



MAM

mambaby.com

Eine besondere Beziehung

Die kleine Fibel rund ums Stillen

Liebe/r

Willkommen auf der Welt! Wir haben uns alle schon so auf dich gefreut. Jeden Tag wirst du jetzt neue Dinge entdecken und viele schöne Abenteuer erleben. Diese Fibel soll dich und deine Eltern dabei unterstützen, dass alles ganz entspannt läuft und ihr gemeinsam besondere (Still-)Momente erlebt.

Ein wunderbares Heranwachsen und eine schöne Stillzeit wünscht dir

.....

Liebe Eltern!

Stillen ist ein ganz besonderes Erlebnis. In innigen Momenten werden Nähe und Zärtlichkeit ausgetauscht und das Band zwischen Mutter und Kind verstärkt. Doch beim Thema Stillen gibt es auch viele Unsicherheiten. Wird es gleich funktionieren? Wie lange und wie oft soll ich stillen? Was tun, wenn mal Schwierigkeiten auftauchen?

Eines gleich vorweg: Die Natur hat alles gut vorbereitet und mit ein bisschen Übung sind Mama und ihr Neugeborenes bald ein eingespieltes Team. Weil wir von MAM möchten, dass Mütter die Stillzeit mit ihrem Baby rundum genießen können, haben wir mit medizinischen Experten und erfahrenen Hebammen diese nützliche Fibel erstellt. Von den biologischen Grundlagen über die richtige Technik bis hin zu praktischen Tipps, Tricks und Hilfsmitteln – für die häufigsten Situationen soll sie euch während der Stillzeit mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Wir wünschen euch viele wunderbare Momente mit eurem Baby!
Das MAM Team

Was macht das Stillen so einzigartig?

Muttermilch – die Mega-Mischung.

Stillen, da stimmen alle Fachleute überein, ist das Beste für Babys. Aus praktischen und gesundheitlichen Gründen: Muttermilch ist immer dabei, stets richtig temperiert und garantiert keimfrei und dazu noch gratis.

- Die Inhaltsstoffe der Muttermilch passen optimal zu den Bedürfnissen eines Babys: Wichtige Nährstoffe, nicht zu viel Eiweiß, aber ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Die Vitamine K und D* sollten nach derzeitigem Kenntnisstand übrigens zusätzlich zugeführt werden.
- Bedingt durch immunologische Abwehrstoffe in der Muttermilch haben gestillte Kinder ein geringeres Risiko für Durchfallerkrankungen, Mittelohrentzündungen und Allergieentwicklungen. Mehr als 100 komplexe Kohlenhydrate in der Muttermilch werden vom Säugling nicht verdaut und fördern damit das Wachstum von wichtigen Darmbakterien wie z. B. Bifidobakterien.
- Stillende Mütter senken ihr Risiko für Brust- und Eierstockkrebs.
- Die soziale Bindung zwischen Baby und Mutter wird gestärkt.

* Empfohlen wird die orale Verabreichung von dreimal 2 mg Vitamin K als Tropfen. Dabei erfolgt die erste Gabe unmittelbar nach der Geburt im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung U1. Die weiteren erfolgen in den Vorsorgeuntersuchungen U2 und U3. Für alle Säuglinge in Deutschland wird zusätzlich zur Vitamin D-Zufuhr mit Muttermilch oder Säuglingsnahrung eine orale Verabreichung empfohlen. Es sollen täglich 400–500 I.E. Vitamin D ab der 1. Woche bis zum erlebten 2. Frühlingsmonat, d.h. je nach Geburtszeitpunkt für etwa 12 bis 18 Monate, gegeben werden.

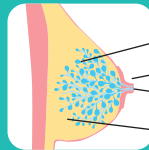
Der Körper trifft alle Vorbereitungen

Und los geht's! Schon früh in der Schwangerschaft stellt sich der Körper biologisch um:

- Ab dem 2. Monat wird verstärkt Prolaktin produziert – ein Hormon, das die Milchbildung anregt.
- Die Brüste können empfindlicher werden, ein paar Adern schimmern durch die Haut.
- Die Brustspitzen färben sich dunkler, damit das Baby sie später gut sehen kann.
- Im 3. Monat wird die Brust größer und schwerer, Milchbläschen und Milchgänge entstehen.
- Gegen Ende der Schwangerschaft kann man die winzigen Öffnungen der Milchgänge in der Brustwarze schon erkennen.
- Alles, was der Körper jetzt zulegt, ist völlig okay – das ist Energievorrat, der später dringend gebraucht wird.
- Auch das Baby trainiert bereits: Zwischen der 8. und 12. Schwangerschaftswoche übt es, am eigenen Finger zu saugen und trinkt Fruchtwasser, um die Nierentätigkeit anzuregen.

Experten-Wissen

Muttermilch wird in Drüsen, den sogenannten „Milchbläschen“, produziert und über 4 bis 18 Milchgänge zur Brustwarze (Mamille) transportiert.



- Milchdrüsen
- Brustwarze („Mamille“)
- Milchgang
- Fettzellen

Das erste Stillen nach der Geburt

Unmittelbar nach der Geburt ist intensiver Körperkontakt mit Mama, aber auch Papa, das Wichtigste. Dieses erste Kennenlernen, genannt „Bonding“, ist die Basis für die spätere Eltern-Baby-Beziehung.

Dabei lässt das erste Stillen nicht lange auf sich warten. Denn gleich nach der ersten Entspannung suchen Babys nach der Brust – ihre Aufmerksamkeit ist in den ersten zwei Lebensstunden besonders stark. Das hilft ihnen, die Brustwarze selbstständig zu finden und daran zu saugen.



Wichtig bei der Still-Premiere:

Am besten legst du dir dein Baby auf den Bauch. Das erste Saugen an der Brust sollte möglichst in den ersten 1 bis 2 Stunden nach der Geburt erfolgen.

- Viel Ruhe, kein Erfolgsdruck. Manchmal braucht es ein bisschen Zeit, bis alles eingespielt ist.
- Ist sofortiges Stillen (aus medizinischen Gründen) nicht möglich, kann die Milch abgepumpt oder mit der Hand herausgestrichen werden. So gerät die Produktion nicht ins Stocken.
- Vertraue Hebammen und StillberaterInnen. Sie helfen dir gerne.

Meine erste Stillmahlzeit

Zum ersten Mal bei Mama getrunken habe ich am

Danach kam erstmal:

- ein Bäumchen
- ein Schläfchen
-



Von Natur aus perfekt

Die Natur ist wirklich schlau. Deswegen ist die Zusammensetzung der Milch immer perfekt auf die Bedürfnisse des Babys abgestimmt:

- Die ersten Portionen werden Vormilch oder „**Kolostrum**“ genannt. Sie sind dickflüssig, gelblich-cremig, leicht zu verdauen und bieten viele Nähr- und Abwehrstoffe. Bereits ein paar Tropfen machen sehr satt.
- Zwischen dem 2. und 6. Tag kommt die fettreiche Milch-Fülle, genannt „**Milcheinschuss**“ – manchmal in Begleitung einer leichten Schwellung in Verbindung eines Druckgefühls.
- Am Anfang eines Stillvorgangs ist sie dünnflüssig, damit das Baby genug Flüssigkeit bekommt.
- Später ist sie dickflüssiger und sättigender – diese Form wird „**Hintermilch**“ genannt. Damit Babys diese auch bekommen, sollten sie immer ausreichend lange an der Brust bleiben.
- Größe und Form einer Brust sind übrigens völlig egal – die Milchmenge wird ausreichen. Denn Brüste sind keine „Tanklager“, die auf Vorrat produzieren. Erst regelmäßiges Saugen des Babys regt Milchbildung und -fluss an.

Experten-Wissen

Das Saugen des Babys aktiviert Hormone und Reflexe:

- Prolaktin regt die Milchbildung an.
- Oxytocin bewirkt das Zusammenziehen von Zellen. So wird die Milch in die Gänge Richtung Brustwarze gedrückt.
- Dieser „Milchspendereflex“ wird während einer Stillmahlzeit mehrmals bei beiden Brüsten gleichzeitig ausgelöst – es kann also ruhig etwas tropfen.
- Bei Erstgebärenden kann es bis zu 5 Minuten dauern, bis der Reflex durch Saugen ausgelöst wird.

Die erste Zeit zu Hause

Zusammen geht alles besser und wer locker an das Thema Stillen herangeht, wird höchstwahrscheinlich auch eine entspannte Stillzeit erfahren. Stillen folgt dabei keinem Stundenplan, sondern stellt sich ganz auf die Bedürfnisse des Babys ein. Wähle zum Stillen einen bequemen Platz und schaffe dir eine ruhige Umgebung (z. B. Telefon auf lautlos). Stell dir ein Glas Wasser bereit – Stillen macht durstig! Eine gute Grundausrüstung bieten Stilleinlagen, Stillhütchen, Milchpumpe, Flasche, Milch-Aufbewahrungsbehälter und Spucktücher.



Typische „Hunger-Anzeichen“ beim Baby sind:

- Das Baby öffnet den Mund, streckt die Zunge etwas heraus und leckt an seinen Lippen.
- Es dreht den Kopf hin und her, bewegt Arme und Beine.
- Es beginnt zu suchen oder an den Fingern zu saugen.

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt zum Anlegen, noch vor dem ersten Schrei.

Was du dabei noch wissen solltest:

- Bei unangenehm voll wirkenden Brüsten hat das Baby seinen eigenen Rhythmus vielleicht verschlafen. Sanftes Wecken ist dann durchaus in Ordnung.
- Bei einem Wachstumsschub steigt der Nahrungsbedarf sprunghaft. Dann werden beide Brüste komplett leer getrunken.
- Jedes Baby ist einzigartig. Manche trinken kurz und häufig, andere lang und entspannt. Manche brauchen ein hörbares Bäuerchen, andere stoßen seltener auf.

Richtiges Anlegen

Durch richtiges Anlegen wird mit ein paar einfachen Schritten das Stillen deinem Baby und auch dir leichter und entspannter gemacht:

- Das Baby im Arm ist der Mutter ganz zugewandt. 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, der Daumen liegt dabei über der Spitze.
- Jetzt die Unterlippe des Babys sanft mit der Brustwarze berühren. Du kannst auch mit dem Daumen auf deine Brust drücken. Dies löst den Suchreflex aus. Der Mund des Babys wird weit geöffnet und die Zunge liegt über der unteren Zahnleiste. Dabei werden die Brustwarze und ein großer Teil des Brustgewebes umschlossen. Die Unterlippe des Babys ist nicht eingezogen sondern gut sichtbar.
- Ein leichter Ansaugschmerz ist anfangs nicht ungewöhnlich. Ist es nach den ersten 20 bis 30 Sekunden noch unangenehm, ist die Stillposition nicht korrekt. Lass dein Kind nie nur an der Brustwarze saugen. Dies kann Auslöser für wunde Brustwarzen sein und das gute Entleeren der Brust verhindern.



- An den Schluckbewegungen merkt man, wann der Hunger nachlässt.
- Wenn du das Baby von der Brust nehmen möchtest, schiebe deinen kleinen Finger sanft zwischen die Kieferleisten. So kannst du den Saugschluss lösen. Auf keinen Fall einfach wegziehen, sonst können Verletzungen an der Brustspitze auftreten!



Alles über Zeit & Menge

Grundsätzlich empfehlen Fachleute, ein Baby im 1. Lebenshalbjahr zu stillen, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Damit ein Baby wirklich viel davon hat, muss es der Mutter dabei auch gut gehen. Deshalb ist und bleibt das Stillen eine persönliche Angelegenheit. Ganz nach Bedarf – der Mutter und des Babys – funktionieren auch Dauer, Häufigkeit und Menge des Stillens.

Wie oft sollte gestillt werden?

Die Nachfrage regelt das Angebot. In den ersten Tagen nach der Geburt ist häufiges Anlegen notwendig, denn das regt die Milchbildung an. Es ist ganz normal, wenn dein Baby in der ersten Woche alle 1 bis 3 Stunden gestillt werden möchte. Der Abstand zwischen zwei Stillmahlzeiten sollte in dieser Zeit nicht länger als 4 Stunden sein. Eventuell ist sanftes Wecken nötig. Die meisten Babys stellen sich schon nach kurzer Zeit auf 8 bis 12 Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden ein. Mama und Kind finden dabei ihren eigenen Still-Rhythmus.

Wie lange und wie viel ist nötig?

Eine genaue Vorgabe wie viel und häufig du dein Kind anlegen solltest, gibt es nicht. Durchschnittlich dauert eine Stillzeit 20 – 45 Minuten. Wichtig: Seite wechseln – und darauf achten, dass jeweils lange genug gesaugt wird, damit die nährnde Hintermilch auch getrunken wird. So lange dein Kind an Gewicht zunimmt, sind auch kürzere oder längere Stillmahlzeiten vollkommen okay.

Hebammen-Tipp



Hebamme Traude Trieb (AT) über Mengen-Sorgen:

„Ich empfehle auf eine Babywaage zu verzichten – das macht nur Stress. Einmal wöchentlich bei Hebamme, Stillberatung oder 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 6–8 mal pro Tag nass.

Stuhlgang haben gestillte Babys im Schnitt einmal täglich. Öfter kann aber genauso vorkommen, speziell in den ersten drei Lebensmonaten, wie mehrere Tage ohne, z. B. während starker Wachstumsschübe – das ist alles kein Grund zur Sorge. Nach der Geburt dürfen Kinder in der 1. Woche bis zu 10% ihres Geburtsgewichtes abnehmen. Nach ungefähr 10 bis 14 Tagen, in seltenen Fällen erst nach drei Wochen, sollten sie ihr Geburtsgewicht wieder erreicht haben und dann pro Woche 150 – 200 g oder sogar mehr in den ersten 3–4 Monaten zunehmen.“

TIPP: Mit einem Tages-Stillplan die Stillmahlzeiten im Überblick behalten

- ✓ Der MAM Tages-Stillplan hilft dir, einen Überblick über die einzelnen Still-Mahlzeiten zu erhalten. Die meisten Babys stellen sich auf 8 bis 12 Still-Mahlzeiten innerhalb von 24 Stunden ein. Mama und Baby finden dabei ihren eigenen Still-Rhythmus. Den MAM Tages-Stillplan zum Kopieren findest du auf Seite 26.

Positionswechsel sind gut für Mutter und Baby

Je mehr Positionen Mutter und Baby beherrschen, 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 der Brust, mit dem unteren Arm das Baby heranziehen.



Wiegehaltung:

Die Allround-Lösung im Sitzen: Das Baby liegt seitlich im Unterarm, sein Kopf fast in der Armbeuge, sein Po in der Hand, C-Griff mit der freien Hand. Angenehm: Trage-Arm mit einem Kissen stützen und Füße höherstellen.



Rückengriff oder „Football-Haltung“:

Das Baby wird wie ein Football im Arm gehalten. Die Seite, an der gerade gestillt wird, mit einem Kissen stützen. Die Füße des Babys zeigen nach hinten, es besteht Blickkontakt.



Tipps & Tricks bei Anlaufschwierigkeiten



Das Baby trinkt nicht oder nicht richtig: Träufle etwas Muttermilch aus der Brust auf die Lippen des Babys. So kommt es auf den Geschmack. Umfasst dein Baby nicht gleich deine Brustwarze, hab Geduld: Jedes Baby hat das Bedürfnis an Mamas Brust zu saugen!



Das Baby saugt zu schwach: Kürzere, aber dafür häufigere Mahlzeiten einplanen, die allerbequemste Stillhaltung wählen und die Milch mit der Hand in den Baby mund drücken. Am besten auch bei einem Kinderarzt oder einer Hebamme um Rat bitten!

TIPP: Lass dich beraten

- ✓ Lass dich durch deine Hebamme oder Stillberaterin bei auftretenden Still-Problemen beraten. Deine gesetzliche Krankenkasse übernimmt die Kosten der Stillberatung so lange du dein Kind stillst, also auch über das Wochenbett hinaus.





Zu viel Milch: Vor dem Anlegen etwas Milch ausfließen lassen, beim Anlegen weit zurücklehnen. Nur eine Brust pro Mahlzeit geben, die andere so weit abpumpen, dass die Spannung abnimmt. Ebenfalls nicht ganz leertrinken lassen, damit die Produktion gebremst wird. Pfefferminz- und Salbeitee, Petersilie und straff hochgezogene BH-Träger besitzen dieselbe Wirkung.



Wunde Brustwarzen: Auf korrektes Anlegen achten, Stillpositionen wechseln, kürzeres Saugen (Rest abpumpen), nach dem Füttern Muttermilch an der Brustwarze antrocknen lassen, Brust oft „lüften“ und nur mit Wasser waschen, Stilleinlagen nach jeder Mahlzeit wechseln, Bachblüten Notfall-Creme verwenden.

TIPP bei wunden Brustwarzen:

- ✓ Bei wunden oder empfindlichen Brustwarzen helfen MAM Stillhütchen besonders gut: Sie bestehen aus dünnem Material, das sich der Brustform perfekt anpasst und sich für Babys vertraut anfühlt. Ihre genoppte Struktur lässt Luft gut zirkulieren, die Schmetterlingsform erlaubt maximalen Hautkontakt zwischen Baby und Mutter. Wichtig: Stillhütchen nur so kurz wie möglich verwenden – das Kind soll an die Brust gewöhnt bleiben.



Experten-Wissen

Hebammen, Karin und Brigitte Hillen (DE) sind von den MAM Stillhütchen überzeugt:

„Die MAM Stillhütchen sind aus hauchdünnem Material und liegen wie eine zweite Haut auf der Brustwarze, sodass die Babys diese tolle annehmen!“

„Mit den MAM Stillhütchen hat man das Gefühl zaubern zu können, weil das trinkfaule Baby begeistert an der Brust saugt und Mütter mit schmerzenden Brustwarzen, Erleichterung verspüren und wieder das Stillen genießen können.“

Herausforderungen meistern

Jede Still-Beziehung hat ihre kleinen Herausforderungen, die sich aber mit etwas Geduld und einigen hilfreichen Tipps gut meistern lassen.



Zwillinge stillen: Mit häufigem Anlegen bringt man die Milchproduktion anfangs flotter in Gang, auch eine Milchpumpe nützt. Fürs gleichzeitige Anlegen eignet sich der Rücken- oder Football-Griff besonders gut. Hebammen haben noch weitere Tipps.



Frühgeborene & Stillen: Ist Anlegen und Saugen nicht sofort möglich, sollte unbedingt regelmäßig abgepumpt werden – gleich nach der Geburt. So bleibt die Milchproduktion aufrecht. Ist das Kind dann kräftig genug, kann es direkt an die Brust angelegt werden.



Kaiserschnitt & Stillen: Am besten im Liegen, mit Kissen als Stütze für den leicht aufgerichteten Oberkörper. Das Kind seitlich auf einem Polster platzieren und mit dem Arm heranziehen.



Nach einer Brustoperation: Nur Ärztin oder Arzt können beurteilen, ob und wie Stillen möglich ist.



„Milchstau“: Stress, Zugluft und zu enge BHs vermeiden. Häufiger anlegen oder abpumpen und vor dem Füttern einen feucht-heißen Wickel auflegen oder warm duschen und danach die Brust 20 Minuten lang kühlen. Wichtig: viel trinken!



Brustentzündung: Bei grippeartigen Symptomen: 24 Stunden Bettruhe und Brustbehandlung wie beim Milchstau. Hilft das nicht, bitte ärztlichen Rat einholen.

Die erste Eroberung, wenn das Interesse nicht mehr nur Mamas Brust gilt: der Schnuller

Es dauert nicht lange und das Trinken ist zur Routine geworden: Das Baby beherrscht die Technik und die Eltern erkennen, wann es Hunger signalisiert. Spätestens jetzt wird deutlich, wie groß das kindliche Saugbedürfnis ist. Ein Schnuller ist nun die ideale Unterstützung fürs Wohlbefinden des Babys. Sobald das Stillen eingespielt ist, wird es vom Schnuller nicht beeinträchtigt. Wissenschaftler empfehlen die Verwendung eines Schnullers auch, um vor dem Plötzlichen Kindstod zu schützen*.

Hebammen-Tipp



Hebamme Gabriele Stenz (DE)

über Stillen & Schnuller:

„Die meisten Babys schätzen das Saugen am Schnuller zwischen den Stillmahlzeiten sehr. Nur in den ersten 2 bis 4 Lebenswochen

gilt es, auf den Schnuller zu verzichten, da er beim Erlernen der korrekten Trinktechnik stören könnte. Danach kann ein Schnuller auch Stillkindern angeboten werden. Er sollte Kindern aber nicht gegeben werden, um die Stillmahlzeit hinauszuzögern.“



* Moon RY, Task Force on Sudden Infant Death Syndrome. SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. Pediatrics. 2016;138(5):e20162940

Abpumpen leicht gemacht

Druck in der Brust abbauen, wund Brüste schonen, den Milchfluss anregen, Vorräte anlegen oder einfach nur flexibler werden bzw. den Partner besser einbinden können – es gibt viele gute Gründe, Muttermilch abzupumpen. Wichtig dabei ist, den **Milchspendereflex** auszulösen.

Dabei kann helfen:

- eine bequeme und entspannte Position
- Baby(foto) anschauen oder an das Baby denken
- Wärmeanwendung auf der Brust
- Brustmassage



- Wasche dir vor der Gewinnung von Muttermilch die Hände und trockne sie mit einem sauberen Handtuch ab. Manche Frauen kommen sehr gut damit zurecht, ihre Brüste mit ihren Händen zu entleeren. Das hat den Vorteil, dass es immer und überall möglich ist. Zunächst beginnt man mit einer Punktmassage auf den Drüsen. Die **Brustmassage** fördert die Oxytocinausschüttung und den Milchfluss, die Milchbildung wird erhöht. Ist die Brust gut gelockert, kann damit begonnen werden, die **Brust per Hand zu entleeren**:
- Dazu umfasst du deine Brust mit der Hand so, dass der Daumen auf der Oberseite, die anderen Finger auf der Unterseite der Brust etwa 2–3 cm hinter der Brustwarze liegen.
- Die Hand wird sanft waagrecht nach hinten Richtung Brustkorb geschoben, anschließend werden Daumen und Zeigefinger zusammen nach vorne geführt.
- Diesen Vorgang wiederholt man rhythmisch, während die Hand um die ganze Brust herumwandert. Um die richtige Technik für das Massieren und Entleeren per Hand auszuüben, empfiehlt sich vorab eine fachkundige Anleitung durch eine Stillberaterin oder Hebamme.

Volle Flexibilität!

MAM Handmilchpumpe kaufen und bei Bedarf einfach upgraden

Du bist schwanger und weißt noch nicht, ob du regelmäßig Muttermilch abpumpen möchtest? Kein Problem! Mit der **MAM Handmilchpumpe** bist du bestens vorbereitet und bewahrst dir gleichzeitig volle Flexibilität. Denn mit dem **MAM Upgrade Set** kannst du die Handmilchpumpe in nur zwei Schritten zu einer elektrischen Milchpumpe erweitern:



1 Handmilchpumpe für gelegentliches Abpumpen



- Besonders weicher SkinSoft™ Brusteinset für extra Komfort
- Ergonomischer Griff für müheloses Abpumpen
- Schnell & angenehm
- Ideal für zu Hause & unterwegs

2 Upgrade Set für regelmäßiges, elektrisches Abpumpen



- Wiederaufladbarer Akku
- Hält bis zu 5 Stunden
- Inkl. Timer
- Je 9 Stufen zur Stimulation & zum Abpumpen
- Imitiert Babys natürliches Saugbedürfnis
- Besonders leicht & leise

Hebammen haben getestet und sind überzeugt:

98 % der Hebammen empfehlen die MAM Handmilchpumpe. „Die Flexibilität, die MAM Milchpumpe manuell oder elektrisch verwenden zu können, unterstützt Mütter beim erfolgreichen Abpumpen.“ – 99 % stimmen dieser Aussage zu. Produkttest, Hebammen-testen.de, 12/2020, n=200.

2in1 Doppel-Milchpumpe – manuelles & elektrisches Abpumpen im Doppelformat

- Flexible Programmierung – mit 9 verschiedenen Saugstärken für jede Brustseite und jeden Modus
- Komfortabel und effizient mit einem modernen digitalen Touchscreen-Display
- **Elektrische beidseitige, einseitige und manuelle Verwendung** für maximale Flexibilität
- **Der wiederaufladbare Akku** ermöglicht es Ihnen, **überall abzupumpen**
- Effizientes und komfortables Abpumpen
- Ergonomische Form und leises Abpumpen
- **Weicher Trichter** für maximalen Komfort
- **Einfache Handhabung** und Reinigung
- Wechselt in **nur zwei einfachen Schritten** in den Modus zum manuellen Abpumpen
- 95 % der Mütter gefällt die Kombination einer manuellen und elektrischen Funktion bei der 2in1 Doppel-Milchpumpe*



MAM Easy Start™ Anti-Colic

- Entspanntes Trinken ohne Luftschlucken.
- Sauger wird leicht von Babys angenommen (94 % Saugerakzeptanz**), dank SkinSoft™ Silikon.
- Das Bodenventil für ruhiges und entspanntes Trinken: weniger Koliken von 80 % der Mütter bestätigt.***
- Einfaches Befüllen durch weite Öffnungen.
- Selbst-sterilisierend in der Mikrowelle, schnell und zuverlässig.



* Marktforschungsstudie mit 123 Teilnehmern, durchgeführt in den USA 2019.

** Marktforschungen 2009–2020, mit 1.572 Babys getestet.

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

Muttermilch aufbewahren

Haltbarkeit von Muttermilch:

- 5–8 Stunden bei Zimmertemperatur bis 26°C
- 24 Stunden in der Kühltasche mit gefrorenen Kühlpacks (pro Behälter mind. 1 Pack)
- 3 Tage im Kühlschrank bei 4° bis 6°C
- 3–4 Monate im Tiefkühler bei -16° bis -20°C
- Beim Einfrieren das Gefäß max. bis 3 cm zur Oberkante befüllen, weil sich Milch beim Einfrieren ausdehnt und das zu volle Gefäß platzen könnte
- Zum Auftauen am besten schonend über 24 Stunden in den Kühlschrank stellen oder unter fließendem warmen Wasser bzw. im Wasserbad erwärmen – Mikrowellen bitte vermeiden. Aufgetaute, noch nicht erwärmte Milch kann 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Muttermilch, die morgens gewonnen wurde, hat wachmachende Eigenschaften, während die „Abendmilch“ eher schlaffördernd ist

TIPP MAM Aufbewahrungsbecher

Ideal zum Aufbewahren von Muttermilch oder Babykost, für Kühlschrank und Gefriertruhe.



Hebammen-Tipp



Hebamme Karin Müller (AT) über die Aufbewahrung von Muttermilch: „Muttermilch besitzt antiinfektiöse Inhaltsstoffe, wodurch sie relativ lange aufbewahrt werden kann. Je hygienischer und kälter die Bedingungen, desto besser. Die kühlfte Stelle im Kühlschrank ist i.d.R. das Fach über der Gemüseschublade. Wichtig: Gefäß mit Datum und Uhrzeit beschriften!“

So kannst du deinen Still-Alltag richtig genießen

Stillen ist gerade am Anfang ein wichtiges Thema, aber es sollte und kann trotzdem entspannt damit umgegangen werden. Denn auch beim Stillen gilt: In der Ruhe liegt die Kraft.



Auch mal an sich denken: Ein paar Stunden kommt das Baby ab und zu auch ohne Mutter aus und es stärkt die Vater-Baby-Beziehung.



Sport sollte nach der Geburt langsam angegangen werden, denn danach kann die Milch etwas anders schmecken – falls Babys darauf reagieren, einfach ein paar Stunden Still-Pause einlegen. Während der Stillzeit sollten Mütter trotz allem körperlich aktiv sein und sich mit moderater Intensität bewegen – je nach persönlicher Verfassung für mindestens 30 Minuten an möglichst vielen Tagen der Woche.



Arbeiten gehen: Vom gesundheitlichen Standpunkt spricht nichts dagegen. Das Gesetz sieht Zeit-Regelungen fürs Stillen vor.



Feste feiern: Kein Problem, solange es einen ruhigen und rauchfreien Rückzugsraum für ungestörtes Stillen und Schlafen gibt. Ein kleines Glas Wein ist ok, wenn es gleich nach dem Stillen bzw. spätestens 2 Stunden vor der nächsten Stillmahlzeit getrunken wird.



Ernährungstipps für stillende Mütter

Stillzeit und Diät vertragen sich nicht. Wichtig ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene und regelmäßige Ernährung. „Essen für Zwei“ ist jedoch zu viel. Stillende Frauen brauchen rund 500* Kalorien mehr pro Tag als nicht Stillende – das entspricht ungefähr einem dicken Käsebrod zusätzlich.

Das solltest du dir schmecken lassen:

- **Kalzium:** grünes Gemüse, schwarzer Sesam, Soja, Tofu, Feigen, Datteln
- **Jod:** Zusätzlich zur Verwendung von jodiertem Speise- salz sollten Jodtabletten (100 µg Jod/Tag) eingenommen werden
- **Eiweiß:** Eier, Fleisch, Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte (diese bei Blähung jedoch streichen)
- **Fett:** 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 wie Käse, Joghurt, Vollkornbrot, Müsli und Salat
- Jede Menge **Flüssigkeit**, 1 Glas Wasser zu jeder Stillmahlzeit
- **Milch-Turbos:** Marillenkompott, kräftige Rinds- oder Geflügelssuppe mit Ei, zerhackte Kürbiskerne mit Honig
- Idealerweise sollte 2x wöchentlich **Meeresfisch** verzehrt werden, davon mind. 1x fettreicher Fisch wie z. B. Hering, Makrele, Lachs, Sardine



Grundsätzlich sollten zur Allergieprävention beim Kind keine Lebensmittel bei der Ernährung der Mutter ausgeschlossen werden. Dennoch gibt es weitere Tipps:



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



Bitte sparsam bei Alkohol und Kaffee (maximal ein kleines Glas/eine Tasse pro Tag). Plane mindestens 1–2 Stunden zeitlichen Abstand zum nächsten Stillen ein, damit der größte Teil des Alkohols in deinem Blut und in der Muttermilch abgebaut ist.



Vorsicht bei Salbei- und Pfefferminz-Tee: Sie können die Milchmenge reduzieren.



Vegetarierinnen können bei einer gezielten Lebensmittelauswahl inkl. Milchprodukten und Eiern auch in der Stillzeit den Nährstoffbedarf decken.



Bei einer veganen Ernährung lass dich unbedingt medizinisch beraten, um insbesondere die Entwicklung des kindlichen Nervensystems nicht zu beeinträchtigen.



*Aktualisierte Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, ein Projekt von IN FORM. „Ernährung und Bewegung von Säuglingen und stillenden Frauen“, Monatsschrift Kinderheilkunde, September 2016.

Der richtige Zeitpunkt zum Abstillen

Grundsätzlich empfehlen Fachleute, ein Baby im 1. Lebenshalbjahr zu stillen, auch nach Einführung der Beikost (spätestens mit Beginn des 7. Monats) wird empfohlen, nach Bedarf weiterzustellen. Das ist aber kein Gesetz, sondern nur ein Anhaltspunkt. Denn Still-Entscheidungen sind persönliche Entscheidungen – gut tut nur, was sich für beide Beteiligten auch gut anfühlt.

- Manche Babys verlieren von selbst ihre Lust aufs Stillen, es wird automatisch immer weniger, die Beikost-Menüs werden häufiger.
- Mütter, die abstillen wollen, wechseln regelmäßig zwischen Brust und Flasche, anfangs mit abgepumpter Muttermilch.
- Sanfte Unterstützung durch Bachblüten: Täglich mehrmals ein paar Tropfen einer Blütenmischung (z. B. Chicory oder Beech) helfen dem Baby. Zur genauen Dosierung am besten Arzt oder Apotheker befragen.
- Neue liebevolle Rituale (z. B. Massagen, gemeinsames Baden, Vorsingen, etc.) einführen, die deinem Kind weiterhin Nähe und Geborgenheit geben.
- Zwingen gesundheitliche Gründe zum Abstillen, unbedingt ärztlichen Rat einholen!

Experten-Tipp



Anne Iburg, Diätassistentin, diplomierte Oecotrophologin und Autorin (DE): „Mit Beginn des 5. Monats kann, soweit das Baby dazu bereit ist, das Zufüttern anfangen. Das bedeutet nicht, dass mit dem Stillen abrupt aufgehört werden soll, sondern, dass einzelne Milchmahlzeiten durch Breimahlzeiten im Laufe des ersten Lebensjahres ersetzt werden. Stillen darfst du dein Kind solange du willst und dich dabei wohl fühlst.“

Mein Abschied von Mamas Brust



MOMENTE

Ich,, hatte am
meine letzte Muttermilch.

Ab jetzt bin ich groß genug, um mein neues Lieblings-Essen

.....
so oft wie nur möglich von Mama serviert zu bekommen.

Mein schönstes Still-Foto:



Mein persönlicher Tages-Stillplan

Datum Wochentag

Gab es heute Herausforderungen?



Zu viel/zu wenig Milch?



Probleme mit Brust/Brustwarzen?



Trink-/Saugverhalten Baby:

Still-Stimmung:

Heute klappt es mit dem Stillen:



Der Tages-Stillplan hilft, einen Überblick über die Anzahl der Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Std. zu erhalten. Einfach Doppelseite kopieren und ausfüllen.

Stillmahlzeit	Uhrzeit	Dauer (Stillen in min.)	Brustseite R = Rechts L = Links	Zugefüttert in ml?
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Impressum

MAM Babyartikel GmbH Deutschland

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

Tel.: +49 4263 9317-0, Fax: +49 4263 9317-20

Kostenlose Elternhotline: 0800 2229626

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

MAM Babyartikel GesmbH Österreich

Lorenz-Mandl-Gasse 50, 1160 Wien

Tel.: +43 149 141-0, Fax: +43 149 141 404

Kostenlose Elternhotline: 0800 900090

Internet: mambaby.com, E-Mail: kundenservice@mambaby.com



mambaby.com

Hier geht's zur digitalen
Version unserer Fibel
und vielen weiteren
MAM Tipps!



MAM Club

Für unsere **MAM Club-Mitglieder** gibt es regelmäßig exklusive Informationen per Newsletter sowie wechselnde Vorteilsaktionen und Gewinnspiele. Melde dich jetzt an auf mambaby.com/mamclub und sichere dir 20% Willkommensrabatt!



Facebook

Besuche uns auf **Facebook** und nimm an unseren regelmäßigen Gewinnspielen teil!
facebook.com/mambabyDEAT



Instagram

Zeig uns deine MAM Lieblinge mit **#wirliebenmam** auf **Instagram**
[@mambaby_de](https://mambaby_de)

Copyright 2022

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.



100% Recyclingpapier
– aus Verantwortung für die nächste Generation.



Stand: 02-2022