



Infoblatt

Ein Stillkind betreuen

Als Betreuungsperson eines Babys und Kleinkindes leisten Sie eine wertvolle Arbeit. Sie schenken dem Kind viel Aufmerksamkeit, Zeit und Pflege. Sie sind wichtige Bezugsperson und begleiten seine Entwicklung. Mit den Eltern gehen Sie eine Erziehungspartnerschaft ein. Sie entlasten diese und kümmern sich gemeinsam mit ihnen um das Wohlergehen des Kindes.



Möglicherweise ist Ihnen noch nicht bewusst, welche Schlüsselrolle Sie dabei spielen, eine Mutter beim Stillen zu unterstützen. In Deutschland hat sich das Stillen wieder etabliert. Viele Mütter ernähren ihr Kind weiterhin mit Muttermilch, auch wenn es zeitweise betreut wird. Frauen wollen ihr Kind gerne mit der natürlichen und wertvollen Muttermilch versorgen, um ihm damit einen gesunden Start ins Leben zu schenken.

Davon profitieren auch Sie: Ein gestilltes Kind entwickelt ein stabiles Immunsystem. Es erkrankt seltener an Erkältungen, Mittelohrentzündungen und Magen-Darm-Infekten. Über das Stillen erlebt das Kind zudem viele ruhige Kuschelstunden mit seiner Mutter. Dies baut Stress ab und das Baby kann sich entspannen.

Stillen, Pumpen, Füttern – verschiedene Varianten

Eine Mutter hält ihre Milchproduktion aufrecht, indem sie oft stillt. Wenn sie von ihrem Kind getrennt ist, dann legt die Brust nicht einfach eine Pause ein – Sie produziert weiter wertvolle Muttermilch. Die Brust muss also auch während der Trennungszeit entleert werden, damit sich kein Milchstau bildet. In Deutschland hat der Gesetzgeber dazu jeder stillenden Frau zusätzliche Pausen während der Arbeitszeit eingeräumt, damit sie das Stillen aufrecht erhalten kann.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie und die Mutter dies praktisch umsetzen können:

- Sie bringen das Kind zum Arbeitsplatz und die Mutter kann es in den Pausen stillen.
- Die Mutter kommt in den Pausen zu Ihnen und stillt.
- Die Mutter nutzt die Pausen zum Pumpen und bewahrt die Milch auf, damit Sie diese (beispielsweise am Folgetag) füttern können.

Die Mutter wird mit Ihnen absprechen, welche dieser Möglichkeiten für Sie beide umsetzbar ist. Sollte es eine der ersten beiden Varianten sein, kann das sehr bequem sein. Sie bzw. die Mutter haben einen regelmäßigen Spaziergang bzw. eine Spazierfahrt und die Mutter spart sich das Pumpen. Sie selbst sparen sich die Arbeit mit den Flaschen und das Baby trinkt wie immer an der Brust.

Nutzt die Mutter die Arbeitspausen um Muttermilch zu gewinnen, bestärken Sie sie darin, ihr Kind unmittelbar vor dem Abgeben sowie direkt nach dem Abholen zu stillen. So müssen Sie weniger Flaschen geben, das Kind trinkt häufiger direkt an der Brust, und die Mutter spart sich Pumpzeit.

Die drei Möglichkeiten können auch je nach Bedarf kombiniert werden. Vielleicht bringen Sie das Baby beim Spaziergang einmal am Tag auf der Arbeit vorbei, und die anderen Mahlzeiten füttern Sie. Oder die Mutter kann an manchen Tagen Außendienste mit einer Pause bei Ihnen verbinden, und ansonsten pumpen. Möglichkeiten gibt es viele.

So können Sie die stillende Mutter unterstützen:

- Bieten Sie der Mutter eine bequeme Sitzgelegenheit an.
- Vielleicht ist es der Mutter angenehm, eine Rückzugsmöglichkeit zum Stillen zu haben.
- Vermitteln Sie der Mutter das Gefühl, dass Stillen willkommen ist.
- Ist das Baby kurz vor der Abholzeit hungrig, füttern Sie nur wenig, damit es direkt gestillt werden kann, wenn die Mutter da ist.

Füttern nach Bedarf

Die meisten Stillbabys trinken häufigere und kleinere Portionen als Kinder, die mit Säuglingsnahrung gefüttert werden. Wenn ein Baby (ab dem Alter von vier Wochen) Hunger hat, rechnen Sie mit Portionen zwischen etwa 60 und 120 ml Muttermilch. Die Portionsgrößen können variieren. Mal trinkt das Kind mehr, mal weniger – genauso ist es auch beim Stillen.

Fragen Sie die Mutter, ob sich das Stillverhalten durch die Betreuung geändert hat. Häufig trinken Stillbabys in der Betreuung etwas weniger, dafür stillen sie am Nachmittag,

Abend und in der Nacht umso mehr, wenn sie wieder mit der Mutter zusammen sind. Ein gesundes und gut entwickeltes Kind zeigt seine Bedürfnisse deutlich an.

Achten Sie darauf, dass Sie das Baby nach seinem individuellen Bedarf füttern, und nicht über seinen Hunger hinaus. Wenn es bei Ihnen zu viel Milch bekommt, wird es entsprechend weniger direkt an der Brust trinken. Das kann für die Mutter zu verschiedenen Problemen führen: Sie müsste Ihnen mehr abgepumpte Milch zur Verfügung stellen. Pumpen ist sehr zeitaufwändig. Es entlastet die Mutter, wenn das Baby möglichst viel Muttermilch direkt aus der Brust trinkt und sie den Pumpaufwand reduzieren kann. Die Mutter freut sich zudem nach der Trennung auf die gemeinsamen Stillstunden mit ihrem Baby. Es wäre frustrierend für sie, wenn ihr Baby schon satt wäre und weniger stillen würde.

Hungersignale

Es ist am besten, wenn Sie das gestillte Baby immer dann füttern, wenn es Hunger signalisiert. Muttermilch ist so zusammengesetzt, dass sie individuell und ohne festen Zeitplan gegeben werden kann. Sie müssen auch keine Mindestpausen einhalten.

So können Sie die Zeichen des Babys deuten:

- Suchbewegung mit dem Kopf und Mund öffnen:
„Ich bin hungrig und benötige jetzt direkt eine Portion Milch.“
- Unruhige Arm- und Beinbewegungen, Hand zum Mund, Schmatzen, Quäken:
„Ich bin schon sehr hungrig! Wo ist meine Milch?“
- Hektische Körperbewegungen, Weinen, roter Kopf:
„Ich halte es nicht mehr aus. Bitte beruhige mich kurz und füttere mich dann direkt.“

Stillförderndes Füttern

An der Brust trinkt ein Baby anders als aus der Flasche. Es nutzt eine andere Saugtechnik und legt beim Stillen immer wieder kleine Pausen ein. Hilfreich ist es daher, wenn Sie die Flasche so „stillähnlich“ wie möglich geben. Übrigens gibt es keine Flaschen, an denen ein Kind so saugt, wie es an der Brust stillt – auch wenn manche Werbung anderes verspricht. Ausschlaggebend ist vielmehr die Art, wie Sie die Flasche füttern, und nicht Marke oder Preis. In der Regel haben die Eltern vor dem Start der Betreuung ausprobiert, mit welchem Sauger das Kind gut zurechtkommt.

Vielleicht kennen Sie von sich selbst diese Situation: Sie haben großen Hunger und essen daher sehr schnell. Leider essen Sie dann auch mehr als eigentlich nötig wäre, denn Ihr Sättigungsgefühl stellt sich zu spät ein. So ist es auch beim Baby. Ist es schon sehr hungrig und trinkt hastig, kann es sein, dass es zu viel trinkt. Wenn Sie die Flasche dagegen möglichst langsam füttern, dann stellt sich das Sättigungsgefühl des Babys optimal ein und Sie vermeiden ein Überfüttern. Diese achtsame Art, eine Flasche zu geben, ist im nebenstehenden Kasten genauer beschrieben. Um sich stillfreundliches Füttern mit der Flasche besser vorstellen zu können, kann es helfen, dieses einmal zu sehen. Auf www.youtube.com finden sich einige englischsprachige Videos zum Thema. Geben Sie als Suchbegriff „paced bottle feeding“ ein.

Rechnen Sie damit, dass ein Baby etwa 15 bis 30 Minuten braucht, um die Flasche zu trinken.

Je nach Dauer der Betreuung und Alter des Kindes können Sie in Absprache mit der Mutter auch alternative Füttermethoden nutzen. Eine Stillberaterin hilft Ihnen beiden gerne weiter.

Beachten Sie beim Füttern mit der Flasche diese Punkte:

- Halten Sie das Baby in einer möglichst aufrechten Position auf Ihrem Schoß und bauen Sie Blickkontakt auf.
- Berühren Sie die Oberlippe des Babys mit dem Flaschensauger, bis es den Mund weit öffnet.
- Helfen Sie dem Baby, den Sauger weit in den Mund zu nehmen, so dass sich seine Lippen um den breiten Teil des Saugers schließen (nicht um den vorderen, schmalen Teil). Würgt das Baby, dann benötigt es einen kürzeren Sauger.
- Babys Lippen sollten nach außen aufgeschürzt sein. Wenn es seine Lippen nach innen einzieht, dann ziehen sie diese sanft mit dem Finger nach außen.
- Halten Sie die Flasche horizontal, damit die Milch langsam fließt und das Baby aktiv saugen muss.
- Bauen Sie während der gesamten Fütterzeit häufige, kurze Pausen ein: Senken Sie den hinteren Teil der Flasche etwas ab, so dass die Milch aus dem Sauger in die Flasche zurückfließt. Oder nehmen Sie den Sauger aus Babys Mund und lehnen ihn an seine Unterlippe. Nach einer kleinen Verschnaufpause wird das Baby von sich aus erneut zu saugen beginnen. Bringen Sie die Flasche jetzt wieder in die Horizontale, damit das Baby weiter trinken kann.
- Machen Sie auch eine Pause, wenn die Flasche etwa zur Hälfte getrunken ist. Beim Stillen würde die Mutter ihr Baby nun an die zweite Brust nehmen. Wechseln Sie die Seite und nehmen Sie das Kind auf den anderen Arm. Der Seitenwechsel fördert die gleichseitige Entwicklung des Kindes.
- Beenden Sie das Füttern, wenn das Kind nicht mehr trinken möchte, auch wenn noch Milch übrig sein sollte. Sie unterstützen damit das natürliche Sättigungsgefühl des Kindes.
- Lassen Sie das Baby bei Bedarf aufstoßen.

Umgang mit der Muttermilch

Pumpen ist eine mühsame Arbeit, und jeder Tropfen Muttermilch ist wertvoll. Hier erfahren Sie, wie Sie achtsam mit Muttermilch umgehen und welche Richtlinien gelten.

Aufbewahrung und Haltbarkeit

- Lassen Sie sich die Milch immer in mit Namen und Datum beschrifteten Flaschen oder Aufbewahrungsbeuteln geben. Die Mutter muss die Kühlkette beim Transport aufrechterhalten.
- Lassen Sie sich kleine Portionen von circa 60 ml geben. So können Sie die Milch jeweils in kleinen Portionen erwärmen und es bleiben keine unnötigen Reste über.
- Frische Muttermilch vom gleichen Tag oder Vortag ist haltbar: Im Kühlschrank (unten an der Rückwand) unter 4 °C, optimal bis zu drei Tage.
- Tiefgekühlte Muttermilch ist haltbar: Im Tiefkühlfach*** oder Tiefkühlschrank*** unter -18 °C, optimal bis zu sechs Monate.

Erwärmen

- Beachten Sie grundlegende Regeln zur Hand- und Flaschenhygiene.
- Nutzen Sie immer die älteste Milch des Kühl- oder Tiefkühlvorrates zuerst.
- Tauen Sie tiefgefrorene Milch über Nacht (maximal über 24 Std.) schonend im Kühlschrank auf; wenn es mal schnell gehen muss, können Sie die tiefgefrorene Milch direkt unter fließend warmen Wasser oder im Wasserbad auftauen.
- Erwärmen Sie gekühlte Milch unter fließend warmen Wasser oder im Flaschenwärmer auf Zimmer- oder Körpertemperatur.
- Steht Muttermilch einige Stunden im Kühlschrank, dann setzt sich das Fett oben ab. Durch leichtes Schwenken der Flasche vermischen sich die Schichten wieder.
- Nutzen Sie *nie* die Mikrowelle, diese erhitzt die Milch ungleichmäßig und es besteht Verbrühungsgefahr!
- Wenn das Baby die Flasche nicht leer trinkt, können Sie diese noch circa ein bis zwei Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Innerhalb dieser Zeit können Sie dem Baby die restliche Milch bei Bedarf noch anbieten, aber erwärmen Sie die Milch zu diesem Zweck nicht wieder. Verwerfen Sie die Milchreste nach ein bis zwei Stunden.

Gibt Ihnen die Mutter auf Dauer zu viel Milch, dann informieren Sie sie darüber, dass Sie weniger Vorrat benötigen. So spart sie sich Pumparbeit und Sie müssen weniger Milch verwerfen.

Tee und Wasser?

Ein gesundes, voll gestilltes Kind, das nach Bedarf trinkt, benötigt normalerweise weder Tee noch Wasser. Muttermilch enthält ausreichend Wasser, um den Flüssigkeitsbedarf des Babys zu decken. Muttermilch löscht innerhalb des ersten halben Jahres Hunger und Durst, auch wenn es sehr heiß ist. Es kann also sein, dass das Baby bei Hitze öfter als sonst eine kleinere Menge Milch trinken möchte, um seinen Durst zu löschen. Isst ein Baby eine erste Menge an Beikost, können Sie ihm zu den Mahlzeiten auch einige Schlucke Wasser oder ungesüßten Tee anbieten.

Ein Stillbaby beruhigen

Stillen bedeutet nicht nur Nahrung, sondern immer auch Beruhigung. Das hat die Natur sehr praktisch für Mutter und Kind eingerichtet. Was bedeutet das für Sie?

Möglicherweise hat das Stillkind, das Sie betreuen, keinen Schnuller. Vielleicht berichtet die Mutter, dass ihr Baby zu Hause meist beim Stillen zur Ruhe kommt und an der Brust einschläft. Eventuell hat sie daher Sorge, wie das Einschlafen bei Ihnen klappt wird. Und vielleicht fragen Sie sich, wie Sie das Kind ohne Schnuller und Brust beruhigen können.

Stillkinder können sehr flexibel sein und sich auch von anderen vertrauten Bezugspersonen trösten lassen. Ein gestilltes Baby ist es gewohnt, über das Saugen an der Brust viel Körper- und Blickkontakt zu bekommen. Viele Eltern tragen ihr Kind auch regelmäßig in einer Tragehilfe, oder wiegen und schaukeln es zum Einschlafen.

Daher beruhigen sich die meisten Stillbabys auch in der Betreuung am besten im Körperkontakt. Nehmen Sie sich Zeit, das Baby gut kennen zu lernen, so dass Sie ein sicheres Vertrauensverhältnis aufbauen können. Lassen Sie sich von den

Eltern berichten, wie sich ihr Baby gut beruhigen lässt, und greifen Sie deren Rituale auf. Die Zuneigung und Sicherheit, die Sie Ihrem Schützling schenken, wird Sie beide zu einem vertrauten Team werden lassen.

Das größere Stillkind

Es gibt inzwischen wieder mehr Mütter in Deutschland, die ihr Kind parallel zur Beikost und auch im Kleinkindalter weiterstillen. Vielleicht ist es Ihnen vertraut, dass ein Kind längere Zeit gestillt wird. Vielleicht finden Sie es auch befremdlich und wissen nicht, wie Sie es einordnen sollen, oder Sie fragen sich, was das für Sie als Betreuungsperson bedeutet.

Für die gesunde Entwicklung des Kindes ist Stillen auch über das erste und zweite Lebensjahr hinaus ein wertvoller Baustein. Mutter und Kind können so lange stillen, wie es sich für sie richtig anfühlt.

Als Betreuungsperson profitieren Sie davon: Lange gestillte Kinder sind seltener krank. Über das Stillen haben sie außerdem eine gute Voraussetzung, sichere Bindungen aufzubauen. Und das ist die beste Grundlage für neugierige kleine Entdecker.

Einem größeren Stillkind (ab etwa einem Jahr) brauchen Sie in Absprache mit der Mutter wahrscheinlich keine Flasche mehr zu machen. Das Kind lernt schnell, aus einem Becher zu trinken, und sein Saugbedürfnis befriedigt es an Mamas Brust.

Vielen Dank für Ihren Beitrag zur gesunden Entwicklung des gestillten Kindes!

Weitere Informationen erhalten Sie bei den ehrenamtlichen LLL-Stillberaterinnen unter: www.lalecheliga.de