

# Inhalt

---

---

<b>Geleitwort</b> . . . . .	<b>V</b>
<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>VII</b>
<b>1 Initiativen zur Stillförderung</b> . . . . .	<b>1</b>
1.1 Einführung . . . . .	1
1.2 Internationaler Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten . . . . .	3
1.3 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen . . . . .	4
<b>2 Aufgaben und Ziele der Stillberatung</b> . . . . .	<b>6</b>
2.1 Stillberatung in der Schwangerschaft . . . . .	6
2.2 Stillberatung im Wochenbett . . . . .	7
2.3 Stillberatung nach dem Wochenbett . . . . .	7
2.4 Kurzbeschreibung des Berufsbildes der Still- und Laktationsberaterin IBCLC . . . . .	8
<b>3 Stillförderung und -beratung in der Apotheke?!</b> . . . . .	<b>10</b>
3.1 Warum Stillförderung und -beratung in der Apotheke? . . . . .	10
3.2 Wie kann Stillen in der Apotheke gefördert werden? . . . . .	10
3.3 Weitere Schwerpunktthemen für die Stillberatung in der Apotheke. . . . .	12
<b>4 Grenzen der Stillberatung in der Apotheke</b> . . . . .	<b>14</b>
4.1 Probleme oder besondere Situationen beim Kind . . . . .	14
4.2 Probleme oder besondere Situationen bei der Mutter . . . . .	14
<b>5 Stillvorbereitungskurse und Stillgruppen</b> . . . . .	<b>16</b>
5.1 Stillvorbereitungskurse . . . . .	16
5.2 Stillgruppen . . . . .	17
<b>6 Kommunikationstechniken in der Stillberatung</b> . . . . .	<b>20</b>

<b>7</b>	<b>Klare Fakten, die für das Stillen sprechen. . . . .</b>	<b>23</b>
7.1	Vorteile für das gestillte Baby . . . . .	23
7.2	Vorteile für die stillende Mutter . . . . .	24
7.3	Gemeinsame Vorteile für Mutter und Kind . . . . .	25
7.4	Positive Auswirkungen für die Volkswirtschaft . . . . .	25
<b>8</b>	<b>Zusammensetzung der Muttermilch . . . . .</b>	<b>27</b>
8.1	Unterschiedliche Arten der Muttermilch . . . . .	27
8.2	Zusammensetzung der reifen Muttermilch . . . . .	29
<b>9</b>	<b>Die weibliche Brust. . . . .</b>	<b>35</b>
9.1	Anatomie der Brust. . . . .	35
9.2	Gewebearten der Brust . . . . .	36
9.3	Mammogenese – Entwicklung der weiblichen Brust. . . . .	39
<b>10</b>	<b>Physiologie . . . . .</b>	<b>42</b>
10.1	Hormonelle Vorgänge in der Schwangerschaft . . . . .	42
10.2	Hormonelle Steuerung der Laktation . . . . .	43
10.3	Die Laktationsreflexe . . . . .	44
10.4	Beginn der Laktation . . . . .	44
<b>11</b>	<b>Stillen und Bonding. . . . .</b>	<b>46</b>
<b>12</b>	<b>Stillen und Rooming-in. . . . .</b>	<b>49</b>
<b>13</b>	<b>Korrektes Anlegen . . . . .</b>	<b>52</b>
<b>14</b>	<b>Stillpositionen. . . . .</b>	<b>54</b>
14.1	Wiegenhaltung . . . . .	54
14.2	Modifizierte Wiegenhaltung . . . . .	54
14.3	Rückenhaltung . . . . .	54
14.4	Stillen im Liegen . . . . .	56
14.5	Aufrechte oder Hoppe-Reiter-Haltung . . . . .	56
14.6	Rücklings Stillen . . . . .	58

---

---

14.7	Australia-Haltung . . . . .	58
14.8	Weitere Stillpositionen . . . . .	58
<b>15</b>	<b>Stillen in den ersten Tagen . . . . .</b>	<b>60</b>
15.1	Stilldauer und Stillrhythmus. . . . .	60
15.2	Initialer Milcheinschuss . . . . .	60
15.3	Frühe Hunger- bzw. Stillzeichen . . . . .	61
15.4	Anzeichen für Milchtransfer nach ILCA-Leitlinien . . . . .	61
15.4	Anzeichen für effektives Stillen im Wochenbett nach ILCA-Leitlinien . . . . .	62
15.6	Wachstumsschübe . . . . .	62
<b>16</b>	<b>Stillen nach einem Kaiserschnitt . . . . .</b>	<b>64</b>
16.1	Erstes Stillen . . . . .	64
16.2	Bequeme Stillpositionen . . . . .	64
16.3	Wie geht es weiter?. . . . .	65
16.4	Die erste Zeit zu Hause . . . . .	65
16.5	Seelische Verarbeitung . . . . .	65
<b>17</b>	<b>Zwillinge stillen . . . . .</b>	<b>67</b>
17.1	Einholen von vielfältigen Informationen . . . . .	67
17.2	Organisation und Unterstützung. . . . .	68
17.3	Stillen von Zwillingen . . . . .	68
<b>18</b>	<b>Babys mit besonderen Bedürfnissen . . . . .</b>	<b>74</b>
18.1	Das „normale“ Baby . . . . .	74
18.2	Babys, die viel schlafen . . . . .	75
18.3	Babys, die an Koliken leiden . . . . .	75
18.4	Babys, die viel weinen. . . . .	78
18.5	Beratung in der Apotheke . . . . .	79
<b>19</b>	<b>Schnuller . . . . .</b>	<b>81</b>
19.1	Aufklärung über den Schnuller und seine Auswirkungen . . . . .	81
19.2	Wenn Schnuller, dann bewusstes Einsetzen. . . . .	84
19.3	Gerücht um den „kiefergerechten“ Schnuller . . . . .	85
19.4	Worauf ist beim Schnuller-Kauf zu achten . . . . .	85

<b>20 Die seelische Krise nach der Geburt . . . . .</b>	<b>86</b>
20.1 Der Postpartum-Blues . . . . .	86
20.2 Die postpartale Depression . . . . .	88
20.3 Die postpartale Psychose . . . . .	90
<b>21 Stillprobleme – Ursachen erkennen und beseitigen . . . . .</b>	<b>94</b>
21.1 Extremer Milcheinschuss . . . . .	95
21.2 Milchstau und Mastitis. . . . .	97
21.3 Wunde Mamillen . . . . .	102
21.4 Soor . . . . .	105
21.5 Bläschenbildung auf den Mamillen . . . . .	108
21.6 Weiße Mamillen . . . . .	110
21.7 Hypergalaktie und starker Milchspendereflex . . . . .	112
21.8 Erschöpfung und Stillen. . . . .	114
21.9 Fehlende oder zu geringe Laktation. . . . .	117
<b>22 Stillprodukte . . . . .</b>	<b>124</b>
22.1 Stillhilfsmittel für hohle und flache Mamillen . . . . .	124
22.2 Stillhilfsmittel für wunde Mamillen . . . . .	125
22.3 Stillhilfsmittel bei auslaufender Milch. . . . .	129
22.4 Milchpumpen . . . . .	130
22.5 Temperature Pack. . . . .	137
22.6 Abgabe der Stillhilfsmittel in der Apotheke. . . . .	137
<b>23 Entleeren der Brust, Sammeln und Aufbewahren der Muttermilch. . . . .</b>	<b>139</b>
23.1 Entleeren der Brust . . . . .	139
23.2 Sammeln und Aufbewahren der Muttermilch . . . . .	143
<b>24 Alternative Fütterungsmethoden . . . . .</b>	<b>148</b>
24.1 Ernährung mit dem Löffel . . . . .	148
24.2 Ernährung mit dem Becher. . . . .	149
24.3 Ernährung mit dem SoftCup Spezial Trinkbecher . . . . .	150
24.4 Ernährung mit der Spritze (ohne Kanüle!) oder mit der Plastik-Pipette . . . . .	152
24.5 Ernährung über den Finger mit dem FingerFeeder. . . . .	153

24.6	Ernährung mit dem Haberman Sauger . . . . .	154
24.7	Ernährung mit dem Brusternährungsset . . . . .	155
<b>25</b>	<b>Mütter mit Frühgeborenen unterstützen . . . . .</b>	<b>158</b>
25.1	Mögliche Gründe für eine zu frühe Geburt. . . . .	158
25.2	Wann wird ein Baby als Frühgeborenes bezeichnet? . . . . .	159
25.3	Mögliche gesundheitliche Probleme bei Frühgeborenen . . . . .	159
25.4	Muttermilch – ideal für Frühgeborene! . . . . .	160
25.5	Känguru-Methode. . . . .	161
25.6	Kleine Schritte auf dem Weg zum gestillten Frühgeborenen . . . . .	161
25.7	Betreuung nach der Klinik . . . . .	162
25.8	Die Aufgabe der Apotheke. . . . .	162
<b>26</b>	<b>Stillen bei Erkrankungen des Kindes . . . . .</b>	<b>164</b>
26.1	Infektionen . . . . .	164
26.2	Klinikaufenthalt. . . . .	166
26.3	Plötzlicher Kindstod. . . . .	167
<b>27</b>	<b>Stillen bei Erkrankungen der Mutter . . . . .</b>	<b>169</b>
27.1	Mögliche Erkrankungen. . . . .	169
27.2	Klinikaufenthalt. . . . .	173
27.3	Mütterliche Erkrankungen mit Stillen als absoluter Kontraindikation. . . . .	173
27.4	Abstillen aufgrund einer Erkrankung. . . . .	174
<b>28</b>	<b>Arzneimittel und Drogen in der Stillzeit . . . . .</b>	<b>175</b>
28.1	Übergang von Arzneimitteln zum gestillten Säugling. . . . .	175
28.2	Medikamente mit Einfluss auf die Laktation. . . . .	180
28.3	Therapieempfehlungen zu speziellen Behandlungsindikationen in der Stillzeit . . . . .	180
28.4	Auswirkungen von Alkohol- und Drogenmissbrauch in der Stillzeit . . . . .	192
28.5	Zusammenfassung. . . . .	195
<b>29</b>	<b>Empfängnisverhütung in der Stillzeit . . . . .</b>	<b>197</b>
29.1	Hormonfreie Verhütungsmethoden – Mittel der ersten Wahl . . . . .	197
29.2	Hormonelle Verhütungsmethoden. . . . .	200

<b>30 Hausapotheke in der Stillzeit . . . . .</b>	<b>202</b>
30.1 Erkältungskrankheiten. . . . .	202
30.2 Magen-Darm-Störungen . . . . .	203
30.3 Nervosität und Einschlafstörungen . . . . .	204
30.4 Hautprobleme: Wunden, Stiche, Sonnenbrand, etc. . . . .	205
30.5 Sportverletzungen. . . . .	205
30.6 Hämorrhoidalleiden. . . . .	205
30.7 Schmerzen . . . . .	206
<b>31 Schadstoffe in der Muttermilch . . . . .</b>	<b>207</b>
31.1 Organochlorverbindungen . . . . .	208
31.2 Nitromoschusverbindungen . . . . .	208
31.3 Schwermetalle . . . . .	209
31.4 Acrylamid . . . . .	209
31.5 Sind nicht gestillte Säuglinge einer geringeren Schadstoffbelastung ausgesetzt? . . . . .	209
31.6 Empfehlung der Nationalen Stillkommission . . . . .	209
<b>32 Ernährung in der Stillzeit . . . . .</b>	<b>211</b>
32.1 Mikronährstoffe . . . . .	211
32.2 Nährstoffbedarf in der Stillzeit . . . . .	212
32.3 Wertvolle Nahrungsmittel – nicht nur für die Stillzeit. . . . .	213
32.4 Sinnvoller Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln . . . . .	217
32.5 Milchbildungsfördernde Nahrungsmittel (Galaktagoga) . . . . .	218
<b>33 Sport in der Stillzeit . . . . .</b>	<b>221</b>
<b>34 Stillen und Berufstätigkeit . . . . .</b>	<b>222</b>
34.1 Organisation . . . . .	222
34.2 Gesetzliche Grundlagen . . . . .	224
<b>35 Stillen und Beikost . . . . .</b>	<b>226</b>
35.1 Definition: Beikost . . . . .	226
35.2 Einführung der Beikost . . . . .	226
35.3 Geeignete Nahrungsmittel . . . . .	229

35.4	Zubereitung und Anbieten der Beikost . . . . .	231
35.5	Gläschenkost . . . . .	233
35.6	Allergieauslösende Nahrungsmittel . . . . .	234
35.7	Familienkost . . . . .	234
<b>36</b>	<b>Langzeitstillen . . . . .</b>	<b>236</b>
<b>37</b>	<b>Stillen in der Schwangerschaft und Tandemstillen . . . . .</b>	<b>240</b>
37.1	Stillen während erneuter Schwangerschaft . . . . .	240
37.2	Tandemstillen . . . . .	241
<b>38</b>	<b>Abstillen . . . . .</b>	<b>243</b>
38.1	Primäres Abstillen . . . . .	243
38.2	Frühes Abstillen . . . . .	243
38.3	Plötzliches Abstillen . . . . .	243
38.4	Stillstreik . . . . .	245
38.5	Allmähliches Abstillen . . . . .	246
38.6	Natürliches Abstillen . . . . .	247
38.7	Physiologische Veränderungen nach dem Abstillen. . . . .	247
<b>39</b>	<b>Formulanahrung für Säuglinge und Kleinkinder . . . . .</b>	<b>249</b>
39.1	Muttermilchersatznahrungen für reifgeborene Säuglinge . . . . .	250
39.2	Spezialnahrungen bei gastrointestinalen Problemen . . . . .	255
39.3	Spezialsäuglingsnahrungen bei Stoffwechselproblemen . . . . .	258
39.4	Weitere Spezialnahrungen . . . . .	260
39.5	Aufgabe für das Apothekenpersonal . . . . .	261
<b>Anhang A</b>	<b>. . . . .</b>	<b>263</b>
	Innocenti Deklaration über Schutz, Förderung und Unterstützung des Stillens . . . . .	263
	Gesetz über die Werbung für Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung (Säuglingsnahrungswerbe-gesetz – SNWG) . . . . .	266
	Kurzvorstellung der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) . . . . .	270
	Kurzvorstellung der La Leche Liga Deutschland e.V. (LLL) . . . . .	271
	Kurzvorstellung der WHO/UNICEF-Initiative „Stillfreundliches Krankenhaus“ . . . . .	272

<b>Anhang B</b>	<b>273</b>
1 Empfehlenswerte Literatur neben den genannten Fachbüchern	273
2 Hilfreiche Adressen	274
3 Bezugsquellen	278
<b>Sachregister</b>	<b>282</b>