



Stillen – einfach einzigartig

Inhalt

Eine besondere Beziehung	
Vorwort von Ing. Peter Röhrig	5
Kapitel 1: Schwangerschaft	6
Kapitel 2: Geburt & erstes Stillen	8
Kapitel 3: Die erste Zeit daheim	12
Kapitel 4: Alles über Muttermilch & Menge	18
Kapitel 5: Die Still-Beziehung	22
Kapitel 6: Besondere Herausforderungen	24
Kapitel 7: Still-Alltag	28
Kapitel 8: Abpumpen	32
Kapitel 9: Baby-Entwicklung	36
Kapitel 10: Rückbildung	40

MAM Stillprodukte	41
Zum Schluss	43
Kontakt	44



MAM Med-Experts:



Ing. Peter Röhrig

MAM-Gründer



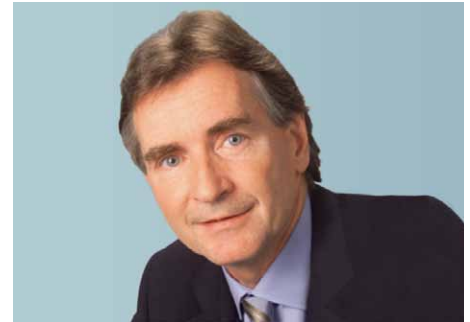
Traude Trieb

Freiberufliche Hebamme, Bezirk Baden
www.hebamme-traude-trieb.at



Prim. Univ.-Prof. Dr. Reinhold Kerbl

Vorstand der Abteilung für Kinder und Jugendliche LKH Leoben



Prim. Univ.-Prof. Dr. Karl Zwiauer

Vorstand der Abteilung für Kinder & Jugendheilkunde LKH St. Pölten

Eine besondere Beziehung

Stillen ist einfach ein wunderbares Baby-Erlebnis. So viel Nähe. So viel Zärtlichkeit. So viel Liebe.

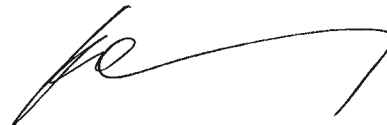
Wir von MAM möchten, dass Mütter (und Väter!) die Stillzeit mit ihrem Baby rundum genießen können. Denn die Natur hat ja alles gut vorbereitet. Und mit ein bisschen Übung sind Eltern und Neugeborenes bald ein perfektes Team.

Der MAM Ratgeber „Stillen – einfach einzigartig“ wurde in Zusammenarbeit mit den Medizinem 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,
- sowie Tipps, Tricks und Hilfsmittel für alle Fälle.

Das Allerwichtigste gleich vorab: Muttermilch ist das Beste für Babys. Dennoch bleibt Stillen eine ganz persönliche Angelegenheit. Allein der Bedarf – und zwar der von Mutter und Kind – entscheidet darüber, ob ganz oder teilweise, 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 'Ing. Peter Röhrig'. The signature is fluid and stylized, with a long horizontal stroke extending to the right.

Ing. Peter Röhrig

Kapitel 1: Schwangerschaft

Die Vorbereitung läuft

Alle Voraussetzungen zum Stillen sind angeboren. Und zwar bei Müttern wie bei Babys. Die biologischen Vorbereitungen beginnen bereits sehr früh während der Schwangerschaft:

- Ab dem zweiten Schwangerschaftsmonat produziert der Körper verstärkt Prolaktin, das Hormon, das die Milchbildung anregt.
- Die Brüste werden nun vielleicht empfindlicher, eventuell schimmern auch ein paar Adern durch.
- Die Brustspitzen färben sich dunkler.
- Im dritten Schwangerschaftsmonat wird der Busen größer und schwerer, weil sich Milchbläschen und Milchgänge ausformen.
- 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 OK – das ist Energievorrat, den man dann als Stillende dringend braucht.

Auch das Baby trainiert bereits: Schon zwischen achter und zwölfter Schwangerschaftswoche übt es Saugen am eigenen Finger 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 drei 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.

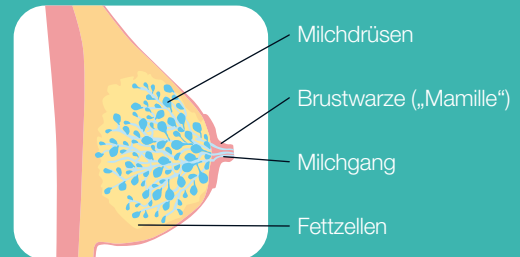
Es kommt nicht auf die Größe an

Die Natur hat wirklich alles perfekt vorbereitet: Egal, wie groß oder klein ein Busen ist oder welche Form er 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. Und solange gesaugt wird, gibt's auch genug zu trinken.

Fazit: Sorgen machen kann man streichen. Stattdessen lieber Selbstvertrauen aufbauen – denn gemischt mit Vorfreude ist 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, dem Hautgefühl. Dieses erste Kennenlernen, ist die Basis für die spätere Eltern-Kind-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 Kind das Kennenlernen etwas später genauso intensiv nachholen. Und Väter oder andere nahe Bezugspersonen 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 ans Wechseln gewöhnt.
- Viel Ruhe, kein Erfolgsdruck. Manchmal braucht es ein bisschen aufeinander Einspielen, das ist OK.
- Wenn sofortiges Stillen nicht möglich ist, sollte die Milch abgepumpt oder mit der Hand heraus gestrichen werden, damit die Produktion nicht ins Stocken kommt.
- Hebammen und StillberaterInnen helfen gerne, geben Sicherheit – und beruhigen.



Geburtstags-Drink und volle Fülle

Stillen ist nicht nur gut für die Baby-Beziehung und die Rückbildung, die Milch ist auch immer perfekt auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt:

- Die ersten Portionen nennt man Vormilch oder „Kolostrum“ – dickflüssig, gelblich-cremig, leicht zu verdauen. Sie liefert so viele Nähr- und Abwehrstoffe, dass sie fast wie eine Schutzimpfung wirkt und ist 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 zum Ausgleich sind sie ja mit etwas Reserve-Speck auf die Welt gekommen.
- Zwischen dem zweiten und dem sechsten Tag nach der Geburt kommt die volle Milch-Fülle (auch „Milcheinschuss“ genannt).
- Manche Frauen spüren die Veränderung kaum, andere haben typische Anzeichen: Ein, zwei Tage lang ein Gefühl von Schwellung und Druck.
- Angenehm warm duschen und dabei eine kleine Menge herausstreichen – das entspannt.
- Die Milch, die Babys jetzt saugen, ist fettreicher.
- Und sie wird von der Natur perfekt dosiert: Erst dünnflüssig, um den Durst zu stillen, in weiterer Folge kalorienreich für den großen Hunger.
- Damit Babys diese nahrhafte Muttermilch 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 Muskelzellen – so wird die Milch in die Gänge Richtung Brustwarze gedrückt.
- Dieser sogenannte „Milchspendereflex“ wird im Lauf 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 zehn Minuten dauern, bis das Saugen des Kindes den Reflex auslöst.

Kapitel 3:

Die erste Zeit daheim

Kleine Still-Experten mit Stil

Stillen funktioniert grundsätzlich nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage – je mehr getrunken wird, desto mehr ist da. Deshalb gilt: Stillen geht nicht nach Stundenplan, sondern nach Bedarf, dann pendelt sich die Milchmenge bald auf die Bedürfnisse des Kindes ein. Und das sind die typischen „Hunger“-Zeichen:

- 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's 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 OK.
- Bei einem Wachstumsschub steigt der Nahrungsbedarf sprunghaft; da 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.

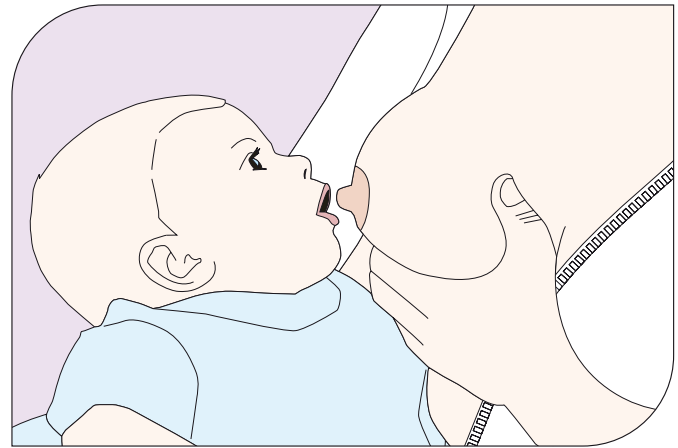


Anlegen – eine Frage der Lage

Der Saugreflex eines hungrigen Kindes wird geweckt, wenn es die Brust an Mund oder Wange spürt. Dann sucht das Baby die Brustwarze und hält sie mit Ober- und Unterkiefer fest. Wiederholte, wellenförmige Zungenbewegungen streichen die Milch heraus – und regen gleichzeitig die Produktion von Nachschub an.

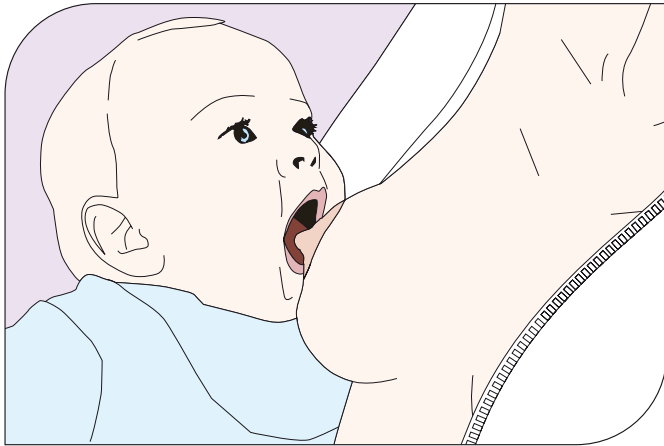
Tipps fürs richtige Anlegen:

- Bequem machen, entspannen, Getränk mitnehmen – Stillen macht durstig.
- Das Kind 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.



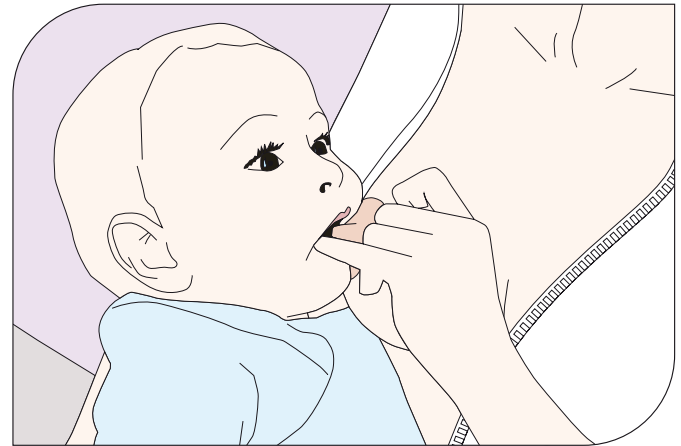
Die freie Hand stützt die Brust im sogenannten „C-Griff“.

- 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.

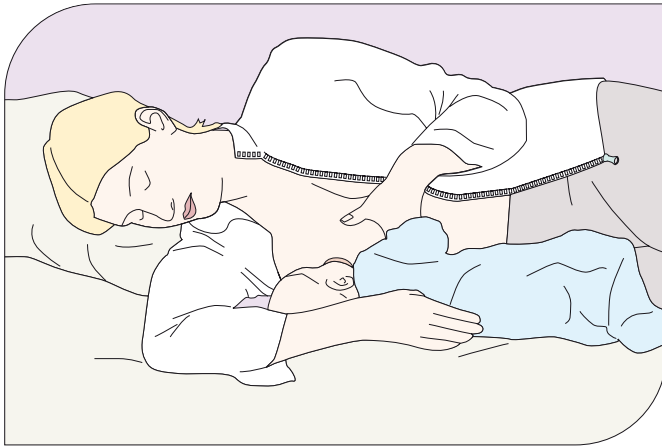
- Nun streicht das Baby die Milch heraus, Nase und Kinn berühren dabei die Brust – keine Sorge, Atmen funktioniert trotzdem.
- An den Schluckbewegungen merkt man, wann der Hunger nachlässt. Saugt das Baby nicht mehr richtig und lässt die Brust nicht von selbst los, kann man mit dem Finger nachhelfen.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



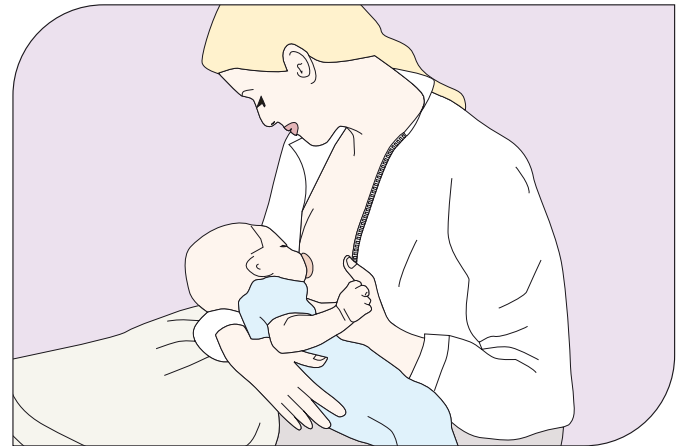
Ein Finger in Babys Mundwinkel löst sanft den Saugschluss.

Stillpositionen – Vielfalt mit Sinn

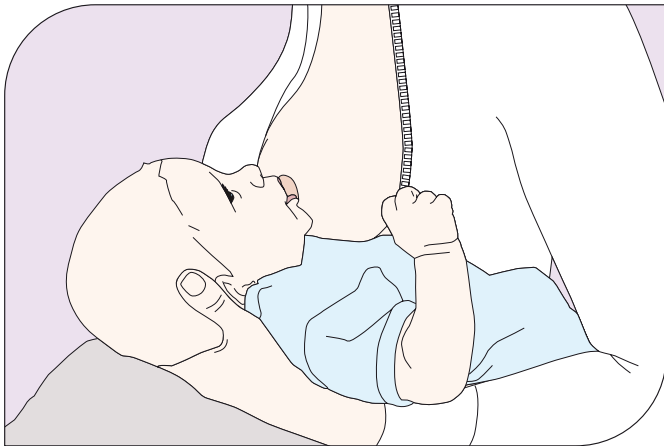
Je mehr Positionen Mutter und Kind drauf haben, desto entspannter und problemloser wird der Alltag.



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



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



Rückengriff oder „Football-Haltung“: Heißt so, weil das Baby wie ein Football im Arm geklemmt liegt – zusätzlich durch ein Kissen gestützt und jeweils auf der Seite, wo gestillt wird. Die Füße zeigen nach hinten, der Mund ist auf Brustwarzen-Höhe, 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 Muttermilch & 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, Kohlenhydrate, Immunabwehr.
- Muttermilch richtet sich in Menge und Mix automatisch nach den Bedürfnissen des Kindes. Ihre Zusammensetzung ist variabel, die Bestandteile ändern sich auch im Lauf des Stillens – ganz individuell und genauso, wie das Baby es braucht.
- Das Saugen an der Brust fördert nicht nur die Mutter-Kind-Beziehung, sondern auch die Entwicklung von Kiefer und Gesichtsmuskeln – das nützt später beim Essen und Sprechen lernen.
- Gestillte Babys sind tendenziell weniger anfällig für Infektionen und Allergien, Diabetes oder Übergewicht.
- Auch bleiben stillende Mütter eher gesund: Wochenbett-Infektionen sind seltener, und das Deutsche Krebsforschungszentrum weist sogar ein geringeres Brustkrebs-Risiko nach.
- Zudem nützt Stillen der Rückbildung – man ist schneller wieder fit.
- Sie ist leicht verdaulich. Dadurch kommt es seltener zu Magen-Darm-Störungen.

Wann, wie oft, wie lange?

Weltorganisationen wie UNICEF oder WHO empfehlen, in den ersten sechs 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 Kindes – 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 Wechsel-Stillen an beiden Brüsten fördern die Milchproduktion.
- Ein sechs 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 der Busen ist.
- Die Hunger-Häufigkeit ist individuell, es gibt aber einen Richtwert: In den ersten Lebenswochen etwa alle zwei bis drei Stunden, bis sich der persönliche Rhythmus einpendelt.

- Je nach Saug-Stil des Babys dauert eine Mahlzeit zwischen 20 und 45 Minuten. Wichtig: Seite wechseln – und darauf achten, dass jeweils lange genug gesaugt wird.
- Auch die Tag-Nacht-Abfolge spielt sich langsam ein, denn zu Beginn verstehen Babys diesen Ablauf ja 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 vier- bis sechsmal pro Tag nass. Stuhlgang haben gestillte Babys ca. ab der 3. Lebenswoche 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 250 bis maximal 500 Kalorien mehr als nicht Stillende – da reicht schon ein dickes Käsebrod.

Was sonst noch gut tut:

- Kalzium: in grünem Gemüse, schwarzem Sesam (hat achtmal 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 Kaffee (maximal eine Tasse pro Tag, am besten gleich nach dem Stillen, damit es der Körper abbauen kann). Auf Alkohol bitte ganz verzichten. Tee-Einschränkung: Salbei und Pfefferminze können die Milchmenge reduzieren.
- „Milch-Turbos“, die die Produktion anregen: Marillenkompott, kräftige Rinder- oder Geflügelsuppe mit Ei, zerhackte Kürbiskerne mit Honig.

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

Auch wird stillenden Frauen oft geraten, selbst viel Milch zu trinken. Bitte diesen Rat nicht befolgen! Gerade bei Babys mit Blähungen ist es empfehlenswert, völlig auf Kuhmilch-Produkte zu verzichten. Die fette Kuhmilch geht ab einer bestimmten Menge in die Muttermilch über – und kann so Blähungen und Kuhmilchallergien auslösen.



Kapitel 5: Die Still-Beziehung

In kleinen Schritten zum perfekten Team

Entspannen, bitte: Stillen geht nicht immer gleich perfekt. Manchmal müssen sich Mutter und Kind erst aufeinander einstellen – doch ab dann wird's 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 zwei bis drei Stunden ist Intimität vorprogrammiert. Tipp: den Partner integrieren.

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

Stillen ist Verstehen. Dem eigenen Instinkt darf man ruhig vertrauen. Sehr bald beherrschen Mütter Hunger-Signale, Still-Rhythmus und Geschmacks-Vorlieben ihrer Kinder 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 produziert Heilmittel. Ein Tropfen Muttermilch enthält tausende heilkräftige Zellen – ideal für die Nabelpflege, bei leicht entzündeten Augen, Schnupfen oder einem wunden Po. Etwas Milch ausdrücken oder abpumpen und mit dem Finger auftragen – saubere Hände natürlich vorausgesetzt.

Stillen ist Lernen. 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, tut's auch gut. Daher ist Abpumpen genauso OK wie sanftes Aufwecken, wenn die Still-Pause schon zu lang dauert.



MAM Aufbewahrungsböcher

BPA
FREE

MAM Med-Info

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

Kapitel 6: Besondere Herausforderungen

Hilfe für schwierige Fälle

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

Das Baby saugt zu schwach. Kaum fünf Minuten an einer Brust, kein kräftiges Saugen, Augen dabei geschlossen, weniger als sechs nasse Windeln pro Tag und kein Stuhl? Damit das Wachstum des Kindes 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.

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.



Kaiserschnitt & Stillen. Gut, weil die Milch ja 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 ein Polster platzieren und mit dem Arm heranziehen.

Stillen nach einer Brustoperation. Nur Fachleute 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 der Hebamme abstimmen. Mit eiweißreichen Ernährungszusätzen und stillverträglichen Medikamenten-Alternativen gibt es fast immer eine Lösung. Schließlich bekommt das Baby ja 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 und gedeiht, sind Rat und eventuelles Zufüttern nötig. Tipps für die Anregung des Milchflusses: Häufig (mindestens alle zwei Stunden) und korrekt anlegen, immer beide Brüste bieten, 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 loslässt. 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 nur 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 – 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, Quark 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 zurückziehen („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, üblicherweise durch falsches 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, Busen möglichst oft „lüften“, nur mit Wasser waschen, ggf. Lanolin-Salbe auftragen, 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, sterilisierbaren Transportbox.

MAM Med-Info

Wenn wunde oder empfindliche Brustwarzen stören, helfen Übergangswiese 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.

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 sein, 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 nicht 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 ersten Woche darf es bis zu acht Prozent seines Geburtsgewichtes abnehmen, weil sich der Stoffwechsel komplett umstellt.
- In den ersten sechs Lebensmonaten legen Still-Babys wöchentlich zwischen 150 und 200 Gramm zu.
- Danach kommen bis zum ersten Geburtstag pro Woche nur 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.
- Eine Teemischung aus Anis, Fenchel und Kümmel entspannt Babys mit Blähungen.
- Ein bis maximal zwei Tassen Pfefferminz- oder Salbeitee reduzieren den Milchfluss, Marillenkompott, Honig mit gehackten Nüssen, 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 (Haushalt und Verwöhnen) stärkt die Vater-Kind-Beziehung und entlastet Mütter.
- Eine gute Grundausrüstung mit Hilfsmitteln für stillende Frauen – Stilleinlagen, Stillhütchen, Pumpe, 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 abgeduscht werden). Auch unangestregtes Nordic-Walking und spezielle Mütter-Gymnastik kann klappen. Muskel-Arbeit kann bei starker Ausdauer den Laktatwert im Blut erhöhen, die Milch kann nachher anders schmecken – falls Babys darauf reagieren, einfach ein paar Stunden Still-Pause einlegen.

Arbeiten gehen? Stillende Mütter, die nach der Mutterschutzzeit arbeiten möchten, können das, vom gesundheitlichen Standpunkt betrachtet, auch tun. Das Gesetz sieht Zeit-Regelungen fürs Stillen vor (Arbeitnehmervertretung fragen), mit kooperativen CheffInnen kann man außerdem Teilzeit- oder Teleworking-Vereinbarungen treffen.

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



MAM Stilleinlagen

MAM Hebammen-Tipp

Hebamme Traude Trieb über Stilleinlagen:

„Dass zwischen den Mahlzeiten etwas Milch ausläuft, ist ganz normal. Stilleinlagen halten die Haut trocken. Ein kleiner Akkupressur-Trick: Wenn man Auslaufen spürt, einfach durch die Kleidung 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

Ein Stück Unabhängigkeit

Es gibt gute Gründe, Milch abzupumpen:

- 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.

Perfektes Milch-Management

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

MAM Manuelle Milchpumpe

Die durchdachte Lösung für bequemes, sicheres Abpumpen:

- Stimuliert komfortabel durch die extra weichen, zuverlässig haftenden Einsätze
- Ideal für eine entspannte Position – der Trichter ist 360° drehbar und sitzt immer sicher
- Saug-Intensität individuell einstellbar
- Mit Vakuum-Halt-Funktion
- Einfach zu bedienen – besteht aus nur vier Teilen
- Leicht zu reinigen
- Optimal abgestimmt auf die MAM Anti-Colic Flasche: Milch wird direkt in die Flasche gepumpt – kein Umfüllen



**BPA
FREE**





Aufbewahrungsbecher

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

- Geeignet für Kühlschrank und Gefrierfach/-truhe.
- Für unterwegs: Transportgeschützt durch auslaufsicheren Deckel.
- Exakte Mess-Skala, abwaschbares Beschriftungsfeld.
- Die Manuelle Milchpumpe passt präzise auf den Becher – so kann direkt in den Becher gepumpt und hygienisch aufbewahrt werden.
- Becher lassen sich beliebig oft sterilisieren.



Tipps fürs Muttermilch-Menü:

- Abgepumpte Milch ist bis zu 24 Stunden lang im Kühlschrank haltbar.
- Im Tiefkühler hält sie bis zu drei Monate.
- Markieren Sie den Aufbewahrungsbehälter mit Abpumpdatum und -zeit und brauchen Sie die bereits am längsten gelagerte Milch zuerst auf.
- Auftauen entweder über Nacht im Kühlschrank oder schonend im Wasserbad.
- Milch maximal auf 35 Grad Celsius erwärmen.
- Milch zum Aufwärmen nicht in die Mikrowelle geben, da sonst wertvolle Bestandteile der Milch zerstört werden.
- Mischen Sie nicht frische mit zuvor eingefrorener Muttermilch.
- Reste von Muttermilch dürfen nicht noch einmal serviert werden – aber sie eignen sich gut als Badezusatz für die Baby-Wanne.
- Pumpzubehör gesunder Kinder kann man im Geschirrspüler reinigen.
- Zur Sterilisation eignen sich alle gängigen Methoden.

MAM Hebammen-Tipp

Hebamme Traude Trieb über richtiges Flaschen-Füttern:

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 kann man Babys ruhig Schnuller geben, sobald sich das Stillen eingespielt hat. Denn das extrem hohe Saugbedürfnis – Säuglinge wollen es durchschnittlich alle 13 Minuten befriedigen – ist mit dem Stillen allein manchmal nicht zu befriedigen.

Wenn die Schnuller medizinisch richtig gestaltet und geformt sind (die vielfach ausgezeichneten MAM-Produkte haben hier Maßstäbe gesetzt – siehe auch 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 zu unterscheiden.
- Gut geformte Schnuller unterstützen die Zahn- und Kieferentwicklung.
- Mit einem Schnuller trösten können auch andere Familienmitglieder.

- Schnuller-Verwendung, das beweist unter anderem eine Studie des weltweit 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 an den Schnuller gewöhnte Baby daher immer mit Schnuller einschlafen lassen (am besten übrigens in Rückenlage und in kühlen, auf rund 18 bis 20 Grad temperierten Räumen). Wenn der Schnuller herausfällt, bitte nicht wieder zurückstecken.



Beikost. Etwa ab dem siebenten Lebensmonat werden Babys schon ein bisschen 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).

- Mit pürrierter, relativ flüssiger 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 Kartoffelbrei 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 zum Durstlöschen nicht reicht, Leitungswasser oder Mineralwasser ohne Kohlensäure anbieten.

Abstillen. Grundsätzlich empfehlen alle Fachleute, die ersten sechs Lebensmonate lang 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 kann man auch anders vermitteln. 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 selbst 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 – füttern.
- Sanfte Unterstützung bringen Mondphasen (Neumond unterstützt jede Veränderung), 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 „Mundhygiene von Anfang an“ informiert darüber, warum Pflege schon weit vor dem ersten 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 designnten 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 ersten 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. 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

Manuelle Milchpumpe



nur
4 Teile

**BPA
FREE**

- Die Saugstärke ist individuell regulierbar
- Der Trichter passt sich flexibel an unterschiedliche Abpump-Positionen an

Aufbewahrungsbecher



5
pcs./Stk.

**BPA
FREE**

- Ideal zur Lagerung von Muttermilch und Baby-nahrung in Kühlschrank und Gefriertruhe.
- Lässt sich leicht auf die Manuelle Milchpumpe schrauben

Stillhütchen



Seiden-sauger®

2
Stück

Größe 1
kleine
Brustwarzen

Größe 2
mittelgroße -
große
Brustwarzen

**BPA
FREE**

- Dank der innovativen Schmetterlingsform kann das Baby die Haut der Mutter riechen und fühlen.
- Die leicht strukturierte Oberfläche fühlt sich gut an auf Babys Wangen.
- Dank der speziellen Seidensauger®-Oberfläche und der natürlichen Form angenehm für Mutter und Baby.

Stilleinlagen



CE

30
Stück

**BPA
FREE**

- Atmungsaktive, extra weiche Oberfläche mit einem hohen Tragekomfort.
- Ultra dünn und mit maximaler Saugkraft, garantiert ein lang anhaltendes Wohlbefinden während der Stillzeit.



MAM Manuelle Milchpumpe

Zum Schluss

MAM Babys sind besonders. MAM Eltern auch. Sie wollen das Beste aller Baby-Welten auf einmal: Premium in Design und Funktion. Wir alle bei MAM – unsere DesignerInnen, die Technik-Teams und das weltweite Netzwerk der MAM Med-Experts, mit dem wir bei jeder Entwicklung eng zusammen arbeiten – teilen diesen hohen Anspruch. Und deshalb teilen wir auch gerne unser Wissen – in Broschüren wie dieser, auf mambaby.com oder mit unseren Mitgliedern im MAM Club*. Damit Eltern das schönste Erlebnis der Welt sicher genießen können. Und Babys den besten Start ins Leben haben.

* Mitglied im MAM Club werden bringt viele Vorteile: Infos, News, Aktionen, 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.



Jetzt MAM Club-Mitglied werden:
www.mambaby.com/mamclub oder Code einscannen.



Kontakt

MAM Babyartikel GmbH

Industriegebiet I, Rudolf-Diesel-Straße 6-8, 27383 Scheeßel

Phone: +49 4263 9317-0, Fax: +49 4263 9317-20

Internet: mambaby.com, Email: info@mam-babyartikel.de

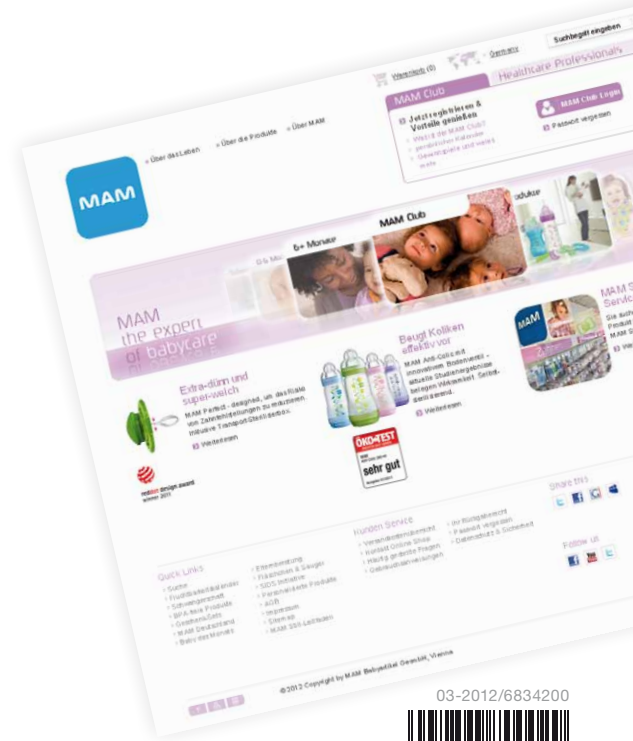
Besuchen Sie unsere Website www.mambaby.com und erfahren Sie mehr über MAM und unsere Produkte.

Nur für unsere MAM Club-Mitglieder gibt's regelmäßig exklusive Informationen per Newsletter sowie wechselnde Vorteilsaktionen und Gewinnspiele.

Und speziell für Fachpersonal haben wir ein eigenes Healthcare Professionals Portal mit vielen Hintergrundinformationen und Studien eingerichtet. Mehr unter mambaby.com/professionals



Jetzt MAM Facebook-Fan werden:
www.facebook.de/MAMBabyartikel oder Code einscannen.



03-2012/6834200



4 042894 700020