

Hilfe beim Stillen

Selten sind es die großen, oft die kleinen Probleme, bei denen Britta Wempe jungen Müttern hilft. Die Frankfurter Stillberaterin hat viele Jahre Erfahrung und weiß, wie wichtig es ist, dass die Frauen Rat und Unterstützung bekommen.

Aufmerksam schaut Britta Wempe ihr Gegenüber an. Sie lächelt und streichelt dem Baby auf dem Arm seiner Mutter über die Füßchen. Der Kleine ist erst drei Wochen alt, das jüngste Kind in der Runde, die ältesten sind ein gutes dreiviertel Jahr und krabbeln munter über den Boden.

Britta Wempe sitzt entspannt auf den geblühten Sitzmatten des Familiengesundheitszentrums im Frankfurter Nor-

den und hört auf die Fragen der zehn Frauen, die zum offenen Stilltreff gekommen sind. Sie nickt, lächelt und notiert, was die Mütter auf dem Herzen haben. Zwischendurch begrüßt sie Neuankömmlinge, schaut sich die Kinder an, reicht eines der dicken, roten Kissen weiter. Die 46-Jährige strahlt große Gelassenheit aus, Hektik soll es hier nicht geben. Der in hellem Gelb gestrichene, wohlige warme Raum im Dachgeschoss

eines Hinterhauses ist eine Ruhezone für die jungen Frauen.

Britta Wempe nimmt jedes Problem ernst. Es gibt wohl kaum eine Frage zum Thema Stillen und Säuglingsernährung, die sie nicht schon mal gehört hat. Doch es kommen nicht nur stillende Mütter in die Gruppe, sondern auch Frauen mit „Flaschenkindern“. „Für mich steht an erster Stelle, dass es Mutter und Kind gut geht“, sagt Britta Wempe. Schnelle



Stillberatung

► Kontakt zu einer Stillberaterin bekommen junge Mütter über ihre Hebammen oder Frauenärzte; Kinderarztpraxen und Familienzentren helfen.

► Die Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen (AFS) vermittelt Kontakt zu ehrenamtlichen, von der AFS ausgebildeten Stillberaterinnen: www.afs-stillen.de Auch die La Lèche Liga Deutschland bietet ehrenamtliche Beratung, zu finden unter www.lalecheliga.de Zudem gibt es Laktationsberaterinnen, die in einem Berufsverband (IBCLC) organisiert sind. Meist haben diese Frauen einen medizinischen Beruf: www.bdl-stillen.de

► Die Krankenkassen erstatten eine Stillberatung über die Nachsorgehebamme „bis zum Ende der Abstillphase“. Privat Versicherte bekommen Beratungskosten im Rahmen einer „medizinisch notwendigen Behandlung“ (z. B. Brustentzündung) meist erstattet.

► Ehrenamtliche Beraterinnen arbeiten meist gegen Spende. Beratungen bei Einrichtungen wie dem Frankfurter Familiengesundheitszentrum kosten eine Gebühr bei Einzelberatung (in Frankfurt 30 Euro pro Stunde, fünf Euro in der Gruppe), telefonische Beratung gibt es gegen eine Spende.

Patentrezepte verteilt die Beraterin nicht, zusammen mit den Müttern entwickelt sie individuelle Lösungen. Die jungen Frauen sind in einer schönen, aber oft nicht leichten Lebensphase. Für viele ist es das erste Kind, alles ist neu. Die Frauen wollen stillen, aber es läuft nicht wie gewünscht. Wempe will den Frauen Mut machen, mit ihren Schwierigkeiten klarzukommen.

Ausstreichen und Salbeitee

Der richtige Umgang mit dem Stillen wird einem nicht in die Wiege gelegt. Es gibt Naturtalente und andere, die sich den Erfolg erarbeiten müssen. Bis auf wenige Ausnahmen, davon ist Wempe nach 20 Berufsjahren überzeugt, kann jede Frau stillen. Doch eine Kultur der Beratung durch erfahrene Frauen in der Familie gibt es kaum noch. Schwierig sei es für die Mütter, sagt Wempe, sich in der Vielfalt der Informationen, die auf sie einprasseln, zu orientieren.

Ein Thema der Gruppe im Frankfurter Nordend ist diesmal der Stillschluss. Eine Frau hat am vergangenen Wochenende abgestillt. „Muss ich jetzt Salbeitee trinken?“, will sie wissen. Ihr Abstillen war gewollt, das ihrer Nachbarin nicht. Ihr Kind will partout nicht mehr an die Brust. Kein Drama mit neun Monaten, aber es kam plötzlich, die Mutter war nicht darauf vorbereitet und ihre Brust schmerzt sehr. Britta Wempe gibt Tipps zum Ausstreichen von Milch unter der Dusche – und natürlich auch zum Einsatz von Salbeitee.

Ein Dauerthema in jeder Stillgruppe: Reicht die Milch? Zwei Mütter sind sich unsicher. Britta Wempes erster Blick geht zu den Kindern, die vor den Knien der Frauen auf der Matte liegen. Wach und zufrieden sehen sie aus, haben eine gute Haut. Es sieht so aus, als ob die Kinder genug bekommen. Wo

Wissenswert

Stillprobleme lassen sich lösen

Schmerzhafter Milcheinschuss: Die Brüste schwellen stark an, werden hart und heiß. Dann sollte man zunächst etwas Milch mit der Hand ausstreichen, die richtige Technik erklärt die Hebamme.

Wunde Warzen: Auch wenn es wehtut – weiterstillen. Je länger man es hinauszögert, desto größer ist die Gefahr einer Brustentzündung. Häufiges, kürzeres Anlegen ist schonender für die Warzen. Speichel- und Milchreste antrocknen und viel Luft an die Warzen lassen. Manche Hebammen empfehlen eine verdünnte Calendulinktur, die dünn auf die wunde Warze aufgetragen wird und danach an der Luft trocknen soll. Auch Schwarzteebeutel können helfen. Hilfreich sind manchmal Brustwarzenschoner (aus der Apotheke). Vorsicht bei Stilleinlagen, in dem feuchten Milieu können sich schnell Keime bilden. Wenn wunde Brustwarzen nicht heilen wollen, kann es sich auch um eine Pilzinfektion handeln. Häufig ist das Kind ebenfalls infiziert. Lassen Sie sich und das Kind sofort behandeln.

Milchstau: Wenn die Brust schmerzt, knötig und stellenweise gerötet ist, kann es sich um einen Milchstau handeln. Warme Umschläge vor, kühle nach dem Stillen und viel Ruhe helfen. Ein wenig Milch vor dem Stillen mit den Händen ausstreichen. Häufigeres, kürzeres Anlegen und wechselnde Stillpositionen können die Beschwerden lindern. Umschläge mit Retterspitz (aus der Apotheke) helfen manchen Frauen. Vor dem Stillen die Lösung wieder von der Brust abwaschen. Man kann sich auch ein Weißkohlblatt mit einem Fleischklopper weich klopfen und in den BH einlegen.

Brustentzündung: Die Symptome sind ähnlich wie beim Milchstau. Zusätzlich fühlt man sich krank wie bei einer Grippe. Eine Brustentzündung ist eine bakterielle Infektion. Auch hier helfen Hausmittel wie Quarkwickel, Umschläge mit Retterspitztinktur und Kohleinlagen. Bitte sofort die Hebamme und bei Fieber einen Arzt aufsuchen. In schweren Fällen wird dieser ein spezielles Antibiotikum verschreiben, das das Kind verträgt. Eine Brustentzündung muss nicht das Ende des Stillens bedeuten, aber die Mutter braucht jetzt viel Ruhe und Hilfe.



In der Stillgruppe im Frankfurter Nordend tauschen sich die Mütter auch untereinander zu ihren Alltagsproblemen mit den Babys aus.

drückt der Schuh? Das eine Baby trinkt nur kurz, das andere möchte sehr oft an die Brust. Wie lang „müssen“ die Stillabstände sein? Die Beraterin lächelt, „vorgeschriebene Abstände gibt es nicht, alles ist normal“. Trotzdem rät sie zu bestimmten Rhythmen, aber unterschiedlichen, es sind ja auch nicht die gleichen Kinder. Ob sie sich eine Waage besorgen solle, fragt eine besorgte Mutter. „Lieber nicht“, rät da die Nachbarin, „die macht dich verrückt.“ Auch der Austausch in der Gruppe und die Erkenntnis, dass alle mal Schwierigkeiten haben und doch jede damit klarkommt, hilft den Frauen.

Beratung am Telefon

Britta Wempe berät auch am Telefon und trifft sich mit einzelnen Müttern. Die persönliche Beratung muss privat bezahlt werden. Hilfe beim Stillen abzurechnen, ist nach wie vor schwierig. Die Hebamme kann es im Rahmen der Nachsorge ins Budget nehmen, aber irgendwann ist die Hebamme weg oder

der Milchstau kommt vielleicht erst später. Für den Kinderarzt gibt es keinen Abrechnungsmodus, viele kennen sich auch nicht aus. Immer wieder raten Ärzte aus Sicht der Stillexpertin unnötig zum Abstillen. Macht eine Frau eine Infektion durch, übertragen sich die gebildeten Abwehrkörper der Mutter mit der Milch auf das Kind. Viele Medikamente vertragen sich zudem mit dem Stillen, sagt die Fachfrau, und rät – bevor eine Frau deshalb zu stillen aufhört – zu einer zweiten Meinung und der Recherche in einer Fachapotheke.

Eine heikle Stillphase ist für Britta Wempe die erste Zeit im Krankenhaus. Leider passiere es immer wieder, dass Frauen dort entmutigt werden. Sie sind unter Druck, alles richtig machen zu wollen, und es läuft bei manchen nicht optimal, das Kind nimmt schlecht zu. Wenn dann vonseiten des Klinikpersonals Sätze fallen wie „quälen Sie das Kind doch nicht so“, greife so manche Mutter zum Fläschchen. In vielen Kliniken, so Wempes Kritik, gebe es noch zu wenig Stillberaterinnen.



Erzieherin Britta Wempe (links) hat sich zur Stillberaterin ausbilden lassen. Katja Mika (rechts) kommt bereits mit dem zweiten Kind zum Stilltreff.

An einer Ecke hört Britta Wempe immer sehr genau hin. Welchen Einfluss hat die Familie auf den Stillwillen der Mutter? Da erzählen die Frauen, bei der eigenen Mutter „habe es auch schon nicht geklappt“. Und prompt verliert die junge Frau das Vertrauen in ihre Stillfähigkeit. Oder die Väter raten zum Fläschchen, weil ihnen das Geschrei des Kindes auf die Nerven geht oder

weil sie Angst haben, keine so enge Beziehung zum Kind aufbauen zu können, wenn die Mutter stillt. Gibt es dann keinen Kontakt zu einer Stillberatung, weiß Britta Wempe, geben solche Mütter häufig früh auf.

Der Beraterin ist bewusst, dass sie mit ihrer Arbeit ohnehin nur die erreicht, die ihr Kind wirklich stillen wollen. Alle anderen „sehe ich erst gar

nicht“. Das Gesundheitssystem, kritisiert Wempe, könnte aber mehr für die Frauen tun. Man hat erkannt, wie gesund das Stillen ist, hat sogar eine nationale Stillkommission gegründet. Aber es hakt an der Übernahme der Kosten für die Stillberaterinnen durch die Krankenkassen. „Das darf doch nicht sein.“

Andrea Herzig

Checkliste richtiges Stillen

- ▶ Für den Stillanfang braucht es Ruhe und Zeit. Machen Sie es sich bequem, schalten Sie das Telefon aus.
- ▶ Beim Trinken muss das Kind nicht nur die Warze, sondern auch einen Teil des Vorhofs mit in den Mund nehmen. Die Mutter streichelt seine Lippen leicht mit der Brustwarze. Wenn das Kleine dann den Mund aufmacht, zieht man es schnell zu sich heran. Nach dem Stillen lässt es sich leicht von der Brust lösen, indem Sie ihm vorsichtig den kleinen Finger in einen Mundwinkel schieben und das Vakuum lösen.
- ▶ Die meisten Frauen bieten bei jedem Stillen beide Brüste an, so werden sie gleichmäßig leer; das beugt einem Milchstau vor. Bei der nächsten Brustmahlzeit mit der Seite anfangen, an der das Kind zuletzt weniger getrunken hat.
- ▶ Frauen, die viel Milch haben, stillen oft nur eine Seite, weil

sich sonst in beiden Seiten zu viel Milch bilden würde, die das Kind gar nicht mehr abtrinken kann.

- ▶ Viele Frauen wechseln bei jedem Stillen die Position, damit die Brust überall leer wird; das beugt einem Milchstau vor.
- ▶ Nicht zu lange nuckeln lassen; die Brust ist kein Schnullerersatz und die Brustwarze braucht Erholung, damit sie sich nicht entzündet. Milchreste an der Luft eintrocknen lassen.
- ▶ Solange das Baby nicht sicher an der Brust trinkt, raten viele Hebammen, keine Mahlzeit aus der Flasche anzubieten. Manche Babys, so die Befürchtung, könnten das Saugen an der Brust verlernen. Denn das Saugen an Flaschensauger und Schnuller erfordert eine andere Technik als an der Brust.
- ▶ Falls Zufüttern nötig ist, kann man das auch mit Becher oder Löffel probieren.