



Entdecke die Welt des Stillens



# Inhalt

## Eine besondere Beziehung

Vorwort von Ing. Peter Röhrig .....	5
<b>Kapitel 1: Schwangerschaft</b> .....	6
<b>Kapitel 2: Geburt &amp; erstes Stillen</b> .....	8
<b>Kapitel 3: Die erste Zeit zu Hause</b> .....	12
<b>Kapitel 4: Alles über Milch &amp; Menge</b> .....	18
<b>Kapitel 5: Die Stillbeziehung</b> .....	22
<b>Kapitel 6: Besondere Herausforderungen</b> .....	24
<b>MAM Stillhütchen</b> .....	27
<b>Kapitel 7: Still-Alltag</b> .....	28
<b>Kapitel 8: Abpumpen &amp; Zufüttern</b> .....	32
<b>Kapitel 9: Baby-Entwicklung</b> .....	36
<b>Kapitel 10: Rückbildung</b> .....	40
<b>MAM Stillprodukte</b> .....	42
<b>MAM Flaschen &amp; MAM Trinkbecher</b> .....	44
<b>Das MAM Prinzip</b> .....	46
<b>Impressum</b> .....	47





**Traude Trieb**

Hebamme mit eigener Hebammenpraxis,  
Tattendorf, (AT)



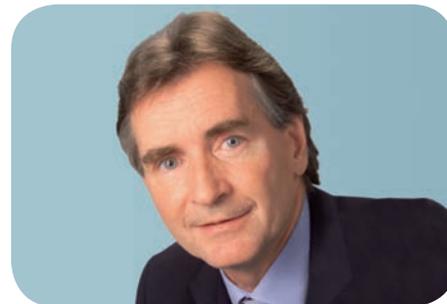
**Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl**

Vorstand der Kinder- und Jugendabteilung Lan-  
deskrankenhaus Hochsteiermark /  
Leoben, (AT)



**Ing. Peter Röhrig**

MAM-Gründer



**Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer**

Leiter der Kinder- und Jugendabteilung  
Universitätsklinik St. Pölten, Vorsitzender der Er-  
nährungskommission der ÖGKJ, (AT)

# Eine besondere Beziehung

Stillen ist ein wunderbares Mutter-Baby-Erlebnis. Soviel Nähe, Zärtlichkeit und Liebe. Wenn nur diese Unsicherheiten nicht wären: Wird es gleich funktionieren? Wie lange und wie oft soll ich stillen? Wie soll ich mich verhalten, wenn mal Schwierigkeiten auftauchen?

Wir von MAM möchten, dass Mütter (und Väter!) die Stillzeit mit ihrem Baby rundum genießen können. Die Natur hat alles gut vorbereitet, und mit ein bisschen Übung sind Eltern und ihr Neugeborenes bald ein perfektes Team.

Unser Ratgeber „Entdecke die Welt des Stillens“ wurde in Zusammenarbeit mit den Medizinerinnen Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl und Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer sowie der erfahrenen Hebamme Traude Trieb erstellt. Kompakt und übersichtlich behandelt er alle Themen, die Stillende bewegen:

- Die biologischen Grundlagen einer besonderen Beziehung
- Die richtige Technik, vom ersten Anlegen bis zum Abstillen
- Tipps, Tricks und Hilfsmittel für alle Fälle

Das Allerwichtigste gleich vorab: **Muttermilch ist das Beste für Babys.** Stillen bleibt eine ganz persönliche Angelegenheit. Allein der Bedarf – und zwar der von Mutter und Baby – entscheidet darüber, ob ganz oder teilweise, bzw. lang oder kurz gestillt wird.

**Weil diese besondere Beziehung nämlich nur dann funktioniert, wenn beide damit glücklich sind.**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'pe', with a long horizontal stroke extending to the right.

Ing. Peter Röhrig

# Kapitel 1: Schwangerschaft

## Die Vorbereitung läuft

Alles was man zum Stillen braucht ist angeboren, und zwar bei Müttern sowie bei Babys. Die biologischen Vorbereitungen beginnen bereits sehr früh während der Schwangerschaft:

- Ab dem 2. Schwangerschaftsmonat produziert der Körper verstärkt Prolaktin, ein Hormon, das die Milchbildung anregt.
- Die Brüste werden nun vielleicht empfindlicher, eventuell schimmern auch ein paar Adern durch.
- Die Brustspitzen färben sich dunkler, damit das Baby sie später gut sehen kann.
- Im 3. Schwangerschaftsmonat wird die Brust größer und schwerer, weil Milchbläschen und Milchgänge entstehen.
- Gegen Ende der Schwangerschaft kann man die winzigen Öffnungen der Milchgänge in der Brustwarze schon erkennen.
- Und die Rundungen, die der Körper jetzt zulegt, sind völlig okay. Das ist Energievorrat, den man dann als Stillende dringend braucht.

**Auch das Baby trainiert bereits:** Schon zwischen der 8. und der 12. Schwangerschaftswoche übt es am eigenen Finger zu saugen und trinkt Fruchtwasser, um die Nierentätigkeit anzuregen.



## Was werdende Mütter jetzt selbst tun können

- Die eigenen Brustwarzen genauer untersuchen. Erheben sie sich, wenn man sie berührt und leicht zupft? Wunderbar. Bleiben sie trotz Stimulation flach oder ziehen sich zurück, helfen sogenannte Warzenformer, die man in den letzten 3 Wochen vor der Geburt stundenweise während des Tages trägt.
- Allergien, Diabetes, starkes Untergewicht? Spezielle Still-Regelungen für diese Fälle schon jetzt abklären.
- Die Geburtsumgebung auswählen. Rooming-in, ruhige Stillräume und ein nettes BeraterInnen-Team, dem auch die Freude beim Stillen am Herzen liegt, bieten die besten Voraussetzungen.

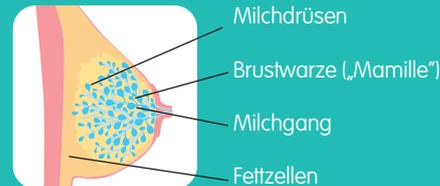
## Es kommt nicht auf die Größe an

Die Natur hat wirklich alles perfekt vorbereitet: Egal wie groß oder klein eine Brust ist oder welche Form sie hat – die Milchmenge wird auf jeden Fall ausreichen. Denn Brüste sind keine „Tanklager“, in denen auf Vorrat produziert wird. **Es ist das regelmäßige Saugen des Babys, das Milchbildung und Fluss anregt.** Solange gesaugt wird, gibt es auch genug zu trinken.

**Fazit:** Es müssen sich keine Sorgen gemacht werden. Stattdessen lieber Selbstvertrauen aufbauen – denn gemischt mit Vorfreude ist das, das allerbeste Still-Training der Welt.

## MAM Med-Info

Jüngste Forschungsergebnisse beweisen, dass die früher viel zitierten „Milchseen“ nicht existieren. Milch wird in Drüsen – den um die Brustwarze („Mamille“) herum angesiedelten Milchbläschen – produziert und über durchschnittlich 4 bis 18 Milchgänge zur Mamille transportiert.



# Kapitel 2: Geburt & erstes Stillen

## Liebe auf den ersten Blick

Neugeborene sind unglaublich aufmerksam. Wenn sie sich kurz nach der Geburt im intensiven Körperkontakt mit Mutter (und natürlich auch Vater!) geborgen fühlen, suchen sie mit allen Sinnen nach dem Duft, der Stimme, dem Blick, und dem Hautgefühl. Dieses erste Kennenlernen, „**Bonding**“ genannt, ist die Basis für die spätere Eltern-Baby-Beziehung, und Balsam für alle Beteiligten nach anstrengenden Stunden.

Wenn aus medizinischen Gründen – zum Beispiel nach einem Kaiserschnitt – noch eine Pause nötig ist, können Mutter und Baby das Kennenlernen etwas später genauso intensiv nachholen. Väter oder andere nahe Bezugspersonen können für den ersten liebevollen Hautkontakt sorgen.

## Entspannen, Suchen, Saugen

In den ersten Lebensstunden ist der **Saugreflex bei Babys besonders stark**. Kaum haben sie sich nach der Geburt entspannt, suchen sie schon nach der Brust. Und die ist gut gefüllt, denn gleich nachdem die Plazenta geboren wurde, hat das **Milchbildungs-Hormon Prolaktin** seine Wirkung voll entfaltet. Wichtig bei der Still-Premiere:

- Das Baby an beide Brüste anlegen, damit es sich gleich an das Wechseln gewöhnt.
- Viel Ruhe, kein Erfolgsdruck. Manchmal braucht es ein bisschen Zeit, bis alles eingespielt ist – das ist okay.
- Wenn sofortiges Stillen aus medizinischen Gründen nicht möglich ist, sollte die Milch abgepumpt oder mit der Hand heraus gestrichen werden, damit die Produktion nicht ins Stocken kommt.
- Hebammen und StillberaterInnen im Spital helfen gerne, geben Sicherheit und beruhigen.



## Die erste Stillmahlzeit und volle Fülle

Stillen ist nicht nur gut für die Mutter-Baby-Beziehung und die Rückbildung der Gebärmutter. Die Milch ist auch immer perfekt auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt:

- Die ersten Portionen werden **Vormilch** oder „**Kolostrum**“ genannt. Diese sind dickflüssig, gelblich-cremig und leicht zu verdauen. Sie liefern so viele Nähr- und Abwehrstoffe, dass sie fast wie eine Schutzimpfung wirken und sind leicht abführend, damit der kleine Verdauungstrakt rasch in Schwung kommt.
- Schon ein paar Tropfen Kolostrum machen sehr satt – es ist also völlig normal, wenn Babys in den ersten 24 Stunden wenig und selten trinken.
- Dazwischen tief schlafen? Das tut jetzt beiden Beteiligten gut.
- Ebenfalls normal ist, wenn Neugeborene in den ersten Tagen etwas Gewicht verlieren. Sie gewöhnen sich erst an regelmäßige Nahrung und sind zum Ausgleich mit etwas Reserve-Speck auf die Welt gekommen.
- Zwischen dem 2. und dem 6. Tag nach der Geburt kommt die volle Milch-Fülle (auch „**Milcheinschuss**“ genannt).
- Manche Frauen spüren die Veränderung kaum, andere haben 1 bis 2 Tage ein Gefühl von Schwellung und Druck.
- Angenehm warm duschen und dabei eine kleine Menge heraus streichen (oder abpumpen) – das entspannt.
- Die reife Milch oder Hauptmilch, die Babys jetzt saugen, ist fettreicher.
- Sie wird von der Natur perfekt dosiert: am Anfang einer Still-Session dünnflüssig, damit das Baby genügend Flüssigkeit bekommt. In weiterer Folge (und aus der zweiten Brust) dickflüssiger und kalorienreicher für den großen Hunger.
- Damit Babys diese nahrhafte „**Hintermilch**“ bekommen, sollten sie immer ausreichend lange an der Brust bleiben.

# MAM Med-Info

Hinter dem Stillen stehen Hormone und Reflexe, die durch das Saugen des Babys aktiviert werden:

- Prolaktin regt die Milchbildung an.
- Oxytocin bewirkt das Zusammenziehen von Zellen – so wird die Milch in die Gänge Richtung Brustwarze gedrückt.
- Dieser sogenannte „Milchspendereflex“ wird im Laufe einer Stillmahlzeit mehrmals ausgelöst. Er wirkt an beiden Brüsten gleichzeitig, also kann es ruhig etwas tropfen.
- Manche Mütter spüren den Reflex stark, andere kaum.
- Bei Erstgebärenden kann es anfangs bis zu 10 Minuten dauern, bis das Saugen des Kindes den Reflex auslöst.



Stillhütchen

# Kapitel 3:

## Die erste Zeit zu Hause

### Kleine Still-Experten mit Stil

Stillen funktioniert grundsätzlich nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage – **je mehr getrunken wird, desto mehr wird produziert.** Deshalb gilt: Stillen geht nicht nach Stundenplan, sondern nach Bedarf, dann pendelt sich die Milchmenge bald auf die Bedürfnisse des Kindes ein. Typische "Hunger"-Zeichen sind:

- Das Baby öffnet den Mund und streckt die Zunge etwas heraus. Es beginnt zu suchen oder an den Fingern zu saugen.
- Jetzt, noch vor dem ersten Schrei, ist der ideale Zeitpunkt zum Anlegen, weil es in Ruhe geht.
- Manchmal verschlafen Kinder ihren eigenen Rhythmus, das spürt man an unangenehm voll wirkenden Brüsten. Sanft wecken, vielleicht gleich auch zum Wickeln, ist in Ordnung.
- Bei einem Wachstumsschub steigt der Nahrungsbedarf sprunghaft. Es werden dann beide Brüste komplett leer getrunken – ein Signal, auf das der Körper sofort mit höherer Milchproduktion reagiert.

Ganz wichtig: Jedes Kind ist einzigartig. Manche trinken kurz und häufig, andere lang und entspannt. Gierige brauchen ihr hörbares „Bäuerchen“, kleine Genießer stoßen seltener auf. **Der individuelle Stil ist Ausdruck von Persönlichkeit und sollte nicht verändert werden.**

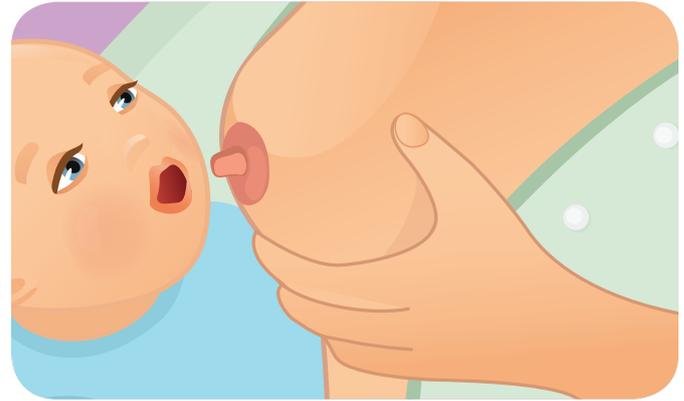


## Anlegen – eine Frage der Lage

Der Saugreflex eines hungrigen Kindes wird geweckt, wenn es die Brust (oder einen Finger) an Mund oder Wange spürt. Dann sucht das Baby die Brustwarze und hält sie mit Ober- und Unterkiefer fest. Wiederholte, wellenförmige Zungenbewegungen in Kombination mit durch das Saugen entstehende Vakuum streichen die Milch heraus und regen gleichzeitig die Produktion von Nachschub an.

Tipps für richtiges Anlegen:

- Bequem machen, entspannen, Getränk mitnehmen – Stillen macht durstig.
- Das Baby im Arm sollte der Mutter ganz zugewandt sein.
- Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine gerade Linie.
- Nase und Mund sind auf Höhe der Brustspitze.
- Die freie Hand stützt die Brust im sogenannten „C-Griff“: Daumen und Zeigefinger bilden ein C, nur der Daumen liegt dabei über der Spitze.



Die freie Hand stützt die Brust im sogenannten „C-Griff“.

### Fortsetzung: Anlegen – eine Frage der Lage

- Jetzt die Unterlippe des Babys sanft mit der Brustwarze berühren, bis es den Mund weit öffnet, seine Zunge liegt oberhalb der unteren Zahnleiste.
- Das ist der richtige Moment, um das Kind nahe heranzuziehen. Sein Mund umschließt die gesamte Brustwarze inklusive Warzenvorhof, die Unterlippe des Babys ist nicht eingezogen, sondern gut sichtbar.



Babys Mund umschließt die gesamte Brustwarze.

- Nun streicht das Baby die Milch heraus, Nase und Kinn berühren dabei die Brust – keine Sorge, Atmen funktioniert trotzdem.
- An den Schluckbewegungen merkt man, wann der Hunger nachlässt. Saugt das Baby nicht mehr richtig und lässt die Brust nicht von selbst los, kann man mit dem Finger nachhelfen. Auf keinen Fall wegziehen – das führt nur zu Verletzungen der Brustspitze.



Ein Finger in Babys Mundwinkel löst sanft den Saugschluss.

## Stillpositionen – Vielfalt mit Sinn

Je mehr Positionen Mutter und Baby beherrschen, desto entspannter und problemloser wird der Alltag.



**Seitenlage:** Meist der Favorit in den ersten Tagen und vor allem nachts. Bauch an Bauch legen. Oberer Arm im C-Griff unter der Brust, mit dem unteren Arm das Baby heran ziehen, sobald es den Mund öffnet. Viele Mütter mögen dabei ein Kissen im Nacken und Rücken, um Verspannungen vorzubeugen.



**Wiegehaltung:** Stillen im Sitzen – die Allround-Lösung. Das Baby liegt seitlich im Unterarm, sein Kopf fast in der Armbeuge, sein Po in der Hand, der Mund auf Höhe der Brustwarze. Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine gerade Linie. Angenehm: den Trage-Arm mit einem Kissen stützen, Füße höher stellen, entspannt-gerader Rücken, C-Griff mit der freien Hand.

## Fortsetzung: Stillpositionen – Vielfalt mit Sinn



**Rückengriff oder „Football-Haltung“:** Heißt so, weil das Baby wie ein Football im Arm geklemmt liegt – zusätzlich die Seite wo gerade gestillt wird mit einem Kissen stützen. Die Füße zeigen nach hinten, der Mund ist auf Brustwarzenhöhe, der Blickkontakt perfekt. Ideal für volle Brüste und hungrige Babys.

## MAM Hebammen-Tipp



**Hebamme Traude Trieb** empfiehlt Mittel gegen den „Baby Blues“:

„Wenn die Milchfülle kommt, fühlt sich manchmal die Seele von Müttern leer. Sie leiden unter Stimmungsschwankungen und sind traurig, ohne zu wissen, warum. Jetzt nur kein schlechtes Gewissen – dieser „Baby Blues“ passiert vielen. Er dauert auch nicht lange und man kann etwas dagegen tun, zum Beispiel mit Bachblüten-oder Aromatherapie.“

Bachblüten: Mimulus, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Olive, Pine.

Aromatherapie: Neroli, Rose, Rosengeranie, Zitrusblüten – der empfindlichen Babynase wegen bitte zart dosieren; am besten in Form eines Raumsprays, als Teilkörperbad für Unterarme oder Füße oder in einer Duschlotion.“

# Kapitel 4:

## Alles über Milch & Menge

### Muttermilch – die Mega-Mischung

**Stillen**, da stimmen alle Fachleute überein, **ist das Beste für Babys**. Aus praktischen Gründen – Muttermilch ist immer dabei, stets richtig temperiert und garantiert keimfrei – und der Gesundheit wegen:

- Muttermilch enthält alles, was Babys in den ersten Monaten brauchen: Vitamine, Mineralstoffe, gesundes Fett, Kohlehydrate, Eiweiß und sie stärkt die Immunabwehr.
- Muttermilch richtet sich in **Menge und Mix automatisch nach den Bedürfnissen des Babys**. Ihre Zusammensetzung ist variabel, die Bestandteile ändern sich auch im Laufe des Stillens – ganz individuell und genauso, wie das Baby es braucht.
- Sie ist **leicht verdaulich**. Dadurch kommt es seltener zu Magen-Darm-Störungen.
- Das Saugen an der Brust fördert auch die **Entwicklung von Kiefer und Gesichtsmuskeln** – das nützt später beim Essen und Sprechen lernen.
- Gestillte Babys sind tendenziell weniger anfällig für Infektionen, Allergien, Diabetes oder Übergewicht.
- Auch bleiben **stillende Mütter eher gesund**: Wochenbettinfektionen sind seltener und das Deutsche Krebsforschungszentrum weist sogar ein geringeres Brustkrebs-Risiko nach.
- Zudem nützt Stillen der Rückbildung der Gebärmutter – man ist schneller wieder fit.

### Wann, wie oft, wie lange?

**Weltorganisationen wie UNICEF oder WHO empfehlen** in den ersten 6 Monaten ausschließlich zu stillen. Damit ein Baby wirklich viel davon hat, muss es aber auch der Mutter dabei gut gehen. Deshalb ist und bleibt Stillen eine persönliche Angelegenheit. Ganz nach Bedarf – der Mutter und des Babys – funktionieren auch Dauer, Häufigkeit und Menge des Stillens:

- Anfangs steigt die Milchmenge rasch – von ein paar Tropfen (gerade ein Fingerhut voll) knapp nach der Geburt auf täglich rund 500 ml nach einigen Tagen.
- Häufiges Anlegen und Wechselstillen an beiden Brüsten fördern die Milchproduktion.
- Ein 6 Monate altes Baby nimmt täglich rund 800 ml zu sich.
- Auf die Natur kann man sich verlassen, die Menge entspricht immer dem Bedarf – egal wie groß oder klein die Brust ist.
- Die Hungerhäufigkeit ist individuell, es gibt aber einen Richtwert: In den ersten Lebenswochen etwa alle 2 bis 3 Stunden, bis sich der persönliche Rhythmus einpendelt.

- Je nach Saugstil des Babys dauert eine Mahlzeit zwischen 20 und 45 Minuten. Wichtig: Seite wechseln – und darauf achten, dass jeweils lange genug gesaugt wird, damit die nährnde Hintermilch auch getrunken wird.
- Auch die Tag-Nacht-Abfolge spielt sich langsam ein, denn zu Beginn verstehen Babys diesen Ablauf noch nicht. Tipp: Schlafen, wenn das Kind schläft – Mütter brauchen jede Ruhe, die sie kriegen können.

## MAM Hebammen-Tipp



**Hebamme Traude Trieb** über Mengen-Sorgen:

„Ich empfehle, auf eine Babywaage zu verzichten – das macht nur Stress. Einmal wöchentlich bei Hebamme / Stillberatung / Kinderarzt wiegen reicht völlig. Man sieht, ob es dem Kind gut geht: Es trinkt regelmäßig, wächst und gedeiht, hat ein rosiges Gesicht, die Augen glänzen, die Windel ist durchschnittlich 4 bis 6 mal pro Tag nass. Stuhlgang haben gestillte Babys im Schnitt einmal täglich. Öfter kann aber genauso vorkommen wie mehrere Tage ohne, zum Beispiel während starker Wachstumsschübe – das ist alles kein Grund zur Sorge.“

## Gesunde Ernährung für stillende Mütter

Gesunde und ausreichende Ernährung – ja, selbstverständlich. Stillzeit und Diät vertragen sich gar nicht. Doch der alte Spruch vom „Essen für Zwei“ ist passé. Stillende Frauen brauchen nur rund 285 bis maximal 635 Kalorien\* mehr pro Tag als nicht Stillende – da reicht schon ein dickes Käsebrod.

Was sonst noch gut tut:

- **Kalzium:** in grünem Gemüse, schwarzem Sesam (hat 8 mal soviel Kalzium wie Milch – 2 Esslöffel täglich sind ideal), Sojaprodukten, Tofu, Feigen oder Datteln.
- **Jod:** in Seefisch und jodiertem Speisesalz.
- **Eiweiß:** in Eiern, Fleisch, Getreide. Auch in Hülsenfrüchten und Milchprodukten – doch die sollte man streichen, wenn Blähungen kommen.
- **Fett:** ja, aber hochwertiges, zum Beispiel in kalt gepressten Ölen.
- **Obst & Gemüse:** gerne auch roh. Wobei Zitrusfrüchte, Kiwis, Erdbeeren, Tomaten, Paprika sowie manche Säfte bei Babys oft nicht gut ankommen, weil sie schmerzhaft wieder rauskommen.
- **Snacks:** kleine Zwischenmahlzeiten spenden Energie, etwa mit Käse, Joghurt, Vollkornbrot, Müsli und Salat.

- **Flüssigkeit:** ganz wichtig! Aber bitte sparsam bei Alkohol und Kaffee (maximal ein kleines Glas/eine Tasse pro Tag, am besten gleich nach dem Stillen, damit es der Körper abbauen kann). Tee-Einschränkung: Salbei und Pfefferminze können die Milchmenge reduzieren.
- **„Milch-Turbos“**, die die Produktion anregen: Marillenkompott, kräftige Rinds- oder Geflügelsuppe mit Ei, zerhackte Kürbiskerne mit Honig, ein Gläschen Prosecco, Sekt oder Malzbier.

Was Babys nicht mögen, weil es bläht, schmerzt oder nicht schmeckt – „verdächtig“ sind etwa Kohl, Zwiebel, Knoblauch, Zitrusfrüchte, aber auch Schokolade, Nüsse und kohlen säurehaltige Getränke – merkt man leicht: Einfach mehr bzw. weniger von einzelnen Lebensmitteln essen und auf die Trinkreaktion des Kindes achten.

\* Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, der Schweizer Gesellschaft für Ernährungsforschung und der Schweizer Vereinigung für Ernährung. Umschau Verlag 2008.



# Kapitel 5: Die Still-Beziehung

## Vom „Bonding“ zum perfekten Team

Entspannen bitte: Stillen geht nicht immer gleich perfekt. Manchmal müssen sich Mutter und Kind erst aufeinander einstellen – doch ab dann wird es einfach und einfach einzigartig!

**Stillen gibt Geborgenheit.** Das erste Spüren, Riechen, Sehen nach der Geburt ist die Basis für die gute Beziehung. Auch das Baby muss sich nach der Geburt etwas entspannen, dann sucht es sofort nach der Brust.

**Stillen macht glücklich.** Hormone sorgen dafür, dass es einer Mutter unvergleichliche Glücksgefühle beschert, ihr Baby zu ernähren.

**Stillen ist Nähe.** Durch die Still-Session alle 2 bis 3 Stunden ist Intimität vorprogrammiert. Tipp: den Partner integrieren (siehe auch Kapitel 8 – Flaschenfütterung).

**Stillen braucht Ruhe.** Das Telefon darf still geschaltet sein, die E-Mails können warten. Abgesehen vom Körpereinsatz braucht es vor allem anfangs viel geistige Konzentration, um alle Signale des Kindes verstehen zu lernen.



**Stillen ist Verstehen.** Dem eigenen Instinkt darf ruhig vertraut werden. Sehr bald beherrschen Mütter Hunger-Signale, Still-Rhythmus und Geschmacks-Vorlieben ihres Babys perfekt.

**Stillen hält gesund.** Und zwar nicht nur Babys durch Wachstums-Kraft und Abwehrstoffe, sondern auch Mütter (siehe Kapitel 4 – „Muttermilch, die Mega-Mischung“).

**Stillen schützt.** Muttermilch enthält schützende Antikörper – ideal für die Nabelpflege, bei leicht entzündeten Augen, Ohrenschmerzen, Schnupfen oder einem wunden Po. Etwas Milch ausdrücken oder abpumpen und mit dem Finger auftragen – saubere Hände natürlich vorausgesetzt.

**Stillen ist Technik.** Ob richtig gesaugt wird, kann man sehen, hören und spüren: Der Babymund umschließt die gesamte Brustwarze inklusive Vorhof, die Spannung in der Brust lässt nach, man hört das Schlucken und kurz darauf auch die Verdauung, ein sattes Baby entspannt seine Hände.

**Stillen ist Teamwork.** Nur, wenn es beiden Beteiligten dabei gut geht, tu's auch gut. Daher ist Abpumpen (bei zu viel Spannung) genauso

okay wie sanftes Aufwecken, wenn die Still-Pause schon zu lang dauert. Auch Abwechslung mit der Flasche ist völlig in Ordnung.

## MAM Med-Info

**Babys & der Saugreflex:** Dieses Verhalten ist angeboren, Kinder üben Sagen schon während der Schwangerschaft und empfinden es als beruhigend. Eine sanfte Berührung an Mund oder Wange – mit der Brust, dem Finger oder einem Sauger – löst den Reflex zuverlässig aus.

# Kapitel 6: Besondere Herausforderungen

## Hilfe für schwierige Fälle

Jede Still-Beziehung hat ihre kleinen Herausforderungen. Das MAM Expertenteam – Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl, Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer und Hebamme Traude Trieb – sagt, wie man sie meistert.

**Das Baby saugt zu schwach.** Kaum 5 Minuten an einer Brust, kein kräftiges Saugen, Augen dabei geschlossen, weniger als 6 nasse Windeln pro Tag und kein Stuhl? Damit das Wachstum des Babys und die Milchbildung der Mutter dadurch nicht gebremst werden, ist Hilfe fällig: Kürzere, aber dafür häufigere Mahlzeiten einplanen, die allerbequemste Stillhaltung wählen, Milch während des Stillens mit der Hand in den Babymund drücken. Am besten auch bei einem Kinderarzt oder einer Hebamme nach Rat fragen.

**Zwillinge stillen.** Die Nachfrage ist doppelt so groß, das Angebot aber auch. Mit häufigem Anlegen bringt man die Milchproduktion anfangs flotter in Gang, auch eine Milchpumpe nützt – vor allem, wenn die beiden Babys noch nicht kräftig saugen können. Logistisch sind Zwillinge natürlich eine Herausforderung, zumal sie sich nicht immer gerne gleichzeitig anlegen lassen. Fürs Doppel-Menü eignet sich übrigens der Rücken- oder Football-Griff (siehe Kapitel 3) gut, Hebammen erklären gerne noch weitere gute Positionen für diesen speziellen Fall.

**Frühgeborene stillen.** Die perfekt abgestimmte Muttermilch ist gerade für „Frühchen“ besonders wertvoll. Falls Anlegen und Saugen nicht sofort möglich sind, sollte unbedingt regelmäßig abgepumpt werden – und zwar gleich ab der Geburt, damit die schützende Vormilch zur Verfügung steht und die Milchbildung in Gang bleibt.



Manuelle Milchpumpe  
mit Aufbewahrungsbecher

**Kaiserschnitt & Stillen.** Gut, weil die Milch da ist und das Stillen die Heilung fördert. Am besten geht's im Liegen, mit Kissen als Stütze für den leicht aufgerichteten Oberkörper. Damit der Bauch nicht belastet wird, das Kind seitlich auf einen Polster platzieren und mit dem Arm heran ziehen.

**Stillen nach einer Brustoperation.** Nur Ärztin oder Arzt können beurteilen, ob Stillen in diesem Fall möglich ist. Wichtig: rechtzeitig vor der Geburt informieren und Ernährungs-Alternativen vorbereiten.

**Stillen & spezielle Ernährung.** Wer vegetarisch lebt oder Medikamente nimmt, sollte Stillen mit Ärztin oder Arzt abstimmen. Mit eiweißreichen Ernährungszusätzen und stillverträglichen Medikamenten-Alternativen gibt es fast immer eine Lösung. Schließlich bekommt das Baby alles, was die Mutter zu sich nimmt (was natürlich auch für Nikotin gilt!).

**Zu wenig Milch.** Meist ist die Unsicherheit viel größer als das tatsächliche Defizit. Der Natur kann man ruhig vertrauen. Nur, wenn das Baby wirklich nicht wächst & gedeiht, sind ärztlicher Rat und Zufüttern nötig. Tipps für die Anregung des Milchflusses: Häufig (mindestens alle 2 Stunden) und korrekt anlegen, immer beide Brüste anbieten, eventuell auch abpumpen.

**Zuviel Milch.** Ja, auch das kann vorkommen. Die Ursache ist ein sehr starker Milchspende-Reflex, das Resultat ein nicht ruhig trinkendes Baby, das sich häufig verschluckt und die Brust immer wieder los lässt. Abhilfe-Tipps: Vor dem Anlegen etwas Milch ausfließen lassen, beim Anlegen weit zurück lehnen, damit gegen die Schwerkraft gesaugt werden muss; nur eine Brust pro Mahlzeit geben (und die andere so weit abpumpen, dass die Spannung abnimmt), nicht ganz leer trinken lassen, damit der Körper die Produktion drosselt. Ebenfalls bremsend: Pfefferminz- oder Salbeitee (max. 1–2 Tassen), Petersilie und straff hochgezogene BH-Träger.

**Der „Milchstau“.** Stress, Zugluft, ein zu enger BH oder schlicht falsches bzw. zu seltenes Anlegen können die Ursache sein, dass sich ein Milchgang verlegt. Eine heiße, manchmal gerötete und schmerzende Stelle entsteht. Jetzt nicht abstillen, sondern häufiger anlegen (oder abpumpen) – möglichst so, dass der Unterkiefer des Babys zur Schmerz-Stelle zeigt. Vor dem Füttern einen feucht-heißen Wickel auflegen oder warm Duschen, nachher die Brust 20 Minuten lang kühlen (kalte Umschläge, Topfen oder Kohlblätter eignen sich), die gestaute Stelle in kreisenden Bewegungen massieren. Wichtig: ausreichend trinken!

**Brustwarzen, die sich nicht aufstellen.** Bereits während der letzten Schwangerschaftswochen testen: Heben sich die Brustspitzen, wenn man sie leicht zupft? Falls sie flach bleiben oder sich zurück ziehen („Flachwarzen“ oder „Hohlwarzen“), kann man mit der Milchpumpe oder einem Form-Helfer vortrainieren – am besten unter Anleitung einer Hebamme.

**Brustentzündung.** Meist durch einen starken Milchstau oder einen bakteriellen Infekt ausgelöst, löst sie grippeartige Symptome aus. Wenn 24 Stunden Bettruhe und Brust-Behandlung wie beim Milchstau nicht helfen, bitte Ärztin oder Arzt kontaktieren. Es gibt übrigens wirksame homöopathische – und daher stillgeeignete – Mittel (Belladonna C30).

**Wunde Brustwarzen.** Die häufigste Komplikation, üblicher Weise durch falsches oder zu häufiges Anlegen ausgelöst. Das hilft:

- Auf korrektes Anlegen achten (siehe auch Kapitel 5, „Still-Beziehung“).
- Stillpositionen wechseln.
- Kürzeres Saugen an der schmerzenden Seite (restliche Milch ausstreichen oder abpumpen).
- Nach dem Füttern Muttermilch an der Brustwarze antrocknen lassen.
- Brust möglichst oft „lüften“, nur mit Wasser waschen, besonders auf Hygiene achten.
- Stilleinlagen nach jeder Mahlzeit wechseln.
- Bachblüten-Tipp: Notfall-Creme („Rescue Cream“) – die muss man vor dem nächsten Stillen auch nicht abwaschen.



Gemeinsam mit Medizinern entwickelte MAM Stillhütchen in der praktischen Transportbox.

## MAM Med-Info

Wenn wunde oder empfindliche Brustwarzen stören, helfen Stillhütchen. Sie sollen aus möglichst dünnem Material bestehen, das sich der Brustform perfekt anpasst und sich gleichzeitig für Babys vertraut anfühlt – so wie beispielsweise die MAM Stillhütchen. Ihre genoppte Struktur lässt Luft gut zirkulieren, die Schmetterlingsform erlaubt zudem maximalen Hautkontakt zwischen Baby und Mutter. Wichtig: Stillhütchen nur so kurz wie nötig verwenden, das Kind soll ja an den Busen gewöhnt bleiben.

# MAM Stillhütchen

## Sanfter Schutz für wundere Brustwarzen – maximale Unterstützung für Mutter & Baby

- SkinSoft Silikon für ein vertrautes Gefühl
- Einzigartige Form bietet maximalen Hautkontakt
- Kleine Noppen ermöglichen Luftzirkulation an Babys Wange
- Garantiert guter Halt & gleichmäßiger Trinkfluss
- Schlitze schließen während Saugpausen damit keine Milch ausläuft

## Gebrauchsanweisung

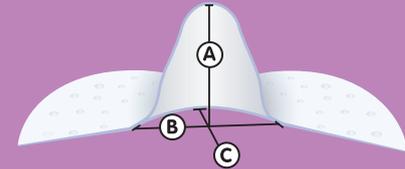
1. Hände waschen!
2. Flügel nach außen stülpen
3. Auf die Brustwarze aufsetzen und Flügel ausstreichen
4. Die richtige Größe und Position des Stillhütchens vor dem Stillen prüfen



## Erhältlich in 2 Größen

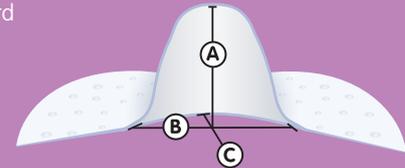
### Größe 1, klein

- Ⓐ 20mm
- Ⓑ 17mm
- Ⓒ 15mm



### Größe 2, standard

- Ⓐ 21mm
- Ⓑ 23mm
- Ⓒ 19mm



## MAM Med-Info



**Monika Thönen**, Hebamme (CH), über die Besonderheiten der MAM Stillhütchen:

„Mütter mögen die Stillhütchen sehr, weil sie perfekt haften, angenehm zu tragen sind und die Schmetterlingsform für viel Hautkontakt sorgt. Die feinen Noppen imitieren den Warzenhof, das schafft Vertrautheit. Das Vakuumverhalten der MAM Stillhütchen würde ich als sehr gut bezeichnen, das natürliche Saugverhalten wird nicht gestört und der Saugpunkt optimal erreicht.“

# Kapitel 7: Still-Alltag

## Liebevolle Routine, ganz entspannt

Manche Ratgeber sprechen von „Stillkrisen“. Offen gesagt: Wir von MAM finden dieses Wort nicht gut. Ja, kurzfristig kann der natürliche Ablauf aus der Balance geraten, und es scheint, als hätte man zuviel oder zu wenig Milch. Das passiert fast jeder Mutter einmal und es ist völlig normal.

Die Anpassung aneinander braucht einfach ihre Zeit, Missverständnisse dürfen vorkommen. Manchmal hemmen kleine Komplikationen (siehe Kapitel 6 – „Besondere Herausforderungen“), manchmal sind es auch ganz natürliche Wachstums-Sprünge, die das Baby vollzieht – dann ist der Hunger von einem Tag auf den anderen plötzlich größer. Gleich zufüttern oder übereilt abstillen sind so gut wie nie die richtige Lösung. Lieber eine Hebamme fragen oder ärztlichen Rat einholen – in den meisten Fällen spielt sich das liebevolle, entspannte Miteinander nach kurzer Zeit wieder ein.

## MAM Med-Info

Kein Stress mit dem Wiegen, bitte – das Körpergewicht eines Babys entwickelt sich im natürlichen Auf & Ab:

- In der 1. Woche darf es bis zu 10 Prozent seines Geburtsgewichtes abnehmen, weil sich der Stoffwechsel komplett umstellt.
- In den ersten 6 Lebensmonaten legen Still-Babys wöchentlich zwischen 150 und 200 Gramm zu.
- Danach kommen bis zum 1. Geburtstag pro Woche nur mehr 50 bis 120 Gramm mehr auf die Waage.

Zufüttern ist in den seltensten Fällen nötig – und wenn, sollte man auf jeden Fall vorher medizinischen Rat einholen.



## Was Mutter & Kind beim Beruhigen hilft

- Praktisch eingerichtet von der Natur: Stillen hilft beim Stillen – denn dabei werden Glückshormone freigesetzt, die Müttern vieles leichter machen.
- 1 bis maximal 2 Tassen Pfefferminz- oder Salbeitee reduzieren den Milchfluss, Marillenkompott, Honig mit gehackten Nüssen, Sekt oder Prosecco regen ihn an.
- Bachblüten-Therapie lindert den Baby-Blues (Mimulus, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Olive, Pine) und heilt wunde Brüste („Rescue Cream“).
- Schlafen, wenn das Baby schläft, hilft Müttern, ihre Energiereserven wieder aufzufüllen.
- Partner-Unterstützung (zum Beispiel beim Flaschenfüttern) stärkt die Vater-Baby-Beziehung und entlastet Mütter.
- Eine gute Grundausrüstung mit Hilfsmitteln für stillende Frauen, wie Stilleinlagen, Stillhütchen, Pumpe, Flasche, Milch-Aufbewahrungsbehälter, sollte von Anfang an im Haus sein, damit man im Fall des Falles gleich alles hat, was gebraucht wird.

## Mütter dürfen auch an sich denken

Der Alltag mit einem Baby bringt viel Freude, strengt aber auch an. Weil Stillen nur dann wirklich gut klappt, wenn beide Beteiligten glücklich sind: Lieber mal eine kurze Auszeit nehmen, Partner, Familie, Freunde oder Babysitter „einspannen“ – nach ein paar Stunden für sich geht’s nachher gleich wieder besser.

**Sport treiben?** Aber ja. Nur bitte langsam angehen – der Körper ist von der Geburt noch beansprucht. Wenn die Brustwarzen OK sind, ist zum Beispiel Schwimmen ideal (Chlor muss nachher natürlich gründlich weggeduscht werden), auch lockeres Nordic-Walking und spezielle Mütter-Gymnastik klappen. Weil Muskel-Arbeit den Laktatwert im Blut erhöht, kann die Milch nachher anders schmecken – falls Babys darauf reagieren, einfach ein paar Stunden Still-Pause einlegen.

**Arbeiten gehen?** Stillende Mütter, die arbeiten möchten, können das, vom gesundheitlichen Standpunkt betrachtet, auch tun. Das Gesetz sieht Zeit-Regelungen fürs Stillen vor (Arbeitnehmervertretung fragen).

**Feste feiern?** Kinder haben nichts gegen eine gesunde "Portion Fröhlichkeit" (und noch mehr Aufmerksamkeit von noch mehr Erwachsenen!) – solange es einen ruhigen und rauchfreien Rückzugsraum gibt, in dem ungestört gestillt und geschlafen werden kann. Und ein kleines Glas Wein ist auch okay, wenn es gleich nach dem Stillen getrunken wird, damit der Körper den Alkohol bis zur nächsten Mahlzeit wieder abbaut.



Stilleinlagen

## MAM Hebammen-Tipp



**Hebamme Traude Trieb** über Stilleinlagen:

„Dass zwischen den Mahlzeiten etwas Milch ausläuft, ist ganz normal. Stilleinlagen halten die Haut trocken, und man fühlt sich gepflegt. Ein kleiner Akkupressur-Trick: Wenn man Auslaufen spürt, einfach durch die Kleidung durch mittelfest auf die Brustspitze drücken. Wichtig: Die Einlagen sollen so dünn sein, dass sie sich nicht unter der Kleidung abzeichnen, brauchen eine atmungsaktive Oberfläche über einem starken Saugkern und einen Klebepunkt, der Verrutschen verhindert.“

# Kapitel 8: Abpumpen & Zufüttern

## Ein Stück Unabhängigkeit

Es gibt viele gute Gründe, Milch abzupumpen:

- Spannung und Druck in der Brust abbauen
- Eine längere Still-Pause, um wundte Brüste zu schonen
- Den Milchfluss anregen
- Vorräte anlegen
- Teilweise oder ganz zu Flaschenfütterung wechseln – um selbst ein bisschen flexibler zu werden oder um den Partner besser einzubinden

Mit Babys, die bereits Still-Routine haben, geht der Wechsel zur Flasche meist ganz leicht. Die Berührung mit dem Flaschensauger erzeugt den gleichen Saug-Reflex wie eine Brustspitze und wenn die Flasche sich gut anfühlt, beziehungsweise genauso liebevoll gegeben wird wie die Brust, ist das Menü auch in dieser Form hochwillkommen.

## Perfektes Milch-Management

MAM hat gemeinsam mit Medizinerinnen, Hebammen und erfahrenen Eltern ein perfektes Set für das Milch-Management entwickelt.

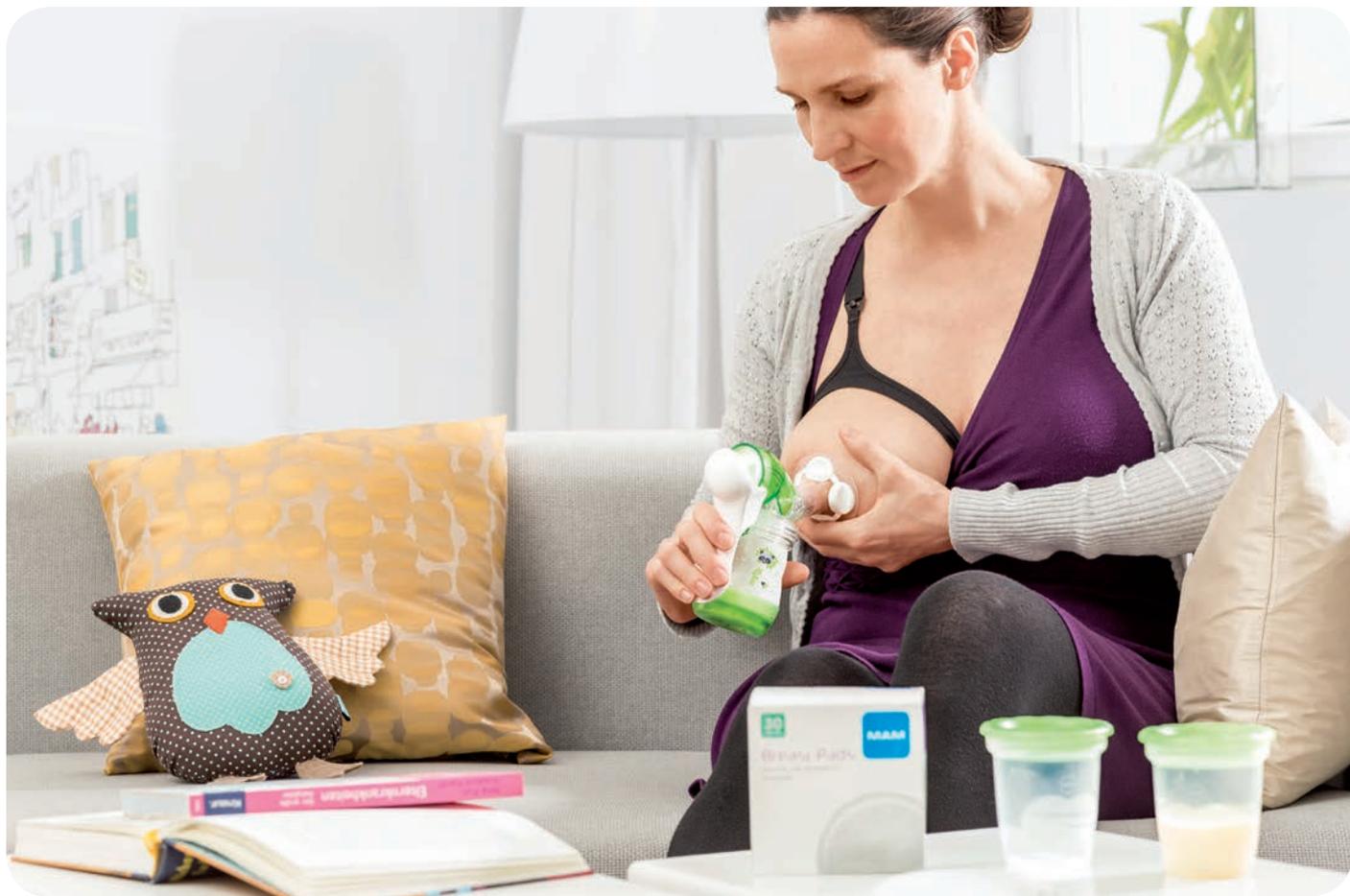
## Manuelle Milchpumpe

Die durchdachte Lösung für bequemes, sicheres Abpumpen:

- Stimuliert komfortabel durch die weichen, zuverlässig haftenden Einsätze Ideal für eine entspannte Position – der Trichter ist 360° drehbar und sitzt immer sicher
- Saug-Intensität individuell verstellbar
- Einfach zu bedienen & leicht zu reinigen – besteht aus nur 4 Teilen
- Optimal abgestimmt auf die MAM Easy Start™ Anti-Colic Flasche: Milch wird direkt in die Flasche gepumpt – kein Umfüllen nötig



Manuelle  
Milchpumpe



## MAM Easy Start™ Anti-Colic

Die innovative Ventil-Flasche, mit der Babys entspannt trinken, weil sie keine Luft schlucken.

- Dank der SkinSoft Silikon Oberfläche wird der Sauger leicht von Babys angenommen: 94%\* akzeptieren den MAM Sauger
- Das innovative MAM Easy Start Bodenventil sorgt dafür, dass Babys ruhig und entspannt trinken – der Effekt: **80% weniger Koliken\*\***
- Weite Öffnungen für **einfaches Befüllen und Reinigen**
- Unterschiedliche Saugergrößen regeln den Milchfluss



**SkinSoft™  
Silikon**

Die MAM Designer haben einen Silikon-sauger entworfen, den Babys instinktiv mögen – dank der hautähnlich, weichen Oberfläche.

**Selbst-sterilisierend**  
3 min

Die Easy Start wird ganz einfach zur selbst-sterilisierenden Flasche. So kann sie in der Mikrowelle sterilisiert werden – ohne Zusatzgerät, schnell und zuverlässig.

## Aufbewahrungs-Becher

Sichere Aufbewahrung für den Milchvorrat und für Babynahrung, praktische Transport-Lösung für unterwegs:

- Sie können beliebig oft gereinigt und sterilisiert werden
- Ideal zur Lagerung in Kühlschrank und Gefriertruhe. Und für unterwegs.
- Dank des abwaschbaren Beschriftungsfeldes kann der Inhalt immer mit dem aktuellen Datum versehen werden
- Mit exakter Mess-Skala für portionsweises Aufbewahren
- Die MAM Manuelle Milchpumpe passt präzise auf den Becher – so kann Muttermilch direkt in den Becher gepumpt und hygienisch aufbewahrt werden



\* Marktforschungen 2009–2014, mit 1.349 Babys getestet.

\*\* Feldstudie, Österreich 2011, getestet mit 73 Müttern von Babys mit Koliken / Marktforschung, USA 2010, getestet mit 35 Müttern von Babys mit Koliken.

## Tipps für das Milch-Menü

- Abgepumpte Milch ist bis zu 24 Stunden lang im Kühlschrank haltbar.
- Im Tiefkühler hält sie bis zu 3 Monate – Auftauen entweder über Nacht im Kühlschrank oder schonend im Wasserbad.
- Milch maximal auf 37 Grad Celsius erwärmen.
- Muttermilch zum Aufwärmen nicht in die Mikrowelle geben, da sonst wertvolle Bestandteile der Milch zerstört werden.
- Reste von Muttermilch dürfen nicht noch einmal serviert werden – aber sie eignen sich gut als Badezusatz für die Baby-Wanne.
- Händischer Abwasch: bitte immer nur eine spezielle Babyflaschen-Bürste nehmen.
- Zur Sterilisation eignen sich alle gängigen Methoden.

## MAM Hebammen-Tipp



**Hebamme Traude Trieb** über richtiges Flaschen-Füttern:

„Füttern mit der Flasche kann genauso zärtlich sein wie Stillen. Intensive körperliche Nähe, Blickkontakt, Intimität – darauf kommt es an. Wenn man auch beim Flaschen-Füttern regelmäßig die Seite wechselt, bleibt eine Still-Gewohnheit erhalten, und die kindliche Hand-Auge-Koordination wird aktiviert.“

# Kapitel 9: Baby-Entwicklung

## Kleine Babys, ganz groß

Babys erobern die Welt mit jedem Tag mehr – und lernen neue Dinge, neue Empfindungen und neue Fähigkeiten kennen.

Schnuller sind meist die erste Eroberung, wenn das Interesse nicht mehr nur Mamas Brust gilt. Grundsätzlich können Babys Schnuller angeboten werden, sobald sich das Stillen eingespielt hat. Denn das extrem hohe Saugbedürfnis – Säuglinge wollen es durchschnittlich alle 13 Minuten befriedigen – ist mit dem Füttern allein bei weitem nicht zu befriedigen.

Wenn die Schnuller medizinisch richtig gestaltet und geformt sind (die vielfach ausgezeichneten MAM Schnuller haben hier Maßstäbe gesetzt – siehe auch [mambaby.com](http://mambaby.com)), spricht vieles dafür, Schnuller zu geben, wenn das Baby sein Bedürfnis signalisiert:

- Säuglinge fühlen sich geborgen, wenn sie saugen.
- Sie lernen schnell, zwischen Schnuller und Brust oder Flasche zu unterscheiden.
- Ausschließlich gut geformte und geprüfte Schnuller verwenden.
- Mit einem Schnuller können auch andere Familienmitglieder trösten.
- Schnuller-Verwendung, das beweist unter anderem eine Studie\*

des renommierten argentinischen Kinderarztes Alejandro G. Jenik, hat keinen negativen Einfluss auf die Bereitschaft oder die Fähigkeit, gestillt zu werden.

## MAM Med-Info

### Das vielleicht wichtigste Schnuller-Argument überhaupt:

Schnuller haben eine vielfach und eindeutig nachgewiesene Schutzwirkung gegen das SIDS-Risiko (Sudden Infant Death Syndrome; der sogenannte „plötzliche Kindstod“). Das Baby mit Schnuller einschlafen zu lassen (am besten übrigens in Rückenlage und in kühlen, auf rund 18 bis 20°C temperierten Räumen), ist also ein ganz wesentlicher Sicherheitsfaktor.

\* Jaafar SH, Jahanfar S, Angolkar M, Ho JJ, Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 3, 2011.



## Beikost

Etwa zwischen dem 4. und 6. Lebensmonat werden Babys neugierig auf neue Ess-Erlebnisse, jetzt ist die richtige Zeit für erste Versuche mit Beikost. Die brauchen Säuglinge übrigens auch, damit ihr Nährstoffbedarf befriedigt wird (mehr auf [mambaby.com](http://mambaby.com)).

- Mit pürierter Nahrung aus leicht verdaulichen Zutaten beginnen (Karotten, Kürbis, Kartoffeln, Zucchini oder Obst mit niedrigem Säuregehalt wie Äpfeln oder Birnen – am besten aus biologischem Anbau).
- Am Anfang einige Löffel Brei pro Tag anbieten.
- Mit der Zeit kann man auch Reis- und Getreidebrei versuchen.
- Salz, Zucker und Gewürze sowie Kuhmilch, Honig, Fisch und Nüsse weglassen.
- In den ersten Beikost-Wochen bleibt **Muttermilch die weit überwiegende Hauptnahrung** – Alternativen langsam und kontinuierlich steigern.
- Auch Mischungen schmecken – zum Beispiel aus Muttermilch und Reisbrei.
- Wenn Muttermilch zu wenig Flüssigkeit bietet, Wasser oder ungesüßten Kräuter- und Früchtetee anbieten.



## Abstillen

Grundsätzlich empfehlen Fachleute, die ersten 6 Lebensmonate ausschließlich zu stillen. Das ist aber kein Gesetz, sondern nur ein Anhaltspunkt. Und die Still-Dauer sagt gar nichts über Fähigkeiten und Qualitäten einer Mutter aus, Liebe und Geborgenheit können auch anders vermittelt werden. Denn Still-Entscheidungen sind persönliche Entscheidungen – gut tut nur, was sich für beide Beteiligten auch gut anfühlt.

- Manche Kinder haben selbst keine Lust mehr aufs Stillen. Die Brust-Mahlzeiten werden immer kürzer, die Beikost-Menüs häufiger – so geht die Milchbildung von selbst kontinuierlich zurück.
- Mütter, die abstillen wollen, sollten das behutsam und langsam tun. Zuerst regelmäßig zwischen Brust und Flasche wechseln, dann verstärkt geeignete Milch-Ersatzprodukte – oder, falls das nicht gleich klappt, abgepumpte Muttermilch – mit der Flasche füttern.
- Sanfte Unterstützung durch Bachblüten (Chicory, Beech) und neue, liebevolle Rituale (z. B. Massagen, gemeinsames Baden, Vorsingen, etc.)
- Wenn gesundheitliche Gründe zum Abstillen zwingen, unbedingt ärztlichen Rat einholen; es gibt Medikamente, die den Milchfluss stoppen helfen.

## Essen lernen & Mundpflege

Mundhygiene ist eigentlich von Anfang an ein Thema, aber spätestens, wenn Beikost im Spiel ist. Die MAM-Broschüre „Entdecke die Welt der Mundhygiene“ informiert darüber, warum Pflege schon lang vor dem 1. Zahn wichtig ist und wie man sein Kind dabei am besten schützt. Und wenn das Baby Lust hat, am Familien-Tisch mitzumachen, gibt es von altersmäßig abgestimmten Trinklern-Bechern bis zum entwicklungspädagogisch designten Esslern-Besteck jede geeignete Hilfe.

## MAM Hebammen-Tipp



**Hebamme Traude Trieb** über ihre Erfahrungen mit dem Abstillen:

„Meine langjährige Berufserfahrung zeigt, dass sich Kinder nach dem 1. Geburtstag wesentlich schwieriger abstillen lassen.“

# Kapitel 10: Rückbildung

## Stillen & Fitness

Manche Mütter fürchten, dass Stillen ihre Figur und ihren Busen beeinträchtigt. Das stimmt nicht. Im Gegenteil: Stillen unterstützt die Rückbildung nach der Geburt und die Energie, die stillende Mütter aufbringen müssen, zehrt mehr als ein hartes Fitness-Programm. Es ist die Schwangerschaft, die das Gewebe insgesamt weicher macht – und bei entsprechender Veranlagung kann sich das auch auf den Busen auswirken.

Deshalb sollten stillende Frauen Diäten und sportliche Überanstrengung vermeiden. Denn die Natur wirkt auch hier: Wer seinen Körper nicht von heute auf morgen in Form bringen möchte, sondern ein paar Monate Geduld hat (und – siehe Kapitel 4 – das altmodische Sprichwort vom „Essen für Zwei“ ignoriert), bekommt die alte Kleidergröße sicher wieder.

## Eine neue „besondere Beziehung“

Wenn die Stillzeit zu Ende ist, geht auch eine ganz besondere Zweier-Beziehung zu Ende. Das darf schon ein bisschen traurig machen. Aber nur kurz, denn in den nächsten Monaten und Jahren kommen noch ganz viele Zeiten, die Mutter und Kind eng verbinden. Und Liebe, Geborgenheit oder Intimität haben viel Raum im Miteinander – selbst, wenn es das gemeinsame Still-Erlebnis nicht mehr gibt.

## MAM Hebammen-Tipp



**Hebamme Traude Trieb** über die Zeit nach dem Abstillen:

„Als Hebamme bin ich natürlich auch dann noch für „meine“ Mütter da. Und ich kann nur empfehlen, den Kontakt zur Hebamme, zur Stillberatung oder zu Eltern-Gruppen zu halten – denn die meisten Sorgen, die sich eine Mutter macht, schafft man gemeinsam garantiert besser aus der Welt.“



# MAM Stillprodukte

Maximaler Komfort  
und Unabhängigkeit  
für Sie und Ihr Baby.



## Manuelle Milchpumpe



- Leicht zu verwenden & reinigen
- 360° verstellbarer Trichter für bequemes Abpumpen
- Saugstärke individuell regulierbar

## Aufbewahrungs-Becher



- Sicheres Aufbewahren von Muttermilch oder Babynahrung im Kühl- & Gefrierschrank
- Passt auf die MAM Manuelle Milchpumpe – für direktes Abpumpen in den Becher

## Stillhütchen



- Schützt wunde Brustwarzen
- Vertraute SkinSoft Silikon Oberfläche
- Innovative Form für maximalen Hautkontakt

## Stilleinlagen



- Extra dünn – unsichtbar unter Kleidung
- Saugstark & atmungsaktiv
- Für ein angenehmes & sicheres Gefühl



# MAM Flaschen

BPA<sup>o</sup>  
BPS  
free

°BPA/BPS frei: Alle MAM Flaschen werden aus BPA- und BPS-freien Materialien hergestellt (BPA frei gemäß der Richtlinie (EU) Nr.321/2011).

0+  
Monate

**Easy Start™ Anti-Colic**  
130 / 160 / 260 / 320 ml



94%  
Sauger-  
akzeptanz ✓



- Innovatives MAM Easy Start Bodenventil für entspanntes Trinken
- Mit SkinSoft Silikon Sauger – für ein vertrautes Gefühl

2+  
Monate

**Feel Good Glass Bottle**  
170 / 260ml



PREMIUM  
GLAS



- Aus temperaturbeständigem Premium-Glas
- Mit SkinSoft Silikon Sauger – für ein vertrautes Gefühl

4+  
Monate

**Easy Active™ Baby Bottle**  
270 ml / 330 ml



- Mit SkinSoft Silikon Sauger – für ein vertrautes Gefühl
- Liegt gut in der Hand, leicht zu befüllen

**Trainer+**  
220 ml



- Extra-weicher, auslaufsicherer Trinkschnabel
- Einfach zu halten, ideal für unterwegs

\* Marktforschungen 2009–2014, mit 1.349 Babys getestet.

# MAM Becher



°BPA/BPS frei: Alle MAM Produkte werden aus BPA- und BPS-freien Materialien hergestellt.

**4+**  
Monate

**Starter Cup**  
150 ml / 5 US floz



Extra weicher Trinkschnabel

- Babys erster Trinkbecher
- Klein & tailliert – leicht zu halten
- Extra weicher & auslauf-sicherer Trinkschnabel

**6+**  
Monate

**Learn To Drink Cup**  
190 ml / 6 US floz



weicher Trinkschnabel 

- Der weiche Trinkschnabel bereitet auf das Trinken mit einem harten Trinkschnabel vor
- Ideal um das selbständige Trinken zu erlernen
- Anti-Rutsch-Design & ergonomische Form – leicht zu halten

**8+**  
Monate

**Fun To Drink Cup**  
270 ml / 9 US floz



harter Trinkschnabel 

- Harter Trinkschnabel – perfekt für den Übergang vom Becher zum Glas
- Spaß & einfache Handhabung für kleine Entdecker

**12+**  
Monate

**Sports Cup**  
330 ml / 11 US floz



Sportverschluss 

- Harter Trinkschnabel – perfekt für den Übergang vom Becher zum Glas
- Spaß & einfache Handhabung für kleine Entdecker

# Das MAM Prinzip

Eltern sind anspruchsvoll. Wir von MAM sind es auch. Deshalb entwickeln wir seit über 40 Jahren Produkte, die in Funktion und Design einzigartig sind. Unsere Produkte entstehen in intensivem Teamwork von Experten aus Medizin, Forschung und Technik. So unterstützen MAM Produkte die individuelle Entwicklung jedes Kindes und erleichtern den Baby-Alltag. Jede MAM Innovation folgt diesem Prinzip. Damit Eltern sich sicher fühlen können. Und Babys sich wohlfühlen.



## Werde Mitglied im **MAM Club** auf [mambaby.com](https://mambaby.com)

Wir teilen unser Wissen und unsere Erfahrung gerne – in Broschüren wie dieser, auf [mambaby.com](https://mambaby.com) oder mit unseren Mitgliedern im MAM Club. Entdecke die einzigartige Welt von MAM und profitiere von vielen Vorteilen und Überraschungen.\*

\*Mitglied im MAM Club werden bringt viele Vorteile: Infos, News, Aktionen, Gewinnspiele, Service. Zum Beispiel den monatlichen, individuell per E-Mail zugesendeten Entwicklungs-Kalender – für noch mehr Wissen und noch mehr Freude über jede Veränderung, die Babys auf ihrem Wachstums-Weg erleben.

# Impressum



**Bamed AG**  
**Sihleggstrasse 15**  
**8832 Wollerau**  
**Schweiz**

**Herausgegeben von:**

MAM Babyartikel GesmbH  
Lorenz-Mandl-Gasse 50  
1160 Wien, Österreich  
Tel.: +43 (0)800 9000 90, Fax: +43 149 141 404  
[consumer.service@mambaby.com](mailto:consumer.service@mambaby.com)  
Copyright 2016

Alle Rechte vorbehalten. Texte und Bilder unterliegen dem Schutz des Urheberrechts und anderen Schutzgesetzen. Die Verwertung, insbesondere das Kopieren und Verbreiten der Inhalte sowie deren öffentliche Wiedergabe zu kommerziellen Zwecken, ist ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung der Bamed AG untersagt.





Manuelle Milchpumpe



[mambaby.com](https://mambaby.com)