

Weil jeder Tropfen Muttermilch wertvoll ist!

Ihr Baby wird gestillt und zusätzlich alternativ gefüttert? Sie haben sich für „buntes Stillen“ entschieden! Damit die Milchproduktion aufrechterhalten wird und Sie und Ihr Baby eine entspannte, gemütliche Stillzeit verbringen können, finden Sie hier wichtige Informationen.

BUNT STILLLEN - WEIL?

Es gibt vielerlei Gründe, die Frauen veranlassen, einen bunten Weg für ihre Stillbeziehung zu wählen. Dies sind beispielsweise anatomische oder physiologische Gründe, die ein Vollstillen nicht erlauben. Manchmal kann aber auch eine ausreichende Milchproduktion trotz Ausschöpfung aller vorhandenen Ressourcen nicht erreicht werden. Möglicherweise ist es auch eine individuelle Entscheidung aufgrund anderer Faktoren, welche Sie für Ihre Stillbeziehung getroffen haben.

Wichtig: Sollten Sie aufgrund eines Milchmangels oder nicht optimalen Gedeihens Ihres Kindes bunt stillen - finden Sie gemeinsam mit Ihrer Stillberaterin IBCLC die Ursache heraus! Das alternative Zufüttern löst hier nicht das Ursprungsproblem und die Ursache des Milchmangels wirkt weiter latent auf die Milchproduktion ein.

BUNT STILLLEN - WIE LANGE?

So lange Sie und Ihr Kind das wollen! Um eine dafür ausreichende Milchproduktion zu sichern, muss in erster Linie folgender Aspekt bedacht werden: Die **Nachfrage regelt das Milchangebot**. Wird die Nachfrage stetig weniger, wird auch die Muttermilchmenge rückläufig. Besonders wichtig im Zusammenhang mit Buntstillen ist es, über das natürliche Verhalten von Säuglingen in Wachstumschüben und über das Clusterstillen Bescheid zu wissen, damit diese vulnerablen Phasen nicht verkannt werden. Ebenso ist die Wahl der alternativen Fütterungsmethode relevant für die Regelung von Angebot und Nachfrage.

STILLEN VON BEDÜRFNISSEN?

Stillen ist mehr als Ernährung. Wenn Ihr Kind an der Brust stillt, stillt es zur gleichen Zeit eine Unmenge an weiteren Bedürfnissen.



Wird ein Kind nun auf andere Art und Weise gefüttert, müssen diese Bedürfnisse trotzdem gestillt werden: **Saugbedürfnis, Körperkontakt, Blickkontakt, Ruhe, Zeit** – dies sind nur einige Faktoren, die es zu beachten gilt. Tragehilfen oder Tragetücher als Hilfsmittel zum Stillen der Bedürfnisse ihres Babys sind beispielsweise eine wichtige Ressource.

WELCHE FÜTTERUNGSMETHODE SOLL ICH WÄHLEN?

Abhängig von der Häufigkeit, geplanten Dauer sowie Ihren individuellen Vorstellungen und Ressourcen ergeben sich unterschiedlichste Möglichkeiten.

- ▶ **Füttern an der Brust:** Mit dieser wenig invasiven Fütterungsmethode können Sie das physiologische Trink- und Saugverhalten und das Stillen einer Vielzahl anderer Bedürfnisse sehr einfach unterstützen bzw. gewährleisten. Für größere Mengen an Milch eignet sich das Brusternährungsset (BES) sehr gut. Wenn Sie nur kleine Mengen an Milchnahrung zusätzlich zum Stillen füttern, eignet sich als wenig invasive Maßnahme die Löffel- oder Becherfütterung.
- ▶ **Füttern mit der Flasche:** Wesentlich ist hier die Wahl der korrekten Saugergröße, das bedarfsorientierte sowie bindungsorientierte Füttern und das optimale Vorgehen im Falle einer Veränderung des kindlichen Saugverhaltens an der Brust im Rahmen der Flaschenfütterung. Wenn Sie sich für die Flasche entscheiden, wäre es günstig, das Baby nach dem Füttern noch einmal an die Brust zu legen, damit der letzte Abdruck im Mund der der Brust ist.

Bei allen Fütterungsmethoden, welche nicht direkt an der Brust passieren, muss überlegt werden: Wie und in welchem Ausmaß kann das Kind sein non-nutritives Saugbedürfnis stillen? Braucht es gegebenenfalls den Einsatz eines Schnullers? Körperkontakt und Tragen stellen das Mittel der ersten Wahl als Beruhigungsmaßnahme dar und werden gegebenenfalls durch den Schnuller ergänzt.

Das Ziel jeder Fütterungsmethode ist immer, ein achtsames und bedarfsorientiertes Füttern, welches bindungsorientiert und an das Stillbedürfnis des Kindes adaptiert ist. Um ein möglichst physiologisches Trinkverhalten des Kindes zu erreichen, beraten Sie sich mit Ihrer Stillberaterin IBCLC bezüglich der für Ihre individuelle Situation besten Fütterungsmethode.

Bitte beachten Sie immer:

- ▶ Nehmen Sie sich Zeit. Verglichen mit einer Stillmahlzeit an der Brust erweckt die alternative Fütterung manchmal den Eindruck, schneller passieren zu können. Dies entspricht allerdings meist nicht dem physiologischen Ernährungsbedürfnis eines Säuglings. Eine Mahlzeit ist geprägt von nutritiven als auch non-nutritiven Phasen.
- ▶ Übernehmen Sie selbst die Fütterung des Kindes, wann immer Ihnen das möglich ist.
- ▶ Stellen Sie Körperkontakt (wenn möglich auch immer wieder direkten Körperkontakt mit nacktem Oberkörper) und Blickkontakt mit Ihrem Kind her.
- ▶ Achten Sie auf Zeichen, welche anzeigen, dass das Baby nun eine Pause braucht.

WAS KANN ICH MEINEM KIND ALTERNATIV FÜTTERN?

Primär soll die eigene **Muttermilch**, in zweiter Linie gespendete **Frauenmilch** und als dritte Option Formula-Nahrung zugefüttert werden.

Stillen ist bunt. Stillen ist individuell. Stillen ist nicht „ganz oder gar nicht“. Jede Stillbeziehung findet ihren Platz auf dem langen Kontinuum, vom Vollstillen bis zum Nichtstillen. Ihre Stillberaterin IBCLC berät Sie individuell, ermöglicht Ihnen eine informierte Entscheidung hinsichtlich Ihrer Stillbeziehung und begleitet Sie auf Ihrem Weg.

Quelle:
EISL (<http://www.stillen-institut.com/media/eisl-empfehlungen/EISL-Empfehlungen-Zufuetterungsmethoden.pdf>)
<https://www.stillen-institut.com/media/Zufuetterung-Risiko-oder-Chance.pdf>
<https://www.stillen-institut.com/de/begleitung-von-frauen-die-ihre-kind-mit-der-flasche-fuettern.html>

