den Rücken des Babys. Mit der anderen Hand nehmen Sie Ihre Brust im C-Griff.

Beim Anlegen können Sie nun ganz einfach das Köpfchen heranziehen, wenn Ihr Baby den Mund weit geöffnet hat. Besonders in der ersten Zeit bietet diese Stillhaltung den Vorteil, dass Sie Ihr Baby gezielter an die Brust heranziehen können.

Stillen im Liegen



Sie und Ihr Baby liegen beide auf der Seite – „Bauch an Bauch“. Der Kopf des Babys ist leicht nach hinten gestreckt, sodass Ihre Brustwarze seinen Mund leicht berührt. Ein Kissen unterstützt den Rücken des Babys und verhindert, dass es auf den Rücken rollt. Nun führen Sie mit Ihrem Unterarm, wenn der Mund Ihres Kindes weit geöffnet ist, das Baby noch näher zu sich heran, sodass es Ihre Brust gut fassen kann.

Stillen im Liegen stellt für viele Mütter ein Problem dar, weil diese Position selten detailliert gezeigt wird. Sie ist jedoch sehr wichtig, da auf diese Weise nachts viel entspannter gestillt werden kann. Auch tagsüber bietet diese Stillhaltung eine Möglichkeit, sich auszuruhen. Wichtig ist, dass Ihr Baby dabei nicht auf Ihrem Unterarm liegt, sondern flach auf der Matratze. Zum Schutz vor auslaufender Muttermilch können Sie ein kleines Moltontuch unter dem Kopf Ihres Babys platzieren.

Es ist völlig normal, wenn Sie sich zu Beginn unsicher fühlen. Nehmen Sie so viel Hilfe in Anspruch, wie Sie benötigen. Stillen ist für Sie und Ihr Baby ein Lernprozess. Sie werden sehen, mit jedem weiteren Mal werden Sie sicherer und trauen sich mehr zu.

Wechseln Sie in den ersten Wochen die Stillpositionen ab. Damit erreichen Sie, dass die Milchbildung in allen Bereichen Ihrer Brust gleichmäßig angeregt wird.

Wissenswertes

Die ersten Stunden nach der Geburt

Es wird empfohlen, das Baby innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt an die Brust zu legen. Ein frühes Anlegen an die Brust und häufiges Stillen wirken sich positiv auf die Stilldauer aus. Legen Sie Ihr Kind, soweit möglich, direkt nach der Geburt auf Ihren Bauch. Es nimmt in dieser Phase alles besonders gut wahr und wird von alleine anfangen, die Brust zu suchen. Direkt nach der Geburt produzieren die Milchdrüsen die sogenannte Vormilch, die auch Kolostrum genannt wird. Diese ist besonders wichtig für Ihr Baby.



Zusätzlich zu den Auswirkungen auf das Stillen, ist dieser erste Hautkontakt essentiell für Ihr Baby. Dieser Kontakt reguliert die Temperatur, den Herzschlag und die Atmung des Babys.

Veränderungen der Muttermilch

Die Zusammensetzung der Muttermilch verändert sich während der Stillzeit. So wird Ihr Kind immer perfekt mit allem versorgt, was es in der jeweiligen Entwicklungsstufe braucht.



In den ersten Tagen wird die Vormilch (Kolostrum) gebildet, die sehr viel Eiweiß, dafür aber wenig Kohlenhydrate und Fett enthält. Wundern Sie sich nicht, wenn sie gelblich oder sogar orange gefärbt ist. Dies kommt von dem hohen Gehalt an Vitamin A, das für das Sehen des Babys sehr wichtig ist. Das Kolostrum enthält außerdem besonders viele Antikörper, die dem Neugeborenen Schutz bieten. Zudem ist es für die Reifung der Darmfunktion wichtig. Ermöglichen Sie Ihrem Kind deshalb, soweit möglich, von dieser Milch ausreichend zu trinken.

Zwischen dem 3. und 14. Tag ändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch. Es wird die sahnige, gelbliche Übergangsmilch gebildet. Danach bildet sich die „reife Milch“, die bis zum Ende der Stillzeit das Baby ernährt. Diese ist reich an Fett und Kohlenhydraten und enthält weniger Eiweiß als die Anfangsmilch.

Und noch eine Besonderheit, die keine industriell gefertigte Milch leisten kann: Auch während einer Stillmahlzeit verändert sich die Zusammensetzung der Milch. In den ersten Minuten trinkt das Baby eine etwas wässrigere Milch, mit der der Durst gestillt wird. Die Milch wird im Laufe der Mahlzeit etwas kalorienreicher, damit Ihr Baby auch satt wird.

Ergänzungen zur Muttermilch

Ihr Kind wird durch die Muttermilch grundsätzlich mit allem versorgt, was es braucht. Es gibt jedoch ein paar wenige Ausnahmen:

- » Vitamin K, das prophylaktisch bereits direkt nach der Geburt gegeben wird, um Blutungen vorzubeugen, erhält Ihr Baby auch bei den Vorsorgeuntersuchungen U1, U2 und U3.
- » Vitamin D, wichtig für die Knochenbildung, wird normalerweise durch Sonnenstrahlen in der Haut gebildet. Da ein Baby dieses Vitamin noch nicht ausreichend bilden kann und die Muttermilch nicht genügend Vitamin D enthält, wird eine tägliche Gabe von 400 - 500 I. E. als Tabletten oder Tropfen bis zum zweiten Frühsommer nach der Geburt empfohlen.
- » Fluorid ist wichtig für den Kariesschutz. Ob die Anwendung eines Fluoridpräparats erforderlich ist, kann je nach Gehalt des Fluorids im Trinkwasser unterschiedlich sein. Informieren Sie sich hierfür bei Ihrer Kinderärztin, Gynäkologin oder Apothekerin.

Frühe Hungerzeichen

Schreien ist längst nicht das erste Zeichen dafür, dass Ihr Kind Hunger hat. Ihr Baby zeigt Ihnen dies schon frühzeitig durch bestimmte Signale. Diese zu (er)kennen kann Stress bei Ihnen und Ihrem Kind verringern, da ein ruhiges Kind leichter angelegt werden kann. Versuchen Sie daher, die Signale, die Ihr Baby aussendet, frühzeitig zu erkennen und richtig zu deuten. Dann haben Sie ausreichend Zeit, Ihr Kind gut zu positionieren und anzulegen. Das trägt zu einem erfolgreichen Stillen bei.



Wissenswertes

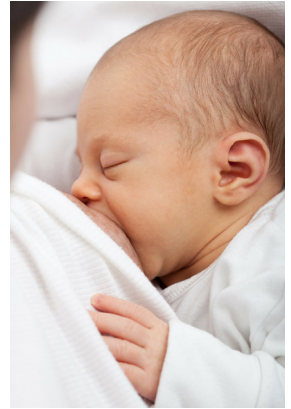


• Achten Sie auf folgende Hungerzeichen:

- » Kopfdrehen und Suchen nach der Brust
- » Unruhe
- » Überkreuzen von Armen und Beinen
- » Stirnrunzeln
- » mit der Zunge an den Lippen lecken oder die Zunge etwas herausstrecken
- » Saugen an der Hand
- » Ballen der Fäuste

Häufigkeit und Dauer des Stillens

Beim Stillen muss kein starrer Rhythmus eingehalten werden. Stillen Sie stattdessen nach Bedarf des Kindes und achten Sie dabei auf dessen Signale, die es von Anfang an aussenden kann (s. Kasten auf Seite 13). In der Regel möchte Ihr Kind in den ersten Wochen ca. 10 - 12 Mal pro Tag gestillt werden. Danach wird für gewöhnlich der Stillabstand größer. Achten Sie auch hier auf die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes. Ihr Körper passt die Milchbildung individuell an den Bedarf des Kindes an. Bieten Sie Ihrem Kind, wenn möglich, immer beide Seiten an. Wechseln Sie die Seite, mit der Sie beginnen, bei jeder Stillmahlzeit ab.



Nicht nur die Häufigkeit der Mahlzeiten ist individuell, auch die Dauer des Stillens kann unterschiedlich sein. Manche Kinder sind bereits nach 10 Minuten satt, andere trinken 45 Minuten. Achten Sie auch hier auf die Signale Ihres Kindes, diese können Ihnen ein Gefühl für die richtige Stilldauer geben.

Auch Pausen beim Saugen sind besonders gegen Ende des Stillens normal. Beenden Sie das Stillen nicht frühzeitig, weil besonders die spätere Milch viele Nährstoffe enthält. Wenn Ihr Kind am frühen Abend besonders starken Hunger zeigt, so ist das ganz normal. Es kann daran liegen, dass Ihr Baby die vielen Eindrücke des Tages verarbeitet und das Stillen ihm dabei hilft, zur Ruhe zu kommen.

Zeichen für effektives Stillen

Ihr Kind zeigt durch sein Verhalten, ob es genug Milch bekommt. Auch Ihr Körper gibt Ihnen Hinweise auf eine gute Versorgung Ihres Kindes mit Milch. Achten Sie beim Stillen deshalb auf folgende Zeichen:

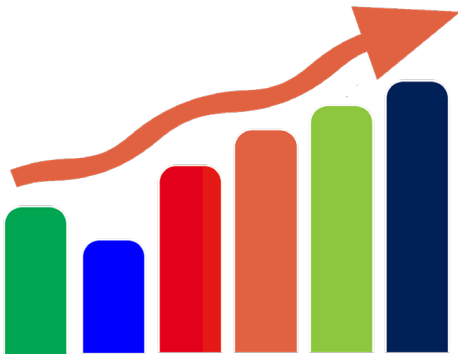
- » ruhige und tiefe Saug- und Schluckbewegungen
- » sichtbares und hörbares Schlucken
- » Das Baby lässt die Brust nach der Mahlzeit von alleine los.
- » Ihre Brust wird während des Stillens weicher.

Gutes Gedeihen

Natürlicherweise stellt sich besonders in der Zeit nach der Geburt die Frage, ob das Baby genug wächst und an Gewicht zunimmt. Es ist normal, dass Ihr Baby in den ersten Tagen nach der Geburt etwas abnimmt. Erst ab einem Gewichtsverlust von 7 % sollte die Effektivität des Stillens überprüft werden. Nimmt Ihr Neugeborenes 10 % oder mehr ab und können eventuelle Stillschwierigkeiten nicht behoben werden, ist Zufüttern mit Säuglingsnahrung oder abgepumpter Muttermilch notwendig. Gleichzeitig sollten Sie versuchen, die Milchproduktion durch Abpumpen der Milch anzuregen, damit nicht, aufgrund der verminderten Nachfrage, eine geringere Menge Milch gebildet wird (s. Seite 6). So können Sie ggf. später Ihr Kind wieder voll stillen.

Nach spätestens 7 - 14 Tagen erreicht Ihr Baby wieder sein Geburtsgewicht. Im Alter von 2 - 8 Wochen sollten Kinder, die ausschließlich gestillt werden, wöchentlich mindestens 125 Gramm zunehmen. Bei gesunden Säuglingen ist ein tägliches Wiegen nicht nötig. Wenn Ihr Kind gut wächst, ist es in der Regel ausreichend, wenn Sie es einmal pro Woche wiegen. Nach etwa fünf Monaten sollte Ihr Baby sein Geburtsgewicht verdoppelt, am Ende des ersten Lebensjahres verdreifacht haben.

Bei Bedenken oder Fragen zur Gewichtszunahme Ihres Babys helfen Ihnen Ihre Kinderärztin, Ihre Hebamme und Ihre Stillberaterin.



Wissenswertes



- **Zeichen für ein gutes Gedeihen Ihres Kindes sind:**
- » 6 - 8 nasse Windeln am Tag
- » in den ersten 4 Wochen mind. 2 Stuhlgänge pro Tag
- » eine rosige, glatte und pralle Haut
- » lebhaftes Interesse Ihres Babys in der Wachphase an seiner Umwelt

Die Frage nach dem Schnuller

Von Natur aus haben Babys ein großes Saugbedürfnis. Das ist auch gut so, denn das Saugen brauchen sie, um an die Muttermilch zu kommen. An einem Schnuller zu saugen, befriedigt dieses Bedürfnis ähnlich wie das Stillen. Es ist aber zu beachten, dass das Saugverhalten an einem Schnuller anders ist als an der Brust. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, den Schnuller nicht in den ersten 4 - 6 Wochen einzusetzen. Wenn Ihr Kind dann das Saugen an der Brust gelernt hat und sich Ihre Milchproduktion der Nachfrage angepasst hat, können Sie entscheiden, ob Sie einen Schnuller geben möchten. Dieser sollte kein dauerhafter Ersatz von engem Körperkontakt und anderen persönlichen Formen der Kommunikation sein.

Für den Einsatz eines Schnullers spricht, dass er das Kind in gewissen Situationen beruhigen kann, z. B. wenn Mutter und Kind getrennt sind oder in einer Stresssituation, wie zum Beispiel an der Supermarktkasse. Zwingen Sie Ihrem Kind den Schnuller jedoch nicht auf. Fällt er von alleine aus dem Mund, belassen Sie es dabei. Gegen den Einsatz spricht, dass Hungerzeichen schwerer erkannt werden und das Risiko für eine Mittelohrentzündung erhöht ist.

Achten Sie auf einen sauberen Umgang und lecken Sie den Sauger nicht ab. Dadurch könnten Kariesbakterien von Ihnen auf Ihr Kind übertragen werden. Haben Sie am besten immer einen Ersatzsauger dabei, falls der benutzte Schnuller schmutzig geworden ist. Sie können die Schnuller dann zu Hause auskochen. Spätestens im Alter von 2 Jahren sollten Sie mit dem Abgewöhnen beginnen.



Ernährung während der Stillzeit

Abwechslungsreich, ausgewogen und regelmäßig – das sind die Stichworte, die eine gute Ernährung in der Stillzeit beschreiben. Um Muttermilch zu produzieren, benötigt Ihr Körper viel Energie. Wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, sind das während der ersten 4 - 6 Monate täglich ca. 500 kcal zusätzlich. Es handelt sich dabei allerdings um Durchschnittswerte. Ihr individueller Energiebedarf kann davon abweichen. Ob Sie die richtige Menge zu sich nehmen, können Sie ganz einfach überprüfen: Verlieren Sie mehr Körpergewicht als empfohlen, essen Sie zu wenig, Sie haben ein Energiedefizit.



Wissenswertes



- Auch wenn es verlockend ist:
- Nutzen Sie die Zeit des Stillens
- und den Mehrbedarf an Energie
- durch die Milchproduktion nicht,
- um die Kilos aus der Schwangerschaft zu verlieren. Sie riskieren
- damit einen Nährstoffmangel bei
- Ihnen und Ihrem Kind. Sie sollten
- darauf achten, max. 0,5 - 1 kg pro
- Monat an Gewicht zu verlieren.

Folgende Tabelle stellt eine gesunde Lebensmittelauswahl dar. Beachten Sie, dass es sich lediglich um Vorschläge handelt; insgesamt sollten Sie eine Gesamtkalorienmenge von ca. 2500 kcal täglich nicht überschreiten.

Geeignete Verzehrsmengen pro Tag sind zum Beispiel:

- » 360 g Brot/Getreideflocken
- » 390 g Nudeln/Reis oder Kartoffeln
- » 370 g Gemüse
- » 370 g Obst
- » 540 g bzw. ml Milchprodukte oder Milch
- » 75 g Fleisch oder Wurst (2-3 mal wöchentlich)
- » 190 g Fisch (wöchentlich)
- » 2 - 3 Eier (wöchentlich)
- » 47 g Öl/Fett oder Margarine
- » max. 265 kcal/Tag Süßwaren
(z. B. ein Stück Obstkuchen, 2 Kugeln Eis oder 40 g Schokolade)

Bei der Ernährung gilt wie so oft: „Die Mischung macht's“. Eine ausgewogene Mischkost ist das Beste für Sie und Ihr Kind. Abwechslungsreiches Essen macht nicht nur Ihnen Spaß, sondern erleichtert später Ihrem Kind die Umstellung auf feste Nahrung. Denn die Geschmacksstoffe, die Sie zu sich nehmen, gelangen teilweise auch in die Muttermilch. So kennt Ihr Kind von Anfang an unterschiedliche Geschmacksrichtungen. Machen Sie sich dabei keine Sorgen um Nahrungsmittel, die angeblich Blähungen bei Ihrem Kind auslösen können. Sie müssen nicht grundsätzlich auf diese verzichten, aus Sorge Ihr Baby zu belasten. Dadurch würde eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung gefährdet werden. Erlaubt ist, was Ihrem Kind bekommt. Haben Sie ein bestimmtes Lebensmittel im Verdacht, können Sie dieses versuchsshalber weglassen und beobachten, ob Sie einen Unterschied bemerken.

Wertvolle Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Bestandteil einer gesunden Ernährung während der Stillzeit. Mehr als 50 % Ihrer täglichen Energie sollten Sie in Form von Kohlenhydraten zu sich nehmen. Wählen Sie bevorzugt ballaststoffreiche Lebensmittel aus, wie z. B. Vollkornbrot, Vollkornnudeln, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse. Diese enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe und sollten darum täglich auf Ihrem Speiseplan stehen. Die darin enthaltenen Ballaststoffe sättigen lange und helfen, Verstopfung zu verhindern.



Die Extraportion Eiweiß

Für die Milchbildung brauchen Sie extra viel Eiweiß. Darum wird eine zusätzliche Menge an Eiweiß von 15 g pro Tag empfohlen. Das sind zum Beispiel ein Glas Milch und 250 g Joghurt.

Mineralstoffe

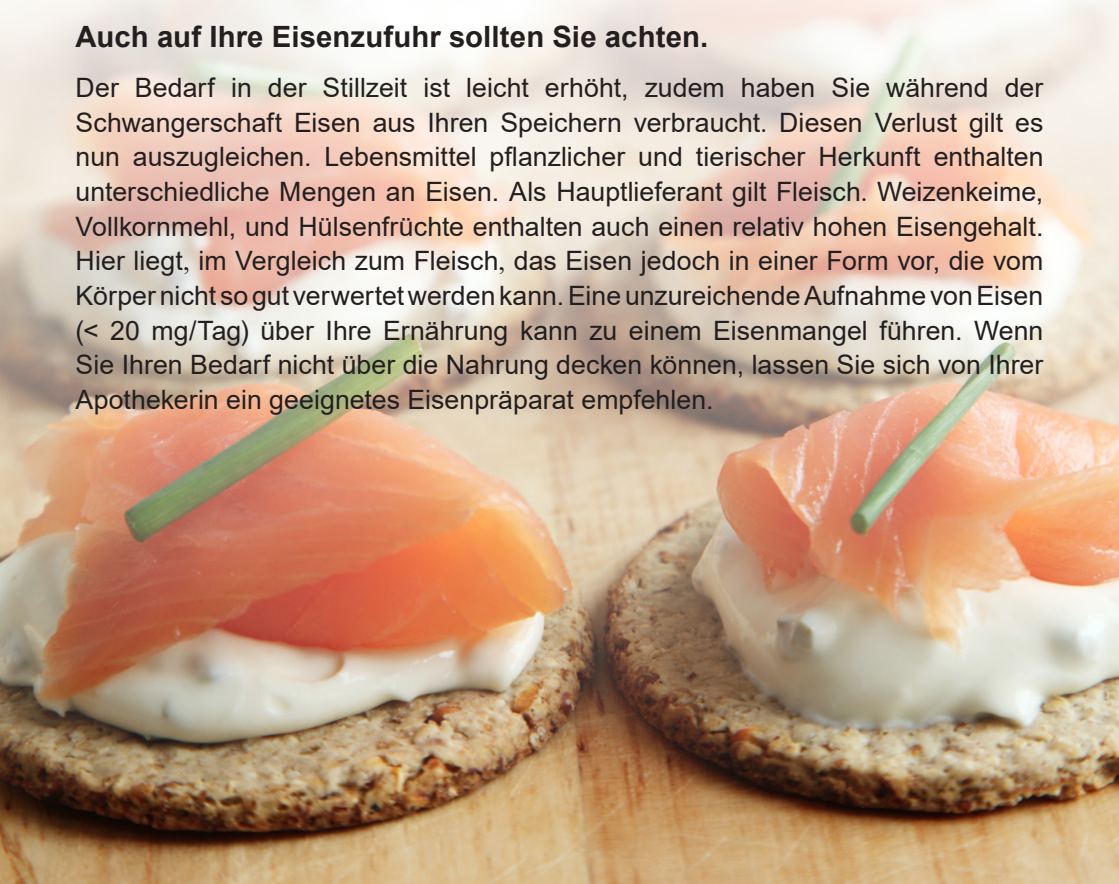
Durch eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung kann der Bedarf an vielen Mineralstoffen gedeckt werden. Es gibt allerdings einige, die Sie im Blick behalten sollten.

Ihr Bedarf an Jod ist während der Stillzeit erhöht.

Jod ist für die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Babys sehr wichtig. Der Gehalt in der Muttermilch hängt von der Ernährung der Mutter ab. Da der Bedarf an Jod in der Stillzeit erhöht ist, sollten Sie jodiertes Speisesalz verwenden und am besten zweimal pro Woche Seefisch essen. Vermeiden Sie aber wegen der hohen Schadstoffbelastung Thunfisch und andere große Raubfische. Von Algen- und Tangpräparaten wird ebenso abgeraten, da diese eine zu große Menge an Jod enthalten. Der erhöhte Bedarf während der Stillzeit kann meist nicht über die Ernährung abgedeckt werden. Darum ist es wichtig, das fehlende Jod über Jodtabletten zuzuführen. Ihre Apothekerin berät Sie gerne, welches Präparat für Sie das Richtige ist. Stillende Frauen mit Schilddrüsenerkrankungen sollten sich von ihrer Ärztin beraten lassen.

Auch auf Ihre Eisenzufuhr sollten Sie achten.

Der Bedarf in der Stillzeit ist leicht erhöht, zudem haben Sie während der Schwangerschaft Eisen aus Ihren Speichern verbraucht. Diesen Verlust gilt es nun auszugleichen. Lebensmittel pflanzlicher und tierischer Herkunft enthalten unterschiedliche Mengen an Eisen. Als Hauptlieferant gilt Fleisch. Weizenkeime, Vollkornmehl, und Hülsenfrüchte enthalten auch einen relativ hohen Eisengehalt. Hier liegt, im Vergleich zum Fleisch, das Eisen jedoch in einer Form vor, die vom Körper nicht so gut verwertet werden kann. Eine unzureichende Aufnahme von Eisen (< 20 mg/Tag) über Ihre Ernährung kann zu einem Eisenmangel führen. Wenn Sie Ihren Bedarf nicht über die Nahrung decken können, lassen Sie sich von Ihrer Apothekerin ein geeignetes Eisenpräparat empfehlen.



Vitamine

Auch auf Ihren Vitamin-Haushalt sollten Sie ein besonderes Augenmerk haben. Während der Stillzeit ist Ihr Bedarf an vielen Vitaminen erhöht. Deshalb sollten Obst und Gemüse in Ihrem Speiseplan einen festen Platz haben. Der Mythos, dass Obst Wundsein bei Ihrem Baby verursacht, ist wissenschaftlich nicht belegt. Vor allem ist der Bedarf an Folsäure in der Stillzeit erhöht. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Apothekerin diesbezüglich beraten.



Auf das richtige Fett kommt es an

Der Fettgehalt der Muttermilch liegt bei ca. 4 g pro 100 g. Bei Ihrer Ernährung kommt es vor allem auf die Zusammensetzung der Fette an, denn Fett ist nicht gleich Fett. Für die Entwicklung Ihres Babys sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren (v. a. die sogenannten ω -3-Fettsäuren) wichtig. Diese findet man z. B. in fettem Seefisch wie Hering, Makrele oder Lachs. Auch in Raps- und Leinöl ist ein hoher Anteil an diesen wichtigen Fetten vorhanden.

Trinken, trinken, trinken!

Über die Muttermilch geben Sie viel Flüssigkeit an Ihr Baby weiter. Damit auch Sie ausreichend versorgt sind, ist es sehr wichtig, viel zu trinken! Pro Tag sollten es ungefähr 2 Liter sein. Damit Sie das Trinken nicht vergessen, nehmen Sie am besten bei jedem Stillen ein Glas Wasser zu sich. Weitere geeignete Getränke neben Leitungswasser sind Mineralwässer sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Der Nutzen von sogenannten Stilltees ist zwar nicht belegt, wenn Ihnen diese aber schmecken, spricht nichts dagegen, die empfohlenen Tassen am Tag zu trinken.



Kaffee, Schwarz- und Grüntee sollten Sie in der Stillzeit nur in kleinen Mengen trinken, da diese Koffein enthalten, das in die Muttermilch übergeht. Gönnen Sie sich maximal 2 - 3 kleine Tassen pro Tag und trinken diese am besten nach der Stillmahlzeit. Manche Babys reagieren empfindlich auf Koffein, achten Sie daher auf Zeichen einer anregenden Wirkung bei Ihrem Säugling. Auf andere koffeinhaltige Getränke wie zum Beispiel Cola oder Energydrinks sollten Sie ganz verzichten.

Verzicht zur Vorbeugung von Allergien

Es gibt keine verlässlichen Hinweise darauf, dass durch den Verzicht der Mutter auf bestimmte Lebensmittel (z. B. Fisch, Ei oder Nüsse) das Allergierisiko für das Kind gesenkt werden kann. Sie müssen also aus diesem Grund keine Lebensmittel von Ihrem Speiseplan entfernen.

Genussmittel in der Stillzeit

Alkohol – besser null Promille

Wie auch in der Schwangerschaft gilt in der Stillzeit, dass Sie vollständig auf Alkohol verzichten sollten. Denn gleichzeitig mit Ihrem Blutalkohol steigt auch die Konzentration in der Muttermilch an, sodass Ihr Kind den schädlichen Wirkungen des Alkohols ausgesetzt wird. Bei Ihrem Baby kann dies u. a. zu Veränderungen des Saug- und Schluckreflexes führen und den Schlafrhythmus beeinflussen. Auch Ihre Milchmenge kann reduziert werden.



Wenn Sie sich ausnahmsweise zu besonderen Anlässen doch ein wenig Alkohol erlauben möchten, wie z. B. ein kleines Glas Sekt oder 0,33 Liter Bier, ist dies kein Grund abzustillen. Sie sollten jedoch auf Folgendes achten:

Stillen Sie Ihr Kind, bevor Sie ein alkoholisches Getränk trinken und planen Sie mindestens 1 - 2 Stunden zeitlichen Abstand zum nächsten Stillen ein. Machen Sie allerdings keine zu große Pause, da dies sonst eventuell das Entstehen von Stillproblemen fördert. Hat Ihr Kind einen unregelmäßigen Stillrhythmus, so sollten Sie ganz auf Alkohol verzichten.

Rauchen – auf keinen Fall

Mütter sollen während der Stillzeit ihrem Baby zuliebe vollständig auf das Rauchen verzichten, da das Kind Nikotin und andere Schadstoffe sowohl über die Lunge (passives Rauchen) als auch über die Muttermilch aufnimmt. Raucherinnen sind öfter von Milchmangel betroffen und stillen im Durchschnitt kürzer. Und

das Problematischste: Ihr Kind leidet unter dem Einfluss von Zigaretten. Unruhe, Koliken, Erbrechen, Durchfall, häufige Atemwegs- und Mittelohrentzündungen, eine verstärkte Asthmaneigung und besonders das stark erhöhte Risiko für den plötzlichen Kindstod sind als mögliche Folgen hervorzuheben.

All diese Risiken für Ihr Kind können Sie vermeiden, indem Sie eine rauchfreie Umgebung für sich und Ihr Kind schaffen!



Arzneimittel in der Stillzeit

Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin oder Apothekerin beraten, wenn Sie in der Stillzeit erkranken und eine medikamentöse Therapie benötigen. Zwar müssen Sie das Stillen nicht bei jedem Arzneimittel unterbrechen, es sind aber nicht alle Medikamente für die Stillzeit geeignet. Eine genaue Auswahl ist deshalb wichtig.



Empfängnisverhütung in der Stillzeit

Das Saugen des Babys an der Brust und die dadurch hohe Konzentration an Prolaktin unterdrücken einen Eisprung und die Regelblutung. Der genaue Zeitpunkt des ersten Eisprungs nach der Geburt lässt sich nicht voraussagen. Stillen bietet daher keinen absolut sicheren Empfängnisschutz. Nur wenn Sie voll stillen, also mindestens 6 Mal innerhalb von 24 Stunden und noch keine Monatsblutung eingesetzt hat, ist ein relativ hoher Schutz gegeben. Wenn keine weitere unmittelbare Schwangerschaft erwünscht ist, ist es wichtig, rechtzeitig wieder an die Verhütung zu denken. Bei der Wahl des Verhütungsmittels ist neben der Zuverlässigkeit wichtig, dass die Milchbildung nicht beeinflusst wird und die Verhütungsmethode keine schädliche Wirkung für das Baby hat.



Gut geeignet sind sogenannte Barrieremethoden, wie Kondome oder ein Diaphragma. Ein bereits vor der Schwangerschaft getragenes Diaphragma muss neu angepasst werden. Da sich die Gebärmutter erst zurückbilden muss, sollte dies frühestens 3 Monate nach der Geburt geschehen. Kupfer- oder Hormonspiralen können ebenfalls genutzt werden. Sie sollten allerdings erst eingesetzt werden, wenn die Gebärmutter wieder ihre Ursprungsgröße erreicht hat.

Bei den Pillenpräparaten gibt es eine große Vielfalt. Für die Stillzeit ist dabei nur die sogenannte „Minipille“ geeignet. Sechs Wochen nach der Geburt können Sie mit der Einnahme dieser Pille beginnen. Achten Sie darauf, dass die Minipille jeden Tag zur gleichen Uhrzeit eingenommen werden muss. Kombinationspillen mit Östrogenen können die Milchbildung reduzieren und das Baby mit zu großen Hormonmengen belasten. Sie sind daher während der Stillzeit nicht empfehlenswert. Eine natürliche Familienplanung ist in der Stillzeit vergleichsweise unzuverlässig, vor allem, wenn Sie nicht bereits vor der Schwangerschaft Erfahrungen damit gemacht haben. Ihre Gynäkologin kann Sie über alle Alternativen aufklären.

Sport in der Stillzeit

Bewegung tut Ihrem Körper und Ihrer Seele gut. Versuchen Sie, an so vielen Tagen in der Woche wie möglich mind. 30 Minuten körperliche Bewegung in Ihren Tagesablauf einzubauen. Als Grundregel für die Intensität gilt, dass Sie sich während des Sportes immer noch gut unterhalten können sollten. Die Steigerung der Intensität und auch die Wahl der Sportart sind individuell. Achten Sie darauf, was Ihnen guttut. Wichtig sind ein gut sitzender Sport-BH und angemessene Sportbekleidung. Vergessen Sie nicht, auf ausreichende Flüssigkeits- und Kalorienzufuhr zu achten!

Es gibt viele Möglichkeiten, leichten Sport in Ihren Alltag zu integrieren. Verbinden Sie doch z. B. den Einkauf mit einem Spaziergang. Auch besondere Sportkurse für Mütter mit Babys sind eine Möglichkeit, Bewegung in Ihren Alltag mit Kind zu bringen. Stillen Sie am besten vor dem Sport, damit die Brust nicht zu schwer wird.

Leistungssport ist in der Stillzeit zu vermeiden, da er zu einer veränderten Zusammensetzung der Muttermilch führen kann, die sich erst 60 - 90 Minuten später wieder normalisiert. Dadurch schmeckt die Milch Ihrem Kind ggf. direkt nach dem Leistungssport nicht mehr.

Auch Ihrem Baby tut Bewegung gut. Schränken Sie seinen Bewegungsdrang nicht ein und schaffen Sie entsprechende Möglichkeiten. Dadurch können sich seine motorischen Fähigkeiten individuell und gut entwickeln.



Achterbahn der Gefühle

Nach der Geburt können die Gefühle schon mal „verrücktspielen“: So kann es durchaus sein, dass Sie eben noch eine Phase des höchsten Glücks empfunden haben und in der nächsten Minute die Tränen fließen. Stimmungsschwankungen, Weinerlichkeit, Konzentrationsschwäche aber auch Reizbarkeit treten während dieser Zeit, die auch „Baby Blues“ oder „Heultage“ genannt wird, häufig auf. In Ihrem Körper sind jede Menge Hormone, die erst wieder abgebaut werden müssen.

Erschöpfung durch die neuen Aufgaben als Mutter und Übermüdung können die Symptomatik verstärken. Nehmen Sie daher Unterstützung von Ihrem Partner, Ihren Eltern oder Freunden an. Sollte der „Baby Blues“ länger als wenige Wochen anhalten oder sich die Symptome verstärken, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Gynäkologin, Ihre Apothekerin oder Ihre Hebamme. Holen Sie sich rasch Hilfe, damit Sie die Freude über Ihr Baby wieder ungetrübt genießen können.



Probleme beim Stillen

Wenn Schwierigkeiten beim Stillen auftreten, ist es ratsam, möglichst rasch die Ursache des Stillproblems zu finden und zu beseitigen. So ist gewährleistet, dass Sie Ihre Stillzeit erfolgreich fortsetzen können. Ihre Hebamme oder Stillberaterin unterstützen Sie dabei.

Extremer Milcheinschuss

Etwa um den dritten Tag setzt eine verstärkte Milchproduktion (Milcheinschuss) ein. Diese geht häufig mit erhöhter Durchblutung des Brustgewebes sowie einer Schwellung der Brust einher. Sie wird größer, praller, berührungsempfindlicher und manchmal auch heiß. Durch die Schwellung kann das Anlegen des Kindes erschwert sein. Diese Symptomatik ist bedingt durch einen Lymphstau im Brustgewebe.



Was können Sie tun?

Häufiges und ausreichend langes Anlegen des Babys in den ersten Tagen nach der Geburt kann zu einem mildereren Verlauf des Milcheinschusses führen. Um das Anlegen des Kindes zu erleichtern, können Sie spezielle Massagen anwenden. Diese sollten aber unter keinen Umständen noch mehr Schmerzen verursachen. Lassen Sie sich diese Massagetechniken von Ihrer Hebamme oder Stillberaterin zeigen. Kühlende Auflagen, Kohlblätter oder Umschläge aus Quark werden schon sehr lange eingesetzt und können nach einer Stillmahlzeit Linderung verschaffen. Falls die Schmerzen zu stark sind, kann Ihnen Ihre Apothekerin ein geeignetes Schmerzmittel empfehlen.

Milchstau

Zu einem Milchstau kommt es, wenn ein Milchgang blockiert ist und daher nicht richtig entleert wird. Dies kann sich durch schmerzhafte Knotenbildung an bestimmten Stellen der Brust äußern. Die Beschwerden sind dabei auf die Brust beschränkt.

Die Ursachen für einen Milchstau sind vielfältig. So können z. B. die Stilltechnik oder auch Stress und Schlafentzug einen Einfluss haben.



Was können Sie tun?

Zuerst sollten Sie überprüfen, welche Ursache der Milchstau haben könnte. Achten Sie auf eine gute Stilltechnik und darauf, dass der Milchfluss nicht blockiert wird, z. B. durch enge Kleidung oder Tragehilfen. Eine regelmäßige Entleerung der Brust ist besonders wichtig. Feuchtwarme Brustauflagen vor dem Stillen und eine leichte Massage der betroffenen Bereiche während des Stillens können den Milchfluss positiv beeinflussen. Kontrollieren Sie Ihre Brust auf Verhärtungen und legen Sie Ihr Baby so an, dass es mit dem Unterkiefer zur gestauten Stelle liegt, dann kann es dort die Milch besser abtrinken. Verwenden Sie eine Milchpumpe, wenn Ihr Baby es nicht schafft, Ihre Brust komplett zu entleeren und nach dem Stillen noch Knoten in der Brust spürbar sind. Danach sollten Sie die betroffene Stelle mindestens 20 Minuten kühlen, das kann Schmerzen und Schwellungen entgegenwirken. Gönnen Sie sich ausreichend Ruhe und nehmen Sie Hilfe und Unterstützung durch Familie und Freunde an.



Brustentzündung (Mastitis)

Aus einem Milchstau kann sich, wenn nicht sofort gehandelt wird, rasch eine Brustentzündung entwickeln. Auch wund, offene Brustwarzen bieten Angriffsflächen für Keime, die in die Milchgänge eindringen können. Die entzündete Stelle ist sehr schmerzhaft, häufig gerötet und äußerst berührungsempfindlich. Fieber kann hinzukommen, ebenso Abgeschlagenheit und Gliederschmerzen ähnlich einer Grippe. Rasches Ergreifen von Maßnahmen ist notwendig, um eine Abszessbildung zu verhindern.

Was können Sie tun?

Kurz angewandte feuchtwarme Umschläge vor dem Stillen und ausreichend langes Kühlen nach dem Stillen helfen auch hier. Am wichtigsten ist das effektive Entfernen der Milch, am besten durch Stillen des Kindes, aber auch per Hand oder mit einer Milchpumpe. Zudem helfen spezielle Massagen, die jedoch nur angewendet werden sollen, wenn sie nicht schmerzhaft sind. Lassen Sie sich die Techniken von Ihrer Hebamme oder Stillberaterin zeigen.

Auch bestimmte Arzneimittel können bei einer Brustentzündung sinnvoll sein:

Sollten im Verlauf Schmerzmittel nötig werden, empfiehlt sich die Einnahme von Ibuprofen, da dieses Medikament sowohl schmerzstillend als auch entzündungshemmend ist. Bei Unverträglichkeit wird auf das schmerzstillende Paracetamol gewechselt. Beide Schmerzmittel sind in der Stillzeit geeignet und schaden Ihrem Säugling nicht. Liegt eine bakterielle Infektion der Brust vor, verordnet die Ärztin Antibiotika. Seien Sie unbesorgt, es gibt für diesen Fall Medikamente, unter denen Sie das Stillen wie gewohnt fortsetzen können. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin und Apothekerin beraten.

Wunde Brustwarzen

Das häufige Stillen in den ersten Tagen sind Ihre Brustwarzen nicht gewohnt. Es ist daher völlig normal, wenn diese mit leichter Rötung und Berührungsempfindlichkeit reagieren. Sollten sich daraus jedoch Wunde oder gar offene, blutende Stellen mit Verkrustungen entwickeln, so muss die Ursache abgeklärt werden. Verletzungen an den Brustwarzen sind äußerst schmerzhaft, da sich hier sehr viele Nervenendigungen befinden. Sie nehmen rasch die Freude am Stillen und erzeugen in manchen Fällen sogar Angst vor jeder folgenden Stillmahlzeit.

Was können Sie tun?

Wunde Brustwarzen sind meist Folge von inkorrektem Anlegen oder einem falschen Saugverhalten des Babys. Kontrollieren Sie daher Ihre Stillhaltung und lassen Sie Ihre Hebamme oder Stillberaterin nochmals einen Stillvorgang beobachten. Sie wird rasch herausfinden, wie es zu den Wunden Brustwarzen kam. Um die Wundheilung zu fördern, können Sie nach dem Stillen Muttermilch mit einem sauberen Finger auf Ihrer Brustwarze und dem Warzenhof verteilen und antrocknen lassen. Zur Pflege können Sie auch hochgereinigtes Lanolin auftragen. Achten Sie bei der Auswahl pflegender Cremes darauf, dass keine Paraffine (z. B. Vaseline) enthalten sind. Auch alkoholische Lösungen werden nicht empfohlen. Falls Sie aufgrund zu starker Schmerzen Ihr Kind nicht anlegen können, sollten Sie die Brust manuell oder mit einer Pumpe entleeren, um einen Milchstau oder eine Mastitis zu verhindern. Achten Sie beim Abpumpen darauf, dass Sie die passende Größe der Haube verwenden und der Sog nicht zu stark eingestellt ist.

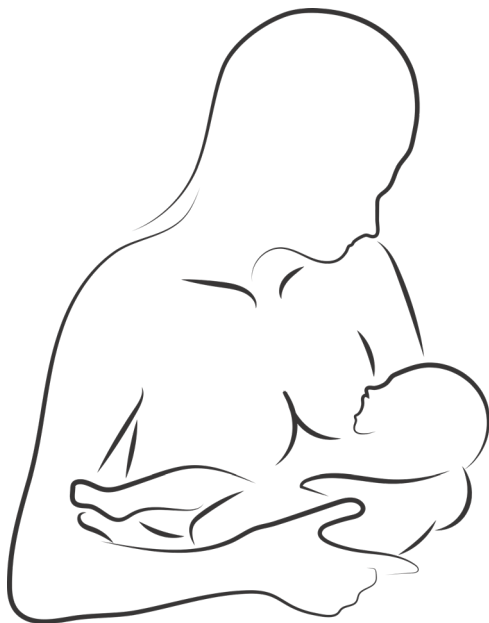
Über die Wunden Brustwarzen können Krankheitskeime eindringen und zu einer Brustentzündung führen. Daher sind eine sorgfältige Händehygiene und eine gründliche Reinigung der verletzten Brustwarzen, zum Beispiel mit steriler Kochsalzlösung oder pH-neutraler Seifenlösung, wichtig. Gehen Sie unverzüglich zu Ihrer Ärztin, wenn sich die Brustwarzen infiziert haben. Diese wird Ihnen, falls nötig, ein Antibiotikum verschreiben.

Zu geringe Milchproduktion

Die Sorge, zu wenig Milch zu produzieren, haben viele Mütter, zum Beispiel wenn das Baby häufig weint, die Brust sich durchgehend weich anfühlt oder es nicht gelingt, von Hand Milch auszustreichen. Zwei Anzeichen dafür, dass das Baby zu wenig Milch bekommt, sind zum einen eine zu geringe Ausscheidung (Urin, Stuhl) und zum anderen eine mangelnde Gewichtszunahme des Babys. Sollten Sie derartige Anzeichen beobachten, so kann dies an einer zu geringen Milchproduktion oder daran liegen, dass Ihr Baby nicht genug Milch aufnimmt. Der erste Schritt ist nun, sich über die Ursache klar zu werden. Liegt es am Stress? Stillen Sie häufig genug und ausreichend lange? Saugt Ihr Baby effektiv an der Brust?

Was können Sie tun?

Ein gutes Anlegen an die Brust ist hier der Schlüssel zu einer guten und ausreichenden Milchproduktion. Es gibt nur wenige Frauen, bei denen diese physiologisch nicht ausreichend gewährleistet ist. Wenden Sie sich in beiden Fällen an Ihre Hebamme oder Stillberaterin. Sie wird Ihr Stillmanagement mit Ihnen gemeinsam überprüfen und Sie professionell anleiten, wie Sie mehr Milch bilden können.



Zu reichliche Milchproduktion

Gerade in den ersten Tagen muss sich Ihre Brust erst auf den Bedarf Ihres Babys einstellen. So kann es zu einem Milchüberschuss kommen. Das Stillen wird schwieriger, denn das Baby verschluckt sich durch die reichliche Milch, die in seinen Mund läuft. Aufgrund der Milchfülle kann es leichter zu einem Stau in der Brust kommen. Zu viel Milch kann sich auch bilden, wenn Sie zu häufig abpumpen und dadurch Ihre Brust zu stark stimulieren.

Was können Sie tun?

Ein richtiges Anlegen ist auch hier das A und O. Wechseln Sie die Brust innerhalb einer Stillmahlzeit nicht, sondern geben Sie Ihrem Kind eine Seite, bis es von selbst aufhört zu saugen. Bieten Sie dem Baby beim folgenden Mal die andere Brust an. Streichen Sie aus der nicht benutzten Seite so viel Milch aus, bis Sie sich wieder wohlfühlen. Statt Ausstreichen können Sie Ihre Brust auch durch Abpumpen entlasten. Achtung: Entleeren Sie hierbei nicht zu viel Milch, sonst erhält Ihre Brust erneut den Reiz zur vermehrten Milchbildung. Auch Ihre Ernährung hat Einfluss auf die Milchbildung: Salbei- und Pfefferminztee können die Milchbildung mindern.





Das weitere Stillen

Job und Stillen

Wenn Sie wieder arbeiten gehen, heißt das nicht, dass Sie abstillen müssen. Auch wenn Sie teilweise stillen oder abgepumpte Milch füttern, profitieren Sie und Ihr Baby von den beschriebenen Vorteilen. Die notwendigen Schritte hängen insbesondere vom Alter Ihres Babys ab und davon, ob Sie Ihr Baby weiterhin ausschließlich mit Muttermilch ernähren, teilweise weiter stillen möchten oder bereits mit fester Kost zufüttern. Planen Sie für die Vorbereitungen genügend Zeit ein. Wenn Sie bevorzugen, Ihr Baby weiterhin mit Muttermilch zu versorgen, sollten Sie ca. 2 Wochen bevor Sie wieder arbeiten gehen, damit beginnen, Milch abzupumpen. So können Sie sich an das Abpumpen gewöhnen und einen Vorrat an Milch anlegen.

Wissenswertes



- **Aufbewahrung abgepumpter Muttermilch**
- » Kühlen Sie die Muttermilch direkt nach dem Abpumpen.
- » Muttermilch ist unter 5 Grad bis zu 3 Tage haltbar, tiefgefroren bei minus 18 Grad bis zu 6 Monate.
- » Erwärmen Sie gefrorene Milch unter fließendem Wasser auf Körpertemperatur (37 Grad). Tauen Sie sie nicht in der Mikrowelle oder bei Raumtemperatur auf!
- » Verbrauchen Sie aufgetaute Milch innerhalb von 24 Stunden und verwenden Sie die Reste nicht weiter.
- » Sorgen Sie immer für eine gute Lagerung mit durchgehender Kühlung.

Bedenken Sie, dass Sie in der abwesenden Zeit genauso oft abpumpen müssen, wie Sie sonst stillen würden, damit Ihre Milchmenge weiterhin für Ihr Baby reicht. Stillen Sie bevor Sie das Haus verlassen und sofort, wenn Sie zurückkehren. Dies ist für Ihr Baby und auch für Sie sehr wichtig, um die Zeit der Abwesenheit ein wenig zu kompensieren. Es kann durchaus sein, dass Ihr Baby nun auch nachts wieder häufiger nach Ihnen verlangt, bis es sich an die neue Situation gewöhnt hat. Räumen Sie daher dem Kuscheln einen hohen Stellenwert ein. Wird Ihr Baby von einer neuen Person betreut, ist es wichtig, Ihrem Kind Zeit zu geben, sich umzugewöhnen. Versuchen Sie, auch in dieser Phase, Ihr Baby an die neue Fütterungsart – Becher, Löffel oder Flasche – zu gewöhnen. Ihre Hebamme oder Stillberaterin zeigt Ihnen gerne die Technik des „Becherns“ oder „Löffelns“.

Hierbei muss man sehr vorsichtig sein, damit sich Ihr Baby nicht verschluckt und nicht Milch in die Lunge gelangt. Das Trinken aus der Flasche kann für manche Stillkinder problematisch sein, da hierzu eine ganz andere Saugtechnik erforderlich ist.

Nehmen Sie Ihre berufliche Tätigkeit wieder auf, wenn Ihr Kind bereits Beikost erhält, kann das Abpumpen während der Arbeitszeit meist entfallen.



Folgende Punkte sollten Sie in Ihre Überlegungen und Vorbereitungen für Ihre Erwerbstätigkeit miteinbeziehen:

- » Wie wird Ihr Kind während Ihrer Abwesenheit betreut?
- » Wie lange dauert die Trennung zwischen Ihnen und Ihrem Baby pro Tag?
- » Wie oft arbeiten Sie in der Woche?
- » Gibt es die Möglichkeit, dass Sie Ihr Baby während der Arbeitszeit stillen können?
- » Können Sie teilweise von zu Hause aus arbeiten?
- » Können Sie in Ihrer Arbeitsstelle ungestört Muttermilch abpumpen und kühl aufbewahren?
- » Welche Füttermethode soll angewendet werden: Flasche, Becher oder Löffel?
- » Kann Ihr Kind schon Beikost zu sich nehmen?

Was sie beim Abpumpen beachten sollten

Am schnellsten und effektivsten können Sie Ihre Brust mit einer elektrischen Pumpe mit Doppelpumpset entleeren. Ihre Apothekerin berät Sie dazu gerne und hilft Ihnen, das individuell auf Ihre Situation abgestimmte Modell zu finden. Auch bei Ihrer Hebamme oder Stillberaterin können Sie sich hierzu Informationen einholen. Ihr Arbeitgeber ist übrigens dazu verpflichtet, Ihnen bestimmte Still- bzw. Abpumppausen zu gewähren. Stimmen Sie sich darüber mit ihm ab.

Wenn Ihr Baby Flaschennahrung braucht

Generell wird bei Flaschennahrung, je nach Ähnlichkeit zur Muttermilch, zwischen Säuglingsanfangsnahrung (Pre- oder 1er-Milch) und Folgenahrung (2er- und 3er-Milch) unterschieden. In Pre- bzw. 1er-Nahrungen sind die Bestandteile an die Muttermilch angepasst und daher für den Säugling im ersten Lebensjahr geeignet. Sie werden wie die Muttermilch nach Bedarf gefüttert und auch nach der Einführung der Beikost weiterhin ergänzend gegeben. 1er-Nahrung ist zusätzlich mit Stärke versehen und daher sättigender als Pre-Nahrung. Folgemilch ist der Muttermilch weniger ähnlich und sollte nicht vor der Einführung der Beikost gegeben werden. Sie muss auch nicht unbedingt verwendet werden. Wenn Sie das Gefühl haben, Pre- oder 1er-Nahrung reicht Ihrem Kind nicht, können Sie sich von Ihrer Ärztin beraten lassen.

Wissenswertes



Allergierisiko

- Wenn bei Ihnen in der Familie allergische Erkrankungen bekannt sind, hat auch Ihr Baby ein erhöhtes Allergierisiko. Wenn Sie nicht stillen, braucht Ihr Baby spezielle HA-Nahrung (HA = hypoallergen).
- Wenn bei Ihrem Kind bereits eine Allergie bekannt ist, braucht es ebenfalls spezielle Nahrung. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin über die geeignete Ernährung.



Achten Sie bei Flaschennahrung auf Folgendes:

- » Stellen Sie Flaschennahrung nicht selbst her, sondern verwenden Sie industriell hergestellte Produkte, da diese hohen Qualitätsstandards entsprechen, die bei der eigenen Herstellung nicht gewährleistet werden können.
- » Bereiten Sie die Flaschennahrung immer frisch zu und werfen Sie die Reste nach der Mahlzeit.
- » Reinigen Sie die verwendeten Flaschen sorgfältig, ein Abkochen ist hier nicht nötig.
- » Bereiten Sie die Nahrung genau nach Packungsangabe zu.
- » Halten Sie Ihr Baby beim Füttern mit der Flasche im Arm und halten Sie Blickkontakt.

Einführung der Beikost

Die Beikost sollte frühestens mit Beginn des 5. und spätestens am Anfang des 7. Monats eingeführt werden. Wann ein Säugling für die Beikost bereit ist, ist individuell verschieden.

Folgende Punkte helfen Ihnen bei der Entscheidung:

- » Zeigt Ihr Kind Interesse an Ihrem Essen, z. B. indem es Sie dabei beobachtet?
- » Bewegt Ihr Kind seinen Mund, wenn es Sie oder andere beim Essen sieht?
- » Kann Ihr Baby gestützt aufrecht sitzen?
- » Kann es sich selbst Dinge in den Mund stecken?

Bei der Einführung der Beikost sind Ruhe und Gelassenheit gefragt. Es ist völlig normal, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Ihr Kind muss sich erst an das Essen vom Löffel gewöhnen. Beginnen Sie daher langsam, eine Umstellung muss nicht radikal erfolgen. Zusätzlich zur Beikost können Sie so lange weiterstillen, wie es für Sie und Ihr Kind angenehm ist. Ein Verzicht auf bestimmte Lebensmittel zur Allergieprävention wird nicht empfohlen. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass eine spätere Einführung bestimmter Lebensmittel das Risiko für eine allergische Sensibilisierung erhöht. Verzichten sollten Sie jedoch bei der Zubereitung der Nahrung auf Zucker, Salz und scharfe Gewürze.



Wissenswertes



„Baby led weaning“

- Dies ist eine spezielle Form der Beikosteinführung. Dem Kind wird die Familienkost in mundgerechten Stückchen angeboten, die es sich dann selbst in den Mund stecken kann. Es entscheidet, was und wie viel es essen will.
- Aber: Nicht alles, was auf Ihrem Teller landet, ist gut für Ihr Baby! Wichtig ist also das Anbieten gesunder und altersgerechter Speisen. Die Selbstfütterung mit der Hand führt, auf Grund der oftmals geringen Verzehrsmengen, häufig zu einem Nährstoffmangel. Eine ausschließliche Ernährung durch „Baby led weaning“ ist deshalb nicht zu empfehlen.
- Es kann aber als gute Ergänzung betrachtet werden.

Ergänzen bzw. ersetzen Sie Schritt für Schritt eine Milchmahlzeit durch Beikost. Für eine optimale Versorgung Ihres Säuglings halten Sie am besten folgende Reihenfolge bei der Einführung ein:

1. Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Beginnen Sie (z. B. mittags) mit wenigen Löffeln gekochtem Gemüsebrei. Gut verträglich sind in der Regel Karotte, Zucchini oder Pastinake. Anschließend lassen Sie das Baby sich mit Muttermilch satt trinken. Klappt das gut, können Sie nach und nach Kartoffeln und mageres Fleisch hinzufügen. Dies ist für den Eisen- und Zinkbedarf Ihres Kindes essentiell. Ergänzen Sie den Brei mit einem Esslöffel Rapsöl. Dieses hat eine optimale Zusammensetzung an wichtigen Fettsäuren für Ihr Kind. Ein Zusatz von Obstsaft sorgt für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C. Abwechslung bei den Zutaten ist erwünscht, da dadurch die Akzeptanz neuer Lebensmittel gefördert wird. Wechseln Sie zum Beispiel die Gemüsesorten oder ersetzen Sie das Fleisch 1 - 2 Mal pro Woche durch fettreichen Fisch (z. B. Lachs). Sie können diesen Brei selbst zubereiten oder als Fertigbrei kaufen. Die Kombination im Fertiggläschen heißt meist Baby-Menü oder Junior-Menü.



© Helene Souza/pixelio.de



2. Vollmilch-Getreide-Brei

Circa vier Wochen nach Einführung des ersten Breis können Sie beginnen, eine weitere Mahlzeit mit Breikost zu ersetzen. Der Vollmilch-Getreide-Brei sollte aus gewöhnlicher Milch (Vollmilch oder H-Vollmilch) und Vollkornflocken (z. B. Gries oder feinen Haferflocken) bestehen. Sie können diesen Brei einfach selbst zubereiten, indem Sie Milch mit dem Getreide aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Fügen Sie auch hier etwas Obstsaft oder -püree hinzu. Sie können dabei zum Beispiel abwechselnd Äpfel, Birnen, Nektarinen oder Bananen verwenden.

3. Getreide-Obst-Brei

Als weitere Mahlzeit kann, am besten nachmittags, der milchfreie Getreide-Obst-Brei eingeführt werden. Diese Zwischenmahlzeiten sollten aus Vollwertgetreide, Wasser, Obstpüree und Rapsöl zusammengesetzt sein – auch dieser Brei kann einfach selbst zubereitet werden.

Trinken nicht vergessen!

Sobald Ihr Baby drei Breimahlzeiten am Tag bekommt, benötigt es zusätzlich Flüssigkeit. Das beste Getränk ist Leitungswasser. Abkochen müssen Sie dieses nicht. Alternativ dazu können Sie Ihrem Kind auch ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee anbieten. Der zuvor erwähnte Obstsaft sollte nicht in erster Linie als Getränk dienen. Stark verdünnt mit Wasser oder Tee kann er ab und zu dennoch gegeben werden. Achten Sie aber darauf, dass sich Ihr Baby und auch später das Kleinkind auf keinen Fall an süße Getränke gewöhnt! Am besten geben Sie das Getränk in einem Becher oder einer Tasse. Allgemein sollte Ihr Kind nicht ständig an seiner Flasche nuckeln, da dies seine Zähne schädigt.

Kuhmilch als Getränk wird vor dem ersten Lebensjahr nicht empfohlen. Sie hat ihren Platz bei der Zubereitung des Vollmilch-Getreide-Breis.



© Michael Grabscheit/pixelio.de

Worauf ist speziell bei Fertignahrung zu achten?

Achten Sie bei gekauften Produkten darauf, dass die Zutaten denen des selbstzubereiteten Breis so ähnlich wie möglich sind. Zuckerzusätze (z. B. Maltodextrin, Glucose, Glucose-sirup, Maltose, Saccharose, Dextrose) sollen nicht enthalten sein. Sie fördern die Entstehung von Karies und gewöhnen Ihr Kind früh an den süßen Geschmack. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass die Inhaltsstoffe in absteigender Reihenfolge angegeben

werden. Das heißt, der Inhaltsstoff, von dem am meisten enthalten ist, steht an erster Stelle.

Allgemein vorteilhaft ist der Zusatz von mehrfach ungesättigten Fettsäuren, diese fördern die Entwicklung Ihres Kindes. Einen Mangel an diesen Fettsäuren in der Gläschennahrung können Sie ganz einfach beheben, indem sie einen Teelöffel (Raps-) Öl unterrühren.



Übergang zur Familienkost

Circa ab dem 10. Monat kann Ihr Kind morgens und abends Brot aus feingemahlenem Vollkornmehl ohne Kruste, das dünn mit Butter oder Frischkäse bestrichen ist, essen. Stück für Stück kann Ihr Kind nun lernen, selbstständig zu essen. Es hat bereits die ersten Zähnnchen und kann darum auch feste Lebensmittel zu sich nehmen. Ungeeignet sind allerdings zu harte Nahrungsmittel wie Nüsse oder ungekochte Möhren. Auch runde Lebensmittel wie Trauben oder Oliven sollten vermieden werden. Hier besteht

die Gefahr, dass es sich verschluckt. Lassen Sie Ihr Kind experimentieren und ermutigen Sie es, selbstständig zu essen, indem Sie ihm kleine Stücke in die Hand geben. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Ihr Kind nicht sofort den Weg in den Mund findet. Es lernt und experimentiert! Achten Sie auch hier darauf, dass Ihr Kind genügend trinkt. Anfangs ist das ca. ein Becher pro Tag. Wenn kein Brei mehr gegeben wird, sollte die Menge auf ca. 600 - 700 ml pro Tag erhöht werden.

Ernährung ab Vollendung des ersten Lebensjahres

Mit Vollendung des ersten Lebensjahres darf Ihr Kind fast alles essen. Vorsichtig sollten Sie bei schwer verdaulichem Essen sowie Salz sein. Nehmen Sie daher am besten eine kleine Portion für Ihr Baby weg, bevor Sie die Speisen wie gewohnt würzen. Wie rasch Ihr Kind von der Familienkost essen kann, hängt von der individuellen Entwicklung ab. Achten Sie auch bei der Familienkost auf eine ausgewogene Ernährung und gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Kinder schauen sich viel von ihren Eltern ab – so auch in Sachen Ernährung. Achten Sie auf 5 Mahlzeiten am Tag – 3 Hauptmahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten.

Goldstandard für die Ernährung Ihres Kindes ist die sogenannte optimierte Mischkost. Orientierungshilfe bietet hierbei das Konzept „optiMIX“, welches vom Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung entwickelt wurde.

Es gelten die gleichen Regeln für eine ausgewogene Ernährung wie für alle Kinder und Jugendlichen im Alter von 1 - 18 Jahren, jedoch soll die Art und die Menge der Zubereitung an die Bedürfnisse eines Kleinkindes angepasst werden.

Wissenswertes

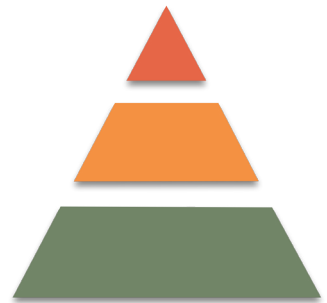


Bei der Umstellung auf feste Nahrung sollten Sie auf folgendes achten:

- » Geben Sie Ihrem Kind keine kleinen, harten Speisen (z. B. Nüsse, Kirschen mit Kern). In diesem Alter ist die Gefahr, dass Ihr Kind sich verschluckt und die Nahrung in die Luftröhre gelangt, besonders hoch.
- » Vermeiden Sie stark blähende Speisen, wie Kohlgemüse und Zwiebeln, damit sich Ihr Kind wohl fühlt und keine Bauchschmerzen bekommt.
- » Honig dürfen Kinder erst nach dem 12. Lebensmonat essen, da dieser als Naturprodukt Keime enthalten kann, die die Säuglinge noch nicht abwehren können.
- » Würzen Sie nur mäßig und verwenden Sie wenig Kochsalz. Fertigbreie sollten und müssen nicht nachgewürzt werden.
- » Vermeiden Sie Lebensmittel mit einem hohen Fettanteil, wie zum Beispiel Chips, Schokocreme oder fette Wurst.

Zusammenfassen kann man diese Regeln folgendermaßen:

- » sparsam Zucker und fettreiche Lebensmittel
- » mäßig tierische Lebensmittel
- » reichlich Getränke und pflanzliche Lebensmittel



© Weichel



Es sind zahlreiche „Kinderprodukte“ auf dem Markt, die allerdings meist zu viel Zucker und Fett enthalten. Ein Kind, das eine ausgewogene Mischkost erhält, braucht keine Multivitaminpräparate, Kindersäfte oder andere Kinderprodukte. Bieten Sie Ihrem Kind zu jeder Mahlzeit und zwischendurch ein Getränk an. Als Getränk eignen sich Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees am besten. Wichtig ist, dass die Getränke keine unnötigen Kalorien enthalten. Da Obstsäfte sehr viel Fruchtzucker enthalten und süß schmecken, sollten sie nur stark verdünnt angeboten werden und aufgrund der Kariesgefahr nicht zum Dauernuckeln gegeben werden.

Wissenswertes



- Vegetarische Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder ist möglich.
- Dabei ist aber vor allem darauf zu achten, dass Ihr Kind genügend Eisen zu sich nimmt.
- Eine rein vegane Ernährung ist nicht zu empfehlen, da eine ausreichende Versorgung des Kindes mit Nährstoffen (v. a. Vitamin B12) durch diese Art der Ernährung nicht sichergestellt werden kann.

Irgendwann wird Ihr Kind nach Süßigkeiten verlangen. Hier gilt es, das gesunde Mittelmaß zu finden. Versuchen Sie, es nicht zu früh an Süßigkeiten zu gewöhnen, komplett verbieten sollten Sie ihm diese aber auch nicht. Sie gehören zu unserer Ernährung dazu und ein Verbot macht diese in der Regel erst recht interessant und spannend. Süßes sollte allerdings nie als Ersatz für Zuwendung eingesetzt werden. Auch als Problemlöser, zum Beispiel wenn das Kind an der Supermarktkasse schreit, sind Süßigkeiten ungeeignet. Versuchen Sie, diesen keinen zu großen Stellenwert einzuräumen.



Hier einige Tipps für den Umgang mit Süßigkeiten:

- » Die Energie, welche mit Süßigkeiten zugeführt wird, sollte 10 % der Gesamtenergiezufuhr nicht überschreiten. Dies entspricht bei einem einjährigen Kind beispielsweise ca. fünf Butterkeksen oder einer Kugel Eis.
- » Legen Sie gemeinsam Vereinbarungen fest, wie z. B. „nichts Süßes vor dem Essen“ oder „nur einmal am Tag“. Beziehen Sie Ihr Kind altersgerecht in die Aufstellung dieser Regeln mit ein.
- » Denken Sie an regelmäßiges Zähneputzen.
- » Vermeiden Sie stark gesüßte Produkte wie süße Frühstücksflocken, fertige Fruchtojoghurts oder süße Getränke.
- » Vorsicht ist auch bei Müsliriegeln geboten, die oft sehr viel versteckten Zucker enthalten und somit eigentlich zu den Süßigkeiten gehören.

Abstillen

Abstillen bedeutet auch Loslassen. Wann der Zeitpunkt dafür gekommen ist – unabhängig ob nach kurzer oder längerer Stillphase – bestimmen Sie und Ihr Baby ganz für sich allein. Langsames Ausklingenlassen ist die sanfteste Methode. Sie ersetzen in Ihrem Tempo nach und nach die Stillmahlzeiten entweder durch fertige Säuglingsnahrung (Pre-Milch bzw. HA-Pre-Milch, 1er-Milch, siehe Seite 36) oder durch Beikost (siehe Seite 37). Je mehr Zeit Sie sich und Ihrem Baby lassen, desto leichter stellen sich Ihr Körper und auch Ihr Baby auf die Veränderung ein.

Wenn sich Ihre Brust unangenehm prall anfühlt, können Sie ein wenig Milch mit der Hand austreichen oder kurz abpumpen, bis Sie sich wieder wohler fühlen. Leeren Sie Ihre Brust nicht komplett, sonst wird die Milchproduktion wieder angeregt. Die prall gefüllte Brust signalisiert den milchbildenden Zellen, dass keine Nachfrage mehr besteht. Dadurch stellen sie langsam die Neubildung der Milch ein.

Die Getränkewahl kann helfen: Salbei- und Pfefferminztee können das Abstillen unterstützen.

Wenn Sie weitere Informationen zum Abstillen benötigen, so haben Sie immer noch Anspruch auf telefonische Hebammenleistung oder Sie wenden sich an Ihre Stillberaterin. Beide Expertinnen können dann gezielt auf Ihre individuelle Situation eingehen.



Wir wünschen Ihnen eine harmonische Zeit mit Ihrem Baby und hoffen, dass wir Ihnen mit unseren Informationen einen kleinen Wegweiser an die Hand geben konnten. Gerne beraten wir Sie rund um alle Gesundheitsfragen in der Apotheke!



Wichtige Adressen

www.kindergesundheit-info.de

Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.stillen-info.de

Zusammenstellung weiterführender Links und Anlaufstellen für Hilfesuchende

www.fke-do.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung

www.dge.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

www.babyfreundliche-apotheke.de

Informationen zu babyfreundlichen Apotheken

Impressum

WIPIG – Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer, Körperschaft des öffentlichen Rechts, Maria-Theresia-Str. 28, 81675 München.

Gerichtlich und außergerichtlich vertreten durch den Präsidenten Thomas Benkert sowie im Verhinderungsfall in der nachfolgenden Reihenfolge durch den 1. Vizepräsidenten Apotheker Ulrich Koczian und die 2. Vizepräsidentin Apothekerin Dr. Sonja Mayer.

USt-IdNr. DE230467198

Dieser Ratgeber wurde von WIPIG in Zusammenarbeit mit Apothekerin Karin Muß entwickelt. Die Verfasser haben die vorliegenden Informationen mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen. Verfasser und Herausgeber übernehmen dennoch keinerlei Gewähr, insbesondere für Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität.

Literatur beim Verfasser.

4. Auflage, Stand: Mai 2018

Kontakt

WIPIG – Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen der Bayerischen Landesapothekerkammer

V.i.S.d.P.: Dr. Helmut Schlager, Geschäftsführer WIPIG

Maria-Theresia-Straße 28

81675 München

Tel.: (089) 92 62 41

Fax: (089) 92 62 66

E-Mail: info@wipig.de

Internet: www.wipig.de

Herausgeber:

Bayerische Landesapothekerkammer

Maria-Theresia-Str. 28

81675 München

Tel.: (089) 92 62 0

E-Mail: geschaeftsstelle@blak.aponet.de

Internet: www.blak.de

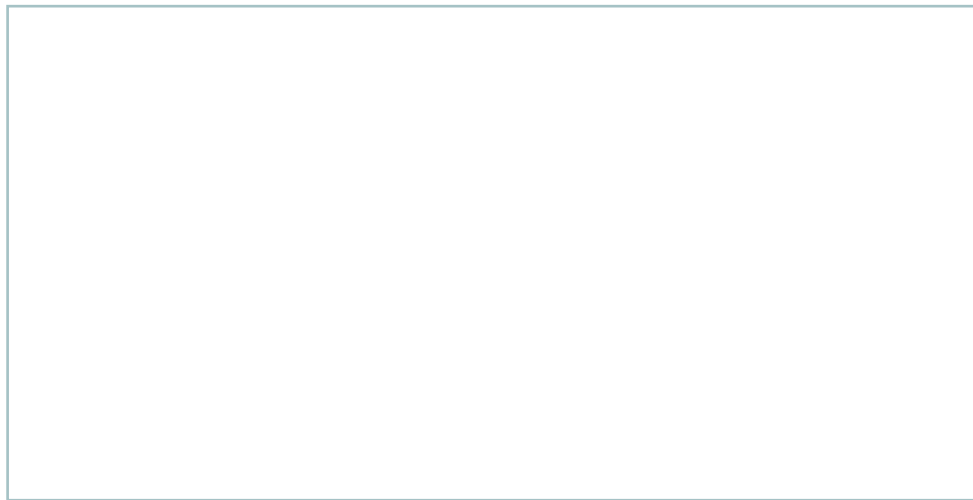
Druck:

Eibl Grafischer Betrieb Inh. Stefan Bogmair

Eichenweg 3

85774 Unterföhring

Überreicht durch Ihre Apotheke:



Mit freundlicher Unterstützung durch die



Bayerische Landesapothekerkammer