

stillzeit

Die besten Tipps fürs Wochenbett

Mutter&Kind:

So kommen Sie
am besten durch
die Stillzeit

Seite 4

Baby-ABC:

Die wichtigsten
Tipps von A-Z für
zufriedene Babys

Seite 12



**Momente der Nähe
zur Mutter sind das Größte
für die Kleinsten.**

Inhalt

Wir danken dem VSLÖ (Verband der Still und Laktationsberaterinnen Österreichs) für die Unterstützung.



4 Stillen – Wozu?
Warum Stillen mehr als nur
Nahrungsaufnahme für Babys ist



8 Ernährung
Worauf stillende Mütter besonders
achten sollten



10 Babypopo
Die beste Pflege für
zarte Babypopos



12 Baby-ABC
Die wichtigsten Tipps von
A bis Z – für zufriedene Babies

IMPRESSUM
Herausgeber & Redaktion:
Bayer Austria, 1164 Wien
Konzeption & Grafik:
Anzenberg Advertising, Billrothstr. 29/6,
1190 Wien
Druck: Grasl Druck & Neue Medien,
Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau

Stillen – Wozu?

Warum Stillen mehr als nur Nahrungsaufnahme für Ihr Baby ist.

Stillen ist der beste Start ins Leben.

Muttermilch bietet die ideale Ernährung für das Baby während der ersten sechs bis neun Monate und darüber hinaus als Ergänzung zur Beikost.

Muttermilch ist nicht nur die billigste und unkomplizierteste Variante der Babynahrung, sie bietet auch zahlreiche Vorteile für Mutter und Baby.

Vorteile für das Baby

- Abwehrstoffe in der Muttermilch stärken das Immunsystem Ihres Babys und schützen vor Infektionen.
- Das Allergierisiko sinkt, da Muttermilch kein fremdes Eiweiß enthält. Kinder mit erhöhtem Allergierisiko sollten die ersten sechs Lebensmonate ausschließlich gestillt werden.
- Stillen deckt den gesamten Ernährungsbedarf in den ersten sechs Monaten. Es ist kein Zufüttern notwendig, wenn man ausreichend Muttermilch hat.

■ Auch später ist Muttermilch ideal als Ergänzung zur Beikost geeignet. Besonders praktisch ist das Stillen als Ersatz für Mahlzeiten während der Nacht.

- Der enge Körperkontakt beim Stillen verstärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind.
- Die Entwicklung der fünf Sinne (Schmecken, Riechen, Hören, Sehen und Tasten) wird gefördert.

Vorteile für die Mutter

- Durch Ausschüttung der Hormone Oxytozin und Prolaktin während des Stillvorgangs zieht sich die Gebärmutter zusammen und bildet sich rascher zurück.
- Während Sie stillen sinkt die

Anfälligkeit für depressive Verstimmungen („Baby Blues“).

- Stillen senkt das Brustkrebs-Risiko.
- Durch das Stillen erlangen Sie automatisch leichter wieder Ihr Normalgewicht – ganz ohne Diät. So nehmen Sie sämtliche Kilos wieder ab, die Sie während der Schwangerschaft zugenommen haben.

ACHTUNG:

Keine Abmagerungsdiät während der Stillzeit! Durch den Abbau von Körperfett gelangen Schadstoffe in die Muttermilch, die eine Gefahr für Ihr Baby darstellen. Außerdem laufen Sie Gefahr, Ihren Körper unzureichend mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen.



Säuglinge – kein Schlaf ist zufriedener als der eines Babys nach dem Stillen.

Die ersten Schritte

- **Milchbildung fördern.** Dazu soll das Neugeborene so früh wie möglich nach der Geburt an die Brust angelegt werden. Dadurch setzt die Milchbildung früher ein und das Einschließen der Milch ist auch weniger schmerzhaft.
- **Brustmassage.** Sie bringt die Milch schneller zum Fließen. Außerdem können eventuell verhärtete Stellen auftreten, die durch Massie-

TIPP:

Legen Sie Ihr Baby an, so oft es möchte. Je öfter Ihr Baby an der Brust saugt, desto mehr Milch wird gebildet. Ihr Baby ist somit immer ausreichend versorgt. Wenn Sie voll stillen, brauchen Sie weder Milchfertiernahrung noch Tee zufüttern.

ren in Richtung Brustspitze gelöst werden.

Die richtige Stilltechnik

- **Richtiges Anlegen.** Stützen Sie Ihre Brust mit der Hand, wobei Daumen und Zeigefinger die Brust umfassen, dass sie ein „C“ bilden. Der Daumen soll dabei oben liegen, wobei die Brustwarze nach Möglichkeit nicht mit den Fingern berührt werden soll. Berühren Sie nun mit

der Brustwarze leicht die Unterlippe des Babys und warten Sie, bis es den Mund öffnet. Jetzt ziehen Sie das Baby an sich heran, sodass es die Brustwarze und einen großen Teil des Warzenhofes fassen kann. **WICHTIG:** Bringen Sie immer das Baby zur Brust – nicht umgekehrt!

■ Ende des Stillvorgangs.

Normalerweise lässt das Baby von selbst von der Brust ab. Sie können auch Ihren kleinen Finger vorsichtig in den Mundwinkel des Babys schieben, damit Luft einströmen kann, weil beim Saugen ein Unterdruck im Mund des Kindes entsteht. Wird das Baby einfach von der Milchquelle weggezogen, dann kann das schmerzhaft sein und das Entstehen wunder Brustwarzen begünstigen.

Aller Anfang ist schwer ...

Die Brustwarzen können in den ersten Tagen des Stillens besonders empfindlich sein, ohne dabei entzündet zu sein. Wichtig ist in diesem Fall die Stillposition zu überprüfen und nach dem Stillen die Brustwarzen mit Muttermilch einzureiben.

HINWEIS:

Durch die hormonellen Veränderungen kommt es während der Schwangerschaft zum Wachstum der Brustdrüsen. Die Brust vergrößert sich und bereitet sich dadurch auf das Stillen vor. D. h. keine Brust ist zu klein zum Stillen!

In den ersten Tagen nach der Geburt wird die so genannte Vormilch (Kolostrum) gebildet. Sie ist besonders reich an Nähr- und Abwehrstoffen, steht zwar nur in geringen Mengen zur Verfügung – anfänglich 100 ml/Tag – ist aber für Ihr Baby ausreichend. In den darauffolgenden Tagen verändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch: Die „Übergangsmilch“ ist fett- und kalorienreicher, aber ärmer an Mineralstoffen und Kohlenhydraten. Nach zirka drei Wochen schließlich wird die reife Muttermilch – 700 bis 850 ml/Tag – gebildet, deren Zusammensetzung sich je nach dem Alter des Säuglings, den Ernährungsgewohnheiten der Mutter und auch der Tageszeit ändert. Sie enthält aber trotzdem



Babys wissen instinktiv, was sie brauchen: Achten Sie auf die Signale, die Ihnen Ihr Baby gibt.

alle wichtigen Nährstoffe, die das Baby für seine Entwicklung braucht.

Achten Sie auf die Bedürfnisse Ihres Babys

Babys können so oft gestillt werden, wie sie es brauchen, anfänglich oft alle zwei bis drei Stunden (sechs bis zwölf Mal täglich), manchmal auch in

HINWEIS:

Fast jede Mutter hat genug Milch. Wenn Sie Ihr Baby also regelmäßig anlegen, ist die ausreichende Ernährung Ihres Kindes gewährleistet, auch wenn das Baby in bestimmten Phasen öfter trinken will!

längeren Abständen. Lassen Sie Ihr Baby länger an einer Brust trinken, damit es auch die fettreiche Nachmilch bekommen kann. Danach geben Sie ihm die andere Brust.

Kein Baby muss nach einer bestimmten Zeit „fertig gegessen“ haben. Jedes Kind hat andere Gewohnheiten. Langsame Genießer können bis zu einer halben Stunde für eine Brust brauchen, während hungrige Schnelltrinker schon nach zehn Minuten fertig sind.

Wenn Ihr Baby eine Stillzeit verschläft und Ihre Brust deswegen sehr voll ist und schmerzt, dann wecken Sie es zum Stillen auf. Sie Stillen nicht nur nach dem Bedarf des Kindes, sondern auch nach Ihrem eigenen Bedarf!

Babys machen in unregelmäßigen Abständen immer wieder einen Entwicklungs- und Wachstumsschub durch. In dieser Zeit sind sie dann unruhiger und verlangen öfter nach der Brust.

WICHTIG in diesen Phasen ist, immer nach Bedarf des Kindes zu stillen – somit kann sich die Brust auf die Mehrproduktion einstellen.

Brustentzündung – was nun?

Durch Milchstau oder offene Brustwarzen kann es zu einer Brustentzündung kommen, die sich durch Druckempfindlichkeit, Schmerzen, Hitzegefühl oder Rötung bemerkbar macht.

- Lassen Sie nach dem Stillen einige Tropfen Milch auf den Brustwarzen eintrocknen. Die darin enthaltenen Antikörper fördern den Heilungsprozess.
- Um einer Brustentzündung vorzu-

HINWEIS:

Trotz Brustentzündung können Sie Ihr Baby weiter stillen! Bei Fieber oder Schüttelfrost suchen Sie Ihren Arzt auf. Auch wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie weiter stillen! Ihre Stillberaterin wird Ihnen dann weitere Maßnahmen erläutern.

beugen, achten Sie auf Ihre Stillposition, legen Sie Ihr Baby häufig an und tragen Sie keine einengenden BHs. Zusätzlich können Sie vor dem Stillen Wärme anwenden und nach dem Stillen etwas Kühles für zirka zwei Stunden auf die Brust auflegen. Waschen Sie Ihre Brust nur mit Wasser, verwenden Sie aber keine Seife oder ähnliches.

- Cremen Sie Ihre Brust mit einer pflegenden Salbe ein. Das Brustgewebe wird geschmeidig und ist besser gegen die starke Beanspruchung geschützt.

Tipp: Brustpflege beim Stillen!

Bepanthen® Salbe eignet sich besonders gut zur Brustpflege. Sie schützt aufgrund ihrer Zusammensetzung die strapazierte Brustwarze und hält das Gewebe geschmeidig, ohne ein Sicherheitsrisiko für das Baby darzustellen.

- **Bepanthen® Salbe** ist frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen.
- **Bepanthen® Salbe** enthält ein Minimum an Inhaltsstoffen:
 - Lanolin ist dem Talg ähnlich und bildet einen Schutzfilm an der Hautoberfläche.
 - Dexpanthenol (Provitamin B₅) stärkt die Haut von innen und fördert die Regeneration der irritierten Haut.
- **Bepanthen® Salbe** ist eine der wenigen Heilsalben Österreichs, die aufgrund ihres hohen Sicherheitsprofils zur Anwendung an Haut **und** Schleimhäuten (z. B. im Mund) zugelassen ist. Die Salbenreste sind ungiftig und müssen daher vor dem Stillen nicht entfernt werden.



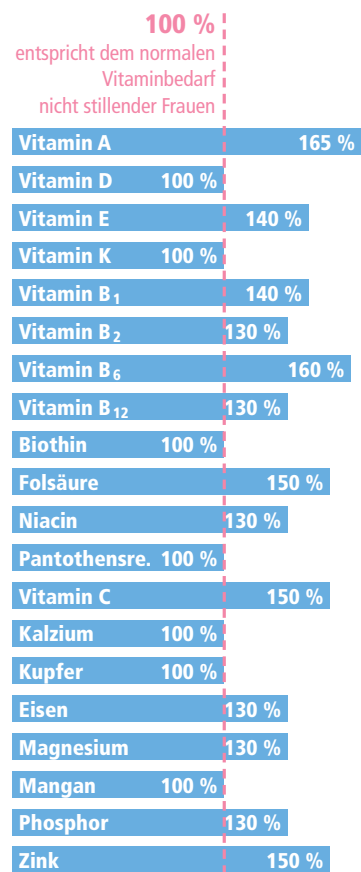
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Ihr Baby »isst« mit!

Worauf stillende Mütter bei der Ernährung besonders achten sollten.

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen, um Ihren erhöhten Vitaminbedarf zu decken.

Erhöhter Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen



Muttermilch enthält genau die richtige Menge an Energie und Nährstoffen, die Ihr Baby braucht, und ist auf seine Verdauungs- und Stoffwechsellkapazitäten abgestimmt. Eine optimale Bedarfsdeckung setzt allerdings voraus, dass Sie sich in einem guten Ernährungszustand befinden. Da Sie nicht nur sich selbst, sondern auch Ihr Kind ernähren müssen, ist Ihr Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen während der Stillzeit stark erhöht und eine ausgewogene Ernährung wichtig. Es werden bis zu zwei Drittel mehr Vitamine und Mineralstoffe benötigt und jede Form von Mangelzufuhr geht langfristig auf Kosten Ihrer Gesundheit.

Achten Sie auf ausgewogene Ernährung

Oft haben stillende Frauen nicht jeden Tag die Zeit oder Kraft, ausgewogene Mahlzeiten zu kochen. Dann kann es schnell zu einer Vitaminunterversorgung kommen, mit möglichen Auswirkungen auf die emotionale Verfassung wie Erschöpfungs-

Wussten Sie, dass ...

... eine Langzeitstudie an 3.000 Dänen gezeigt hat, dass Babys, die zwischen sieben und neun Monaten gestillt wurden, den höchsten IQ aufwiesen?

zustände, Gereiztheit oder sogar depressive Verstimmungen. Meist treten diese Folgen einer unzureichenden Ernährung erst ein paar Monate nach der Geburt auf und werden fälschlicherweise dem nächtlichen Aufstehen zugeschrieben.

So ernähren Sie sich richtig

Sie dürfen alles essen, was Ihnen schmeckt, solange es einer ausgewogenen Mischkost entspricht. Allerdings sollten Sie Nahrungsmittel, auf die Ihr Baby mehrmals reagiert, vom Speiseplan streichen. Denn in den ersten drei Lebensmonaten neigen Babys zu Blähungen, weil ihr Darm noch unreif ist. Blähungen können selten, aber doch eine Überempfind-



Vitaminreiche Ernährung ist gerade in der Stillzeit unverzichtbar.

lichkeit auf einen Nahrungsbestandteil sein. Sollten Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby auf ein Nahrungsmittel empfindlich reagiert, dann verzichten Sie einige Tage darauf. Es gibt allerdings keine generellen Richtlinien, was Sie essen sollen bzw. was Ihr Baby verträgt und was nicht. Zu empfehlen sind an Nährstoffreiche Nahrungsmittel:

■ **Viel Gemüse.** Z. B. Tomaten und Karotten.

■ **Obst versorgt mit Vitamin C und Beta-Carotin.** Obst mit hohem Vitamin C-Gehalt (Südfrüchte, Erdbeeren) sollten nur in geringen Mengen genossen werden.

■ **Viel Getreide, möglichst als Vollkorn.** Hirse- und Haferflocken sowie Reis haben sich bewährt.

■ **Erhöhter Kalziumbedarf.** Milch oder Milchprodukte, fettarmer Käse, grünes Gemüse, Kräuter, Obst, Nüsse, Vollkorn und Fisch sollten auf Ihrem Speiseplan ganz oben stehen.

Speisen mit hohem Phosphatgehalt (Wurst, Salz, Cola, Limonade) wirken sich negativ aus.

■ **Eisenmangel.** Essen Sie ca. dreimal pro Woche Fleisch.

■ **Viel trinken.** Sie sollten etwa zwei Liter täglich trinken. Gewöhnen Sie sich „ein Glas Flüssigkeit zu jeder Stillmahlzeit“ an.

Tipp:
Für einen optimalen Start ins Leben!

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente können vom Körper nicht selbst produziert werden, sondern müssen mit der Nahrung zugeführt werden.

Elevit Pronatal® ist ein Multivitaminpräparat mit Mineralien und Spurenelementen, das dank seiner speziellen Zusammensetzung den erhöhten Vitaminbedarf der stillenden Mutter deckt und damit – über die Muttermilch – auch eine optimale Versorgung des Babys mit wichtigen Nährstoffen gewährleistet.

Mit **Elevit Pronatal®** können Sie darauf vertrauen, Ihrem Baby die bestmöglichen Bedingungen für eine gesunde Entwicklung zu bieten.

Elevit Pronatal® steigert auch Ihr Wohlbefinden, indem es dazu beiträgt, durch Vitaminmangel verursachte Müdigkeit und Depressionen zu verhindern.



Babypopo

Warten Sie nicht, bis der Popo Ihres Babys rot ist. Vorbeugen ist auch hier das beste Rezept.

Die Schutzfunktion der Haut ist beim Neugeborenen noch nicht vollständig entwickelt. Einerseits ist die Haut relativ dünn, andererseits kann aufgrund der fehlenden Talgproduktion noch kein Säureschutzmantel – der für die Barrierefunktion der Haut wichtig ist – gebildet werden.

Was sind die Ursachen für roten Babypopo?

Gerade im Windelbereich ist die Babyhaut extremen Bedingungen ausgesetzt. Zudem können im feuchtwarmen Milieu der Windel Keime heranwachsen, gegen die die Haut von Neugeborenen noch unzureichend widerstandsfähig ist. Roter Babypopo hat verschiedenste Ursachen: Längerer Kontakt der Babyhaut mit Urin und Stuhl sowie Verschluss und Reibung durch die Windeln sind an der Hautreizung beteiligt. Auch andere Faktoren, wie körperliche Entwicklungsphasen (Zahnung), Ernährung oder Reizstoffe in der Wäsche können die Entstehung von rotem Babypopo begünstigen.

Pflege für zarte Babypopos

- Wechseln Sie die Windel mehrmals täglich (4 bis 5 Mal).
- Gönnen Sie Ihrem Baby Windelpausen, um regelmäßig Luft an die Babyhaut zu lassen. Machen Sie mit Ihrem Baby z. B. ein paar Gymnastik-

Wussten Sie, dass ...

... Babys die meiste Zeit des Schlafens im Gegensatz zu Erwachsenen im Traumschlaf verbringen? Das Baby trainiert dabei sein Gehirn, denn es werden dieselben Nervenbahnen wie beim Hören oder Sehen aktiviert.

übungen, bevor Sie die neue Windel anlegen. So wird das Wickeln zum reinsten Vergnügen!

- Die Haut im Windelbereich sollte immer ganz trocken sein, bevor die neue Windel angelegt wird.
- Bei jedem Windelwechsel sollten Sie den Babypopo sanft und gründlich reinigen. Verwenden Sie am besten nur warmes Wasser oder Öl bzw. Feuchttücher (falls kein warmes Wasser zur Hand). Vermeiden Sie aggressive Waschsubstanzen und

desinfizierende Produkte. Achten Sie dabei besonders auf die Reinigung der Hautfalten. Trocknen Sie die Babyhaut mit einem dünnen Kosmetikeinmaltuch ab.

■ Pflegen Sie die Haut Ihres Babys bei jedem Wickeln mit einer **Salbe**, die vor Nässe und Reizfaktoren schützt und gleichzeitig zur Regeneration der empfindlichen Babyhaut beiträgt.

■ Salben lassen sich leichter entfernen als **Pasten** – das sind zähe Produkte, die keine Hautatmung zulassen. Ihre Entfernung beim Reinigen des Babypopos belastet noch zusätzlich die strapazierte Babyhaut.

Die richtige Zusammensetzung

Die Haut von Neugeborenen ist besonders empfindlich. Führende Experten empfehlen daher Salben mit möglichst wenigen, aber gut verträglichen Inhaltsstoffen, damit die Babyhaut mit keinen allergieauslösenden Substanzen in Kontakt kommt.

Achten Sie bei der Wahl des Pflegeproduktes für Ihr Baby besonders darauf, dass es möglichst wenige Inhaltsstoffe enthält und vor allem frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen ist.

Tipp: Roten Babypopo vermeiden!

Bepanthen® beugt vor

- verstärkt die Schutzfunktion gegen Reizfaktoren und Nässe
- aufgrund ihrer Zusammensetzung lässt Bepanthen® Salbe die Haut atmen
- bietet Schutz vor Austrocknung der Haut
- stärkt die natürliche Hautschutzbarriere durch Dexpanthenol (Provitamin B₅)

Bepanthen® heilt

- beschleunigt die Regeneration der Haut
- wirkt entzündungshemmend
- kann auch an Schleimhäuten (z. B. im Mund) angewendet werden

Bepanthen® Salbe

- ist frei von Farb-, Duft- und Konservierungsstoffen
- enthält ein Minimum an Inhaltsstoffen, die sich alle durch hohe Qualität und ein hohes Sicherheitsprofil auszeichnen. Das Risiko einer Allergie wird dadurch minimiert.



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Das große Baby-

Was Sie schon immer über Ihr Baby wissen wollten.

Abstillen: Idealerweise sollten Sie Ihr Baby mindestens sechs Monate lang stillen ohne andere Nahrung oder Tee zuzufüttern (siehe „Vorteile für Mutter und Baby“ – Seite 4). Wenn Sie abstillen, beginnen Sie schrittweise eine Brustmahlzeit nach der anderen durch Beikost zu ersetzen (→ *Beikost*). Müssen Sie bereits vor dem sechsten Lebensmonat Ihre Babys abstillen, dann ersetzen Sie allmählich eine Brustmahlzeit nach der anderen durch eine Flaschenmahlzeit. Durch das Zufüttern geht die Milchproduktion zurück. Zur Unterstützung können Sie auch Pfefferminz- oder Salbeitee trinken, die milchreduzierend wirken. Wenn Sie medikamentös abgestillt haben, gibt es kein Zurück. Die Milchproduktion wird dann vollständig eingestellt.

Alkohol: Der Alkoholgehalt in Ihrem Blut entspricht in etwa dem Alkoholgehalt Ihrer Muttermilch. Da dem Säugling aber die Enzyme fehlen, um

den Alkohol abzubauen, wird der Alkohol wesentlich langsamer abgebaut als bei Ihnen. Da sich größere Mengen Alkohol negativ auf Ihr Kind auswirken können (Müdigkeit, geringes Körpergewicht, verzögerte geistige Entwicklung), sollte der Alkoholgenuss auf ein gelegentliches Glas Wein eingeschränkt werden und möglichst erst nach dem Stillen genossen werden (z. B. vor einer längeren Stillpause in der Nacht).

Aufbewahren der Milch: Muttermilch kann abgepumpt und im Kühlschrank bis zu 72 Stunden aufbewahrt werden. Ist keine Kühlmöglichkeit vorhanden, kann Muttermilch sechs bis acht Stunden bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Man kann die Milch auch unmittelbar nach dem Abpumpen bis zu 3 Monate bei -18 bis -40 °C einfrieren. Vor dem Füttern wärmen Sie die Milch schonend *auf dem Wasserbad* auf und NICHT in der Mikrowelle. So kann Ihr Baby auch dann mit der wertvollen Muttermilch gefüttert werden, wenn

Sie abwesend sind (wenn Sie z. B. arbeiten).

Baden: Baden Sie Ihr Baby bei einer Zimmertemperatur zwischen 22 und 24 °C am besten in einer speziellen Kinderbadewanne und nicht länger als 5 Minuten. Die ideale Wassertemperatur von 36 bis 37 °C erkennen Sie, wenn Sie den Ellbogen ins Wasser tauchen, denn dort ist Ihre Haut ähnlich empfindlich wie Babyhaut.

Bäuerchen: Halten Sie das Baby aus seiner Sicht nach links geneigt. Dadurch verhindern Sie, dass das Baby beim Bäuerchen erbricht, da sich der Mageneingang auf der rechten Seite befindet und in dieser Haltung der Flüssigkeitsspiegel unterhalb des Mageneingangs liegt. Man braucht das Bäuerchen jedoch nicht erzwingen. Wenn das Baby nach einigen Minuten nicht aufgestoßen hat, legen Sie es am besten auf die Seite, im Rücken unterstützt durch eine Decke. Die Bauchlage im Schlaf wird nicht mehr empfohlen, weil aufgestoßene Milch das Atmen erschweren könnte.

Beikost: Ab dem vollendeten sechsten Lebensmonat können Sie mit der

ABC



Beikost beginnen. Zuerst gibt man ein paar Löffel eines Gemüses (z. B. Karotte) und steigert jeden Tag die Menge je nach Bedarf des Kindes bis eine Stillmahlzeit ersetzt wird. Man sollte erst nach zirka einer Woche ein neues Gemüse dazunehmen (z. B. Kartoffel). Wenn die Gemüseahlzeit feststeht, sollte man mit dem Obst beginnen (z. B. Apfel oder Banane). Auch hier soll erst wieder nach einer Woche die nächste Obstsorte probiert werden. Nun wird eine Stillmahlzeit nach der anderen durch Beikost ersetzt, bis das Baby mit zirka einem Jahr am Familientisch mitessen kann. Durch das Steigern der Beikost wird die Milchmenge langsam weniger und übrig bleibt das Stillen in der Nacht bis das Baby nachts durchschläft. Säuglinge und Kleinkinder benötigen mindestens fünf Mahlzeiten in 24 Stunden, damit eine adäquate Kalorienaufnahme gewährleistet ist.

Bett: Die Matratze soll eine feste, atmungsaktive und feuchtigkeitsregulierende Unterlage sein – am besten aus Naturmaterialien (keine Plastikeinlagen oder -überzüge zur Schonung verwenden).

Blähungen: In den ersten drei Lebensmonaten neigen Babys zu Blähungen, weil ihr Darm noch unreif ist. Blähungen können selten, aber doch eine Überempfindlichkeit auf einen Nahrungsbestandteil sein. Um herauszufinden, auf welches Nahrungsmittel Ihr Kind mit Blähungen reagiert, essen Sie pro Tag z. B. nur eine Gemüseart. Hat das Kind in den nächsten Tagen keine besonderen

Beschwerden, können Sie auch in Zukunft vernünftige Mengen dieses Gemüses essen (siehe „Ihr Baby isst mit“ – Seite 8).

Durst: Gestillte Kinder benötigen keinen Tee, auch nicht bei heißem Wetter. Muttermilch enthält 80 Prozent Wasser. Zu Beginn jeder Stillmahlzeit erhält das Baby die durstlöschende Vormilch und danach die sättigende Hintermilch.

Tipp: Bei Blähungen

Bei Blähungen werden vermehrt Gase und ein feiner zäher Schaum im Darm gebildet. Simethicon, der Wirkstoff in Lefaxin® Bayer Tropfen, beeinflusst die Oberflächenspannung der vielen kleinen Gasbläschen des Schaums im Darm. Der Schaum fällt zusammen, Luft und Darmgase können vom Körper aufgenommen werden und ihn auf natürlichem Weg verlassen. Der unangenehme Druck und das Spannungsgefühl lassen nach.



Warum sind Lefaxin® Bayer Tropfen besonders gut für Säuglinge geeignet?

- schnell wirksam
- nehmen den Druck und entspannen den Bauch
- gut verträglich
- Wirkstoff wird vom Körper nicht aufgenommen
- frei von Zucker, Alkohol und Farbstoffen
- einfache Anwendung durch praktische Dosierpumpe

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Empfängnischutz: Häufiges Stillen unterdrückt normalerweise den Eisprung, die Regelblutung bleibt aus und eine Schwangerschaft wird unwahrscheinlich. Trotzdem ist das keine Garantie! Wenn Sie keine weiteren Kinder wollen, müssen Sie auch in der Stillzeit unbedingt verhüten.



Fontanelle: Dank dieser Knochenspalte in der Schädeldecke des Neugeborenen schiebt sich die Schädeldecke während der Geburt zusammen. Obwohl die Stelle sehr widerstandsfähig ist, sollte man nie harten Druck auf sie ausüben. Die Fontanelle schließt sich bis zum 18. Lebensmonat.

Fieber: Die Normaltemperatur von Babys liegt bei 37 bis 37,5 °C. Die Temperatur wird rektal gemessen. Liegt sie über 38,5 °C so spricht man von Fieber. In diesem Fall sollten Sie einen Arzt konsultieren.

Gewichtszunahme: Nach der Geburt darf das Baby bis zu sieben Prozent des Geburtsgewichtes abnehmen. Danach nimmt es kontinuierlich zu, bis es zwei Wochen nach der Geburt wieder sein Geburtsgewicht erreicht haben sollte. Nun nimmt das Baby 150 bis 210 g pro Woche zu. Ab dem vierten Monat sind es dann nur mehr 110 g pro Woche. Das Gewicht des Babys sollte regelmäßig beim Kinderarzt kontrolliert werden.

Kinderwagen: Die Liegefläche des Wagens sollte mindestens 70 cm Abstand vom Boden haben, damit das Baby nicht den Bodensmog einatmen muss. Achten Sie auch auf einen ausreichenden Sonnenschutz – die Bespannung sollte UV-dicht sein.
Koffein: Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Tee) wirken auch auf den Kreislauf des Babys anregend. Um ein überdrehtes Baby zu vermeiden, beschränken Sie den Genuss auf maximal ein bis zwei Tassen am Tag. Meiden Sie Energydrinks!

Medikamente: Müssen Sie Medikamente einnehmen, dann heißt das nicht notwendigerweise, dass Sie eine Stillpause einlegen oder gar abstillen müssen. In diesem Fall fragen Sie Ihren Arzt oder eine Stillberaterin (<http://www.stillen.at>), die Ihnen im konkreten Fall weiterhilft.

Milchstau: Bei einem Milchstau ist die Brust geschwollen, druckempfindlich, aber nicht gerötet. Um einen Milchstau zu vermeiden, ist es wichtig, dass das Baby regelmäßig an

Wussten Sie, dass ...

... Julius Cäsar, Ludwig XIV und Napoleon mit einem Zahn zur Welt kamen, obwohl Babys in der Regel zahnlos geboren werden?

beiden Brüsten trinkt. Wenn es nach der einen Brust an der anderen Brust kein Interesse mehr hat, dann sollte man diese Brustseite händisch etwas entleeren und das nächste Mal an dieser Seite zu stillen beginnen.

Rauchen: Falls Sie eine starke Raucherin sind und es nicht geschafft haben, ganz darauf zu verzichten, dann rauchen Sie nicht unmittelbar vor dem Stillen, sondern erst danach. Rauchen Sie auch nie im Zimmer Ihres Babys, um ein Passivrauchen Ihres Kindes zu vermeiden.

Raumklima: Die optimale Raumtemperatur für Babys beträgt 18 bis 20 °C. Regelmäßiges kurzes Lüften (Stoßlüften) sorgt für Frischluft.

Reinigen: Bei Mädchen achtet man darauf, dass die Genitalien von vorne nach hinten gereinigt werden. Bei Buben werden die Genitalien gewaschen, wobei die Vorhaut aber nicht zurückgeschoben werden darf, da die Gefahr besteht, dass sie reißt.



Schlafbedürfnis: Meistens schlafen Säuglinge in der ersten Zeit ihres Lebens in vielen kurzen Abschnitten. Diese sind über den Tag und die Nacht verteilt, aber in den wenigsten Fällen berechenbar. Manche Eltern staunen, wie viel ihr Baby schläft. Andere wundern sich, weil ihnen der Schlaf ihres Kindes so wenig erscheint. Insgesamt kommen Babys gewöhnlich in den ersten beiden Monaten auf 16 bis 18 Stunden Schlaf. Diese Schlafzeit verringert sich allmählich bis zum Ende des ersten Lebensjahres auf 12 bis 14 Stunden.

Schnuller: In den ersten Lebenswochen sollten Sie Ihrem Baby keinen Schnuller geben, zumindest so lange, bis Sie und Ihr Baby mit dem Stillen zurecht kommen und Ihr Baby gut zunimmt. Manche Babys nehmen die Brust nicht mehr richtig in den Mund, wenn sie an etwas anderem gesaugt haben und Sie können die Hungerzeichen Ihres Babys übersehen, wenn es den Schnuller im Mund hat.

Schreien: Wenn das Baby schreit, hat das mehrere Gründe: Es hat Sehnsucht nach Ihnen, ist hungrig, hat Blähungen, hat sich erschreckt, hat Schmerzen (Zahnung) oder die Windel ist voll.

SIDS: Sudden Infant Death Syndrom (abgekürzt SIDS) steht für „Plötzlicher Kindstod“ und ereignet sich vor-

wiegend im Schlaf. Betroffen sind Babys im ersten Lebensjahr und

da besonders im dritten Lebensmonat. Die häufigsten Risikofaktoren sind zu früh geborene Babys, Bauchlage im Schlaf bzw. zu weiche Unterlage, Rauchen in Gegenwart des Babys, Überwärmung und Verzicht aufs Stillen.

Stillberaterin/Stillgruppe: Hier finden Sie Unterstützung bei allen Sorgen und Fragen rund ums Stillen. Eine Stillberaterin in Ihrer Nähe finden Sie im Internet unter <http://www.stillen.at>

Stillstreik: Ihr Baby hat bisher gut an der Brust getrunken und verweigert jetzt plötzlich die Brust. Ursachen dafür können Schmerzen (z. B. durch Zahnen), Stress, Erschrecken oder ähnliches sein. Lassen Sie sich nicht entmutigen und bleiben Sie geduldig! Ein Stillstreik wird bei wiederholtem Versuchen meistens innerhalb von zwei bis vier Tagen behoben.

Tragetuch: Ist eine gute Ergänzung zum Kinderwagen. Gerade in den ersten Wochen seines Lebens findet Ihr Baby bei Ihnen im Tragetuch Trost und Geborgenheit.

Verdauung: Der Stuhl des gestillten Kindes ist flüssig bis weich, gelblich und riecht aromatisch säuerlich. Gestillte Kinder haben in den ersten

sechs bis acht Wochen zwei bis drei Mal täglich Stuhl, danach können auch bis zu zehn Tage ohne Stuhlgang normal sein.

Windelwechsel: Normalerweise werden Darm und Blase immer nach den Mahlzeiten entleert – daher sollten auch die Windeln erst danach gewechselt werden. Hat Ihr Kind eine besonders empfindliche Haut, dann müssen Sie es natürlich öfter wickeln.

Wochenfluss: Mit der Geburt des Kindes löst sich auch der Mutterkuchen von der Gebärmutter, zurück bleibt eine große Wunde. In den ersten Tagen nach der Geburt werden Sekrete abgesondert, die zunächst dunkelrot sind, aber immer heller werden. Dieser so genannte Wochenfluss ist anfangs mitunter sehr stark und hält bis zur Heilung der Wunde an, was bis zu sechs Wochen dauern kann.



Zahnen: Die ersten Zähne lassen sich normalerweise ab dem sechsten Monat blicken. Zuerst kommen die zwei unteren mittleren Schneidezähne zum Vorschein. Bis zum vollständigen Milchgebiss können bis zu drei Jahre vergehen. Spezielle Gele oder homöopathische Kügelchen lindern die damit verbundenen Schmerzen.

Weitere wichtige Infos für junge Mütter

■ Ministerium für Gesundheit und Frauen:
Telefon 01 / 711 00 47-00
(Gratis SIDS-Broschüre, kostenlose Stillbroschüre „Stillen, ein guter Beginn“)

■ Servicestelle des Familienministeriums:
Telefon 0 800 / 240 262

■ Servicestelle des Sozialministeriums:
Sozial Telefon 0 800 / 201 611

■ Bei akuten Notfällen:
Rettung (Tel. 144) oder
Notdienst – Wochenend- und Nachtdienst
19:00–7:00 Uhr (**Tel. 141**)

■ **Vergiftungsnotruf 01 / 406 43 43**

■ www.stillen.at

■ www.hebammen.at

■ www.mamisbest.at

■ www.junge-vaeter.at

■ www.babynet.at

■ www.babyguide.at

■ www.lalecheliga.at

■ www.schlafumgebung.de

■ www.windeldienst.at

■ www.aekwien.or.at

■ www.baby-online.at

■ www.help.gv.at

