



Mit viel Liebe die Flasche geben!

Eine Broschüre für nicht-stillende Mütter

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Vorwort

Liebe Eltern,

Sie haben sich die Ernährung Ihres Kindes gut überlegt und für die Flaschennahrung entschieden.

Diese Broschüre soll Sie in den ersten Tagen nach der Geburt unterstützen. Gerne bieten wir Ihnen ein Beratungsgespräch an, in dem alle Fragen und Unklarheiten angesprochen werden können.

Wir hoffen, durch diese Broschüre Ihr Wissen und Selbstvertrauen zu stärken, damit Sie die gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby genießen können.

Das Team der Geburtshilfe und die Stillberaterinnen (IBCLC)

im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried
beantworten gerne Ihre Fragen!



Inhalt

1.	Das Kolostrumstillen.....	4
2.	Das natürliche Abstillen	5
3.	Das achtsame und bindungsorientierte Flaschenfüttern nach Bedarf	6
4.	Die Bedeutsamkeit des Tragens.....	8
5.	Schnuller zur Beruhigung.....	9
6.	Anforderungen an den Schnuller.....	10
7.	Richtiges Flaschenfüttern	12
8.	Hungerzeichen eines Säuglings	14
9.	Künstliche Säuglingsnahrung	16
10.	Literaturverzeichnis.....	17
11.	Meine persönlichen Notizen.....	18



1. Kolostrumstillen

Kolostrum – die oft gelbliche Muttermilch in den ersten Tagen nach der Geburt.

Sie haben sich für die Flaschennahrung entschieden und dennoch können Sie Ihrem Baby die Vorteile Ihrer ersten Milch für sein Immunsystem und Stoffwechsel mitgeben, wenn Sie das möchten.

Das Kolostrum steckt mit seinen zahlreich schützenden Zellen voller Energie und bietet Ihrem Baby einen natürlichen Schutz. Ihre erste Milch hilft Ihrem Kind, sein eigenes Abwehrsystem aufzubauen.

Durch das Kolostrumstillen wird der Abgang vom ersten schwärzlichen Stuhl (Mekonium) erleichtert.

Zudem stabilisiert das Kolostrum den Blutzuckerspiegel Ihres Babys.

Das Kolostrum wirkt beruhigend auf den kindlichen Magen und stoppt somit das Spucken und die anfängliche Übelkeit. Durch das Kolostrumstillen erleichtern Sie Ihrem Kind, sich an die Flaschennahrung zu gewöhnen.

Eine Alternative zum Kolostrumstillen ist die Kolostrumgewinnung per Hand.

Gerne unterstützt Sie unser Team bei Ihrer Entscheidung!



2. Abstillen

Beim Abstillen wird die Milchbildung der laktierenden Brust unterdrückt.

Es gibt zum einen die Möglichkeit medikamentös durch Prolaktinhemmer abzustillen, zum anderen gibt es die Möglichkeit natürlich abzustillen, ohne Medikamente.

Es ist wichtig, dass Sie mehrmals am Tag die Brust auf Rötungen, Verhärtungen und Schmerzen kontrollieren. Bei einem schmerzenden Spannungsgefühl kann es hilfreich sein, die Brust per Hand zu entlasten, jedoch nicht völlig zu entleeren.

Das Team der Geburtshilfe unterstützt und berät Sie dabei.

Abstillende Maßnahmen:

- ▶ Brust mit Kühlbeuteln oder Topfenwickeln kühlen
- ▶ Trinken von Salbei- und Pfefferminztee
- ▶ Tragen eines bequemen, festsitzenden BHs



3. Achtsames und bindungsorientiertes Flaschenfüttern nach Bedarf

Viele Tätigkeiten sind beim Stillen untrennbar miteinander verbunden und selbstverständlich. Babys haben dabei einen engen Körperkontakt zur Mutter. Außerdem erkennt der Säugling seine Mutter über die Stimme, den Herzschlag und den Geruch. Diese vertrauten Eindrücke verschaffen ihm Sicherheit und Geborgenheit.

Bei der Flaschenfütterung bedarf es den Körperkontakt bewusst einzusetzen, um diese Eindrücke dem Kind zu ermöglichen.

Schenken Sie Ihrem Kind neben dem engen Körperkontakt auch großzügig den direkten (nackigen) Hautkontakt. Am Besten ist es, Sie führen das Flaschen-

füttern auf nacktem Oberkörper (und Kind nur in der Windel) als Ritual in Ihre Tagesroutine ein. Es fördert die Bindung zueinander und dadurch kann Beziehung entstehen.

Da der Säugling nicht wie gewöhnlich an der Brust sein Saugverhalten selbst steuern kann, ist es **wichtig, dass Sie bei der Flaschenfütterung intensiv auf die Zeichen Ihres Kindes achten.**

Legen Sie regelmäßige Pausen ein und animieren Sie nicht zum Weitertrinken, wenn Ihr Kind eine Pause signalisiert. Ein züliges Animieren zum Austrinken kann in späterer Folge zu Übergewicht führen, da über das Sättigungsgefühl hinaus gefüttert wird.



Oftmals wird auch eine Trinkpause falsch interpretiert und die Flaschenmahlzeit wird frühzeitig beendet.

Da eine Stillmahlzeit aus mehreren sowie größeren und kleineren „Menüs“ besteht,

soll auch die Flasche mit Säuglingsnahrung nach Bedarf gegeben werden. Das bedeutet, in unregelmäßigen Abständen und unterschiedlichen Mengen. Es ist sinnvoller öfter kleinere Portionen, als selten größere Mengen zu geben.



4. Die Bedeutsamkeit des Tragens

Enger Körperkontakt erfolgt natürlich auch beim Tragen des Kindes.

Das Tragen ist für Ihr Kind ein wichtiger Aspekt, denn dabei werden die kindlichen Bedürfnisse nach Hautkontakt, Liebe, Nähe, Berührung und Sicherheit gestillt. Oft haben Eltern Angst, ihr Kind dabei zu verwöhnen.

Vertrauen Sie auf Ihre natürlichen Instinkte und schenken Sie Ihrem Kind großzügig Nähe! Denn nur in den Armen von Mama und Papa hat es das Gefühl

von Geborgenheit und es hilft dem Kind, sich an das Leben außerhalb des Mutterleibes anzupassen.

„Vertraue Deinem Kind – vertraue darauf, dass es schreit, weil es ein Bedürfnis hat. Vertraue Dir selbst, wenn Du fühlst, dass Du auf das Schreien eingehen musst. Vergiss nicht, dass es eine Person ist, die weint.“ *William Sears*



5. Schnuller zur Beruhigung

Nicht jedes Saugen steht in Verbindung mit Nahrungsaufnahme.

Es ist auch mit Trost, Beruhigung, Nähe und Einschlafbegleitung, sowie Stärkung der Mundmuskulatur verbunden. Ein Schnuller ermöglicht Ihrem Kind die ausgiebigen Saugphasen, die es neben der Nahrungsaufnahme braucht. Zudem reduziert ein Schnuller beim Einschlafen wesentlich das Risiko des plötzlichen Kindstods (www.sids.at).

Der Schnuller soll jedoch wie ein Medikament dosiert und begleitend mit Körperkontakt gegeben werden.

Er ist kein „Stöpsel“ zum Ruhigstellen.

Versuchen Sie nicht, Ihr Kind für den Schnuller zu „überreden“, wenn es diesen nicht akzeptiert.



6. Anforderungen an den Schnuller

Bedenken Sie bei der Wahl und Verwendung des Schnullers folgendes:

Die Dauer des Saugens hat den größten negativen Einfluss auf Entwicklung und Wachstum des Mundraumes.

Eine lange Dauer begünstigt das Entstehen von Mundatmung, Schluckfunktionsstörungen, Kaustörungen sowie Zahn- und Kieferfehlstellungen.

Rechtzeitiges Abgewöhnen – sparsamer Gebrauch.

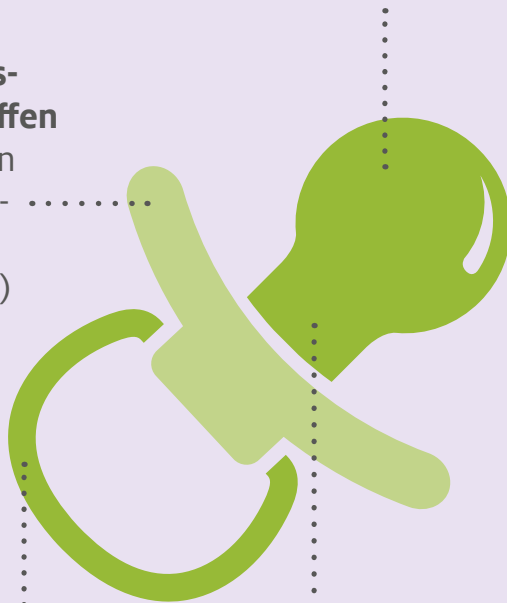
Spätestens bis in die ersten Kinderworte aus dem Kindermund vertreiben. Der Schnuller muss nicht mitwachsen – er soll rechtzeitig abgewöhnt werden.

Der perfekte Schnuller für Ihr Baby

**frei von
Geschmacks-
und Zusatzstoffen**

(bzw. frei von
gesundheits-
schädlichen
Chemikalien)

**flaches, raumsparendes,
weiches Lutschteil**



möglichst leicht

..... **niedriger
Schnullerschaft**



7. Richtiges Flaschenfüttern

Kontrollieren Sie die **Trinktemperatur** immer in Ihrem inneren Handgelenk – sie soll der Körpertemperatur entsprechen (37° Celsius).

Vor Beginn der Flaschenmahlzeit **berühren Sie mit dem Sauger die Lippen** Ihres Kindes. Warten Sie, bis Ihr Kind den Sauger selbst einsaugt.

Die **Dauer** einer Flaschenmahlzeit soll die ersten Wochen 20 Minuten und länger dauern.

Signalisiert Ihr Kind eine Pause, nutzen Sie diese, um einen **Seitenwechsel** Ihres Armes durchzuführen. Dies fördert die Augen-Hand-Koordination Ihres Kindes.

Geben Sie Ihrem Kind die Flasche immer in einer **aufrechten Position**. Es könnte im Liegen zu einem Rückfluss ins Mittelohr kommen, dies wiederum eine Entzündung herbeirufen kann.

Ihr Kind lernt Sie am besten über die Nahrungsaufnahme kennen, daher ist dabei **Blickkontakt** zu Ihrem Kind sehr wertvoll.

Vermeiden Sie zu viele Bezugspersonen, die Ihrem Kind das Fläschchen geben, **Mama und Papa sind ausreichend**. So kann Ihr Kind zu Ihnen eine intensive Bindung aufbauen.

Achten Sie beim Zubereiten der künstlichen Säuglingsnahrung auf die Hygiene.

Bereiten Sie die Flaschenmahlzeit immer frisch mit abgekochtem Wasser zu. Halten Sie die Verpackung immer trocken und verschlossen. Die Flaschennahrung darf maximal eine Stunde aufbewahrt werden. Trinkt Ihr Kind nicht alles aus, verschütten Sie den Rest. Unterlassen Sie aus hygienischen Gründen das mehrmalige Erwärmen der künstlichen Säuglingsnahrung.

Im häuslichen Bereich reicht eine tägliche **Reinigung** der Fläschchen und Sauger in der Spülmaschine. Auskochen sowie Sterilisieren ist zuhause nicht notwendig.

Tragen Sie Ihr **Kind beim Abkochen** des Wassers **nie auf dem Arm**.

Verwenden Sie einen **Flaschensauger mit dem kleinsten Saugerloch**. Eine Saugergröße S bis 1 ist völlig ausreichend. Zudem soll der Sauger weich sein und eine breite Lippenauflage haben.

Für die **Dosierung** orientieren Sie sich an der Packungsanweisung. Die tägliche **Trinkmenge** in den ersten zehn Lebenstagen wird um 10–20g pro Tag gesteigert. Anschließend macht die Trinkmenge innerhalb 24 Stunden 1/5 bis 1/6 des aktuellen Gewichtes aus.

Wichtige Tipps:

- ▶ Waschen Sie sich vor dem Zubereiten die Hände.
- ▶ Geben Sie die abgemessene Menge Milchpulver in die Flasche zu dem abgekochten Wasser.
- ▶ Danach verschließen Sie die Flasche und schütteln Sie diese, bis sich das Pulver zur Gänze aufgelöst hat.
- ▶ Anschließend kontrollieren Sie die Trinktemperatur an der Innenseite Ihres Handgelenks.
- ▶ Flaschen und Sauger werden nach jedem Gebrauch gereinigt.



8. Hungerzeichen des Säuglings

Es ist ganz wichtig, dass Sie auf die anfänglichen Hungerzeichen Ihres Kindes achten. Erst wenn die frühen Zeichen nicht erkannt werden, wird Ihr Kind zu schreien beginnen.

Frühe Zeichen: „Ich habe Hunger“

- Unruhig werden
- Mund öffnen
- Kopf drehen / (die Brust) suchen

Mittlere Zeichen: „Ich habe großen Hunger“

- strecken
- erhöhte körperliche Bewegung
- Hand zum Mund führen



Späte Zeichen: „Beruhige mich, dann füttere mich.“

- weinen
- starke körperliche Unruhe
- rot anlaufen

Es ist Zeit, Ihr Baby zu trösten!

Kuscheln – Reden – Haut-an-Haut Kontakt – Streicheln



9. Künstliche Säuglingsnahrung, aber welche?

Empfohlen wird eindeutig die Anfangsnahrung PRE.

Diese Säuglingsangfangsnahrung wird für das gesamte Flaschenalter empfohlen, auch ab Beginn der Beikosteinführung. Die Pre Nahrung ist der Muttermilch soweit als möglich angepasst und enthält als Kohlenhydrat ausschließlich Laktose.

Die Anfangsnahrung – 1er Nahrung – hingegen wird aufgrund der enthaltenen Stärke und der daraus resultierenden schweren Verdaulichkeit nicht empfohlen.

Grundsätzlich sind Folgenahrungen (2er-Nahrung) nicht erforderlich. Sie sind in ihrer Zusammensetzung nicht auf die Bedürfnisse der kleinen Säuglinge angepasst.

10. Literaturverzeichnis

Guóth-Gumberger M., Hormann E.: Stillen. Einfühlsame Begleitung durch alle Phasen der Stillzeit. 1. Auflage, München: Gräfe und Unzer Verlag, 2014

Muß K.: Stillberatung und Stillförderung. 1. Auflage, Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2005

Guóth-Gumberger M. (2018): Wenn es mit dem Stillen trotz allem nicht klappt. Aus: <https://www.stillkinder.de/wenn-es-mit-dem-stillen-trotz-allem-nicht-klappt/>, 03.11.2019

Kämmerer B., von der Ohe G.: Säuglingsmilchnahrungen. Aus: Skripten der Seminarreihe Intensiv. Europäisches Institut für Stillen und Laktation EISL. Kramsach, 2019, 2-010, 1

Teufel D.: Emotionale Qualität in der Begleitung bei nicht gestillten Kindern. Aus: VSLÖ News. VSLÖ – der Verband der geprüften Still- und LaktationsberaterInnen Österreichs IBCLC. Biedermannsdorf, 15, 2011

Furtenbacher M., Adamer I., Specht-Moser B (2013): Muyofunktionelle Therapie KOMPAKT 1 – PRÄVENTION. Wien, Praesens Verlag, 2013

o.V.: Begleitung von Frauen, die ihr Kind mit der Flasche füttern. Aus: <http://www.stillen-institut.com/de/begleitung-von-frauen-die-ihr-kind-mit-der-flasche-fuettern.html>, 03.11.2019

www.kolostrumkarte.de

Gesundheit
kommt von Herzen.



**Barmherzige
Schwestern**
Krankenhaus Ried



Abteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

**Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern
Ried Betriebsgesellschaft m.b.H.**

Schlossberg 1 · 4910 Ried im Innkreis

T: +43 7752 602-0

office.ried@bhs.at · www.bhsried.at



Zur digitalen
Version des Folders

Ein Unternehmen des Ordensklinikum Innviertel im Eigentum
der Vinzenz Gruppe und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck

Impressum: Kontakt: Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern Ried Betriebsgesellschaft m.b.H. · Schlossberg 1 · 4910 Ried i.L. ·
T: +43 7752-602-0 · office.ried@bhs.at · www.bhsried.at | **Für den Inhalt verantwortlich & Layout:** BHS Ried | **Druck:** druck.at |
Erscheinungsdatum: Mai 2024