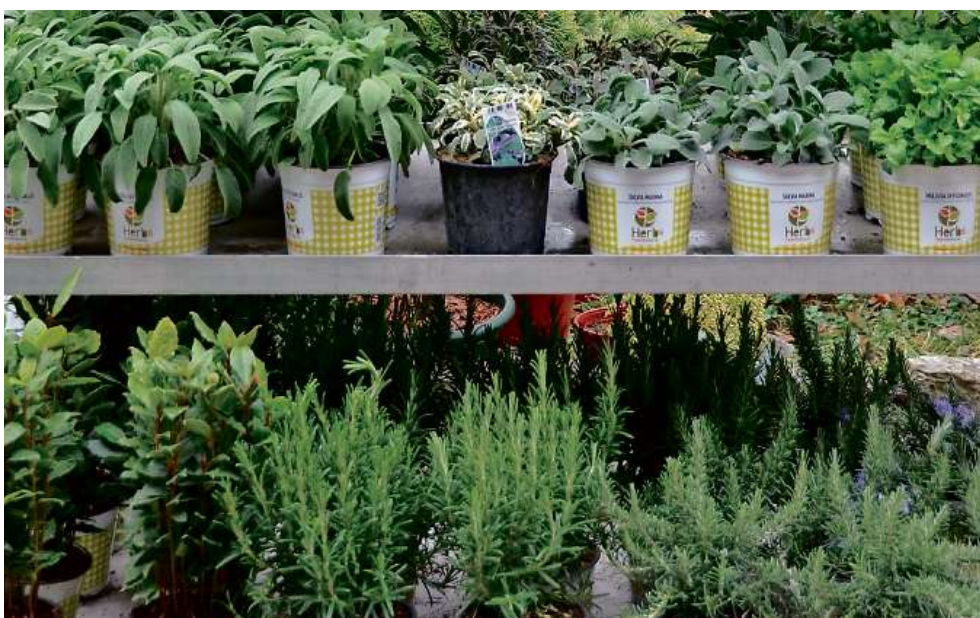




Hübsch und schelmisch: die Gerbera aus eigener Kultur.



Dekorativ: verspielt bepflanzte Steintöpfe verschönern Garten und Balkon.



Beliebt: Gewürze sehen schön aus und schmecken gut.

Bilder Susanne Turra

Hebammenbriefkasten



Jasmin Battaglia, Hebamme,
Stv. Leiterin Gebärabteilung/
Hebammenpraxis, beantwortet
die Fragen rund ums Thema
Schwangerschaft.

Wir bekommen bald unser zweites Kind. Beim ersten hatte ich Mühe mit Stillen und musste immer nachschöpfeln. Kann ich etwas tun, damit es diesmal besser klappt?
S. R. aus H.

Die Sorge um zu wenig Milch kennt wahrscheinlich jede Mutter. Es ist auch der häufigste Grund für frühes Abstillen. Dieses Gefühl eines vermeintlichen Milchmangels beruht jedoch häufig auf unrealistischen Vorstellungen vom «normalen» Stillverhalten und dem «normalen» Verhalten eines Säuglings. So werden folgende Faktoren oft als Zeichen von ungenügender Muttermilch interpretiert: häufiges Stillen in kurzen Abständen, intensiver Bedarf nach Körperkontakt und Getragenwerden sowie Unruhe und Weinen des Babys. Dies sind aber normale Bedürfnisse eines Neugeborenen und keine zuverlässigen Hinweise auf eine ungenügende Milchmenge. Weit aussagekräftiger für ein gutes Gedeihen und eine ausreichende Milchproduktion ist ein aufgewecktes Baby, das regelmässig gestillt wird, ca. 8 bis 12 Mal pro Tag, und dabei hörbar schluckt, in dieser Zeit mind. 6 nasse Windeln hat und eine stete Gewichtszunahme ab dem 3. Lebenstag.

Natürlich gibt es auch Situationen, in denen tatsächlich eine zu geringe Milchproduktion vorliegt. Selten ist es ein Mangel an Brustdrüsengewebe, zum Beispiel nach einer Brustoperation, oder eine Erkrankung der Mutter oder des Kindes. Viel häufigere Faktoren sind zu seltenes Ansetzen an der Brust, nur eine Seite stillen, vorzeitig von der Brust wegnehmen, ausgeprägten Nuggigebrauch, wunde Brustwarzen, Stress, Schmerzen oder routinemässiges Nachschöpfeln.

Der beste Zeitpunkt für einen ersten Stillversuch ist kurz nach der Geburt. Das Neugeborene ist hellwach und der Saug- und Suchreflex besonders stark ausgeprägt. Danach sollte ein gesundes Kind nach Bedarf gestillt werden, nur so können das Kind und die Milchproduktion zusammenspielen. Beispielsweise wird das Kind bei Wachstumsschüben häufiger trinken wollen, weil es dadurch die Milchproduktion zusätzlich anregen kann. Im Wochenbett werden Sie von kompetenten Fachfrauen unterstützt. Es lohnt sich, eine Unterstützung für die erste Zeit zu Hause zu organisieren, Haushaltspflichten zu delegieren und den Partner in die Betreuung der Kinder miteinzubeziehen. Zudem haben Sie Anspruch auf drei kostenlose Stillberatungen, diese werden aus der Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt.

Das Stillambulatorium der Frauenklinik Fontana bietet Beratungsgespräche und auch einen Stillvorbereitungskurs schon vor der Geburt an, vielleicht wäre das eine ideale Vorbereitung, um auf Ihre individuelle Situation eingehen zu können. Ich wünsche Ihnen jedenfalls viel Erfolg und Freude bei dieser sehr strengen und doch so wunderbaren Aufgabe.

Haben auch Sie Fragen rund ums Thema Schwangerschaft? Dann schicken Sie ein E-Mail mit Betreff «Hebammenbriefkasten» an hebammenbriefkasten@ksgr.ch. Eine Auswahl der gestellten Fragen erscheint anonym in der «Büwo»-Ausgabe vom 29. Mai – beantwortet werden aber alle eingegangenen Mails.

 **Kantonsspital**
Graubünden