

Österreichische Stillempfehlungen

Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (ÖGKJ) und der Nationalen Ernährungskommission des BM für Gesundheit

Inhalt

834	Österreichische Stillempfehlungen
835	Geburtstage

Ernährungskommission der ÖGKJ:
 Nadja Haiden, Almuth Christine Hauer, Karl Martin Hoffmann, Beate Pietschnig, Andreas Repa, Arnold Pollak, Irmin Rock, Sabine Scholl-Bürgi, Daniela Karall, Wolfgang Sperl, Daniel Weghuber, Karl Zwiauer (Vorsitzender)

Vorwort

Die vorliegenden Stillempfehlungen wurden gemeinsam von der Ernährungskommission der Österreichischen Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde ÖGKJ und der Nationalen Ernährungskommission des Bundesministeriums für Gesundheit erstellt. Sie sollen kurz gehaltene Empfehlungen zur öffentlichen Ernährungskommunikation sein und richten sich vor allem an Laien. Die vorliegenden Stillempfehlungen ersetzen die Stillempfehlungen der Österreichischen Stillkommission des Obersten Sanitätsrates aus dem Jahr 2007.

Stillen ist die natürliche, optimale Ernährung für Säuglinge. Gesunde, gut gedeihende Säuglinge brauchen in den ersten Lebensmonaten, wenn sie gestillt werden, keine andere zusätzliche Nahrung oder Flüssigkeit. Je

nach individueller Entwicklung des Kindes soll um den 6. Lebensmonat, nicht vor Beginn des 5. Monats (17. Lebenswoche) bzw. nach Ende des 6. Monats (26. Lebenswoche) mit Beikost begonnen werden. Auch wenn das Baby Beikost bekommt, soll weiter gestillt werden, solange Mutter und Kind es wollen.

Neugeborene sollen möglichst bald nach der Geburt angelegt werden, um eine intensive, gute Mutter-Kind Bindung zu ermöglichen und die Milchproduktion zu fördern. Für die Mutter hat das frühe Anlegen den Vorteil, dass die Rückbildung der Gebärmutter gefördert wird. Durch das Anlegen des Babys wird die Milchproduktion hormonell angeregt, wie insgesamt die Milchproduktion nach dem Bedarf des Babys, in Menge und Zusammensetzung angepasst, hormonell gesteuert wird. Muttermilch ist an die Bedürfnisse des Babys angepasst, hygienisch und richtig temperiert.

Stillen hat für Mutter und Kind zahlreiche Vorteile: Muttermilch trägt auch in entwickelten Ländern dazu bei, das Baby vor Infektionen (Magen-Darm-Infektionen, Infektionen der Atemwe-

ge) zu schützen, fördert eine optimale neuromotorische Entwicklung, hilft mit, Allergien zu vermeiden und das Risiko für Übergewicht und Adipositas zu reduzieren. Stillen ist in der Lage, das Risiko für plötzlichen Kindstod (SIDS) zu vermindern. Aus wissenschaftlichen Studien gibt es Hinweise dafür, dass gestillte Kinder in ihrem späteren Leben seltener an Diabetes, Herz-Kreislauf-erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen und Krebsleiden erkranken. Auch für die stillende Mutter sind Vorteile beschrieben: so ist bei Frauen, die lange gestillt haben, das Erkrankungsrisiko für Brustkrebs und der Tumore der Eierstöcke geringer.

Stillen ist ein natürlicher Vorgang, der in unserer Kultur dennoch gelernt werden will. Bei entsprechender Beratung und Hilfestellung ist fast jede Mutter in der Lage, ihr Baby, auch im Falle von Mehrlingen, voll zu stillen. Alle Personen, die Mütter und Säuglinge betreuen, sind daher aufgerufen, Mütter im Stillen zu unterstützen.

Um das Stillen optimal zu fördern ist es wichtig:

- das Baby früh, unmittelbar nach der Geburt anzulegen,

- der Mutter die richtige Stilltechnik zu zeigen/lernen:
 - das Baby sollte beim Stillen eng, Bauch-an-Bauch mit der Mutter so angelegt werden, dass es den Kopf nicht neigen, überstrecken, beugen oder drehen muss. Es soll möglichst viel Brustwarze und Warzenhof in den Mund bekommen, um optimal saugen zu können. Eine gute Unterstützung des Babys und der Mutter durch Polster ist hilfreich.
- in der ersten Zeit, bis das Stillen gut in Gang gekommen ist, sollte soweit möglich auf Schnuller und Saughütchen verzichtet werden.
- nicht medizinisch indiziertes Zufüttern auf jeden Fall zu vermeiden!
- der stillenden Mutter Hilfestellung im Haushalt zu geben.
- auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung der Stillenden zu achten: eine gemischte Normalkost und reichliches Trinken (alkoholfreier) Getränke sind dabei von besonderer Bedeutung. Sollte die Mutter während der Stillzeit erkranken, ist bei fast al-

len Erkrankungen das Weiterstillen möglich. Viele Medikamente stehen zur Verfügung, die während der Stillzeit gegeben werden können. Ihr betreuender Arzt weiß, welche Medikamente verwendet werden können, ohne abstillen zu müssen

Stillförderung im Krankenhaus bzw. in der Stillzeit

Von besonderer Bedeutung für das Stillen ist, dass die Mutter gut informiert wird und im Bewusstsein ihrer Stillfähigkeit von allen, die Schwangere und Stillende betreuen, unterstützt wird. Geburtshilflichen Abteilungen kommt bei der Anleitung und der Unterstützung stillender Frauen eine ganz besondere Bedeutung und Verantwortung zu.

Jede Mutter soll dabei so optimal unterstützt werden, dass sie eine bestmögliche Stillentscheidung treffen kann.

Systemische und vorgeburtliche Voraussetzungen für eine optimale Förderung des Stillens:

- Gute Aus- und Weiterbildung des medizinischen Personals und das Vorliegen von schriftlichen Stillrichtlinien, die im Krankenhaus für Personal und für Eltern aufliegen sollten.
- Gute Information der werdenden Eltern bereits in der Schwangerschaft, optimale Beratung in der Zeit der Stilltablierung nach der Geburt und Betreuungsangebote nach der Entlassung aus der Geburtsklinik.

Um das Stillen an der Geburtsabteilung gut zu etablieren ist es wichtig,

- Bedingungen zur Stärkung der Mutter/Eltern- Kind Beziehung rund um die Geburt, Bonding zu schaffen,
- ein Anlegen nach Bedarf von Anfang an, am besten in Rooming-in Pflege zu ermöglichen,
- eine gute Anlegetechnik (Ohr-Schulter-Hüfte in einer Linie, Kind Bauch an Bauch mit der Mutter, gut gestützt durch Polster) zu vermitteln und

— bei Entlassung die Mutter / Eltern darüber zu informieren, wo sie sich bei Fragen und Problemen zum Stillen Hilfe holen können, optimaler Weise in einer Stillambulanz oder Stillgruppe an der Klinik, an der sie entbunden haben.

Frühe störende Einflüsse sollten jedenfalls vermieden werden:

- medizinisch nicht indiziertes Zufüttern vor allem in den ersten Lebenstagen, (Indikation: Gewichtsabnahme > 10% des Geburtsgewichtes)
- Schnuller/Saughütchen, solange das Stillen noch nicht gut etabliert ist
- inkongruente oder restringierende Informationen zum Stillen, insbesondere zu Stillfrequenz und Stilldauer
- nicht medizinische erforderliche Trennung von Mutter und Kind
- Verteilung von Werbematerial für Säuglingsmilchnahrungen

Ziel aller stillfördernden Maßnahmen muss es sein,

- bei möglichst vielen Müttern das Bewusstsein zu schaffen, dass Stillen die optimale natürliche Form der Ernährung ihres Babys ist,
- bei allen Müttern, die stillen wollen, ein erfolgreiches, dauerhaftes Stillen zu etablieren,
- ein Stillen über die Einführung der Beikost im 5. bis 6. Monat (17. bis 26. Lebenswoche) hinaus zur gewährleisten und
- die Mütter zu einem eigenverantwortlichen Abstillen zu befähigen, dann, wenn Mutter und Kind es wollen.

Korrespondenzadresse

Prim. Univ. Prof. Dr. Karl Zwiauer
Abteilungsleiter, Abteilung für
Kinder- und Jugendheilkunde
Universitätsklinikum St. Pölten
Propst Führer-Straße 4,
3100 St. Pölten, Österreich
karl.zwiauer@stpoelten.lknoe.at

Geburtstage

Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde gratuliert herzlich ihren Mitgliedern, die im nächsten Monat einen „besonderen“ Geburtstag feiern:

80 Jahre und älter werden:

14.09.1924

Frau Dr. Hildegard Harazim,
Breitenfurt

23.09.1924

Frau MR Dr. Reingard Waltersdorfer-Hinrichs, Kalsdorf

75 Jahre wird:

24.09.1939

Frau Dr. Dorothea Kraschl-Paula, Salzburg

65 Jahre wird:

16.09.1949

Herr DDr. Wolfgang Maurer,
Wien

60 Jahre wird:

16.09.1954

Herr Dr. Thomas Wanka,
St. Peter

Sollte ein Mitglied nicht wünschen, dass sein Geburtstag in dieser Gratulationsliste erwähnt wird, bitten wir um rechtzeitige Nachricht (4 Monate vor dem Geburtstag) an die

Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde
Mag. Claudia Fabisch
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz
Auenbruggerplatz 34/2
A-8036 Graz
Tel.: +43 (0)316 385 12061
Fax: +43 (0)316 385 13300
E-Mail: claudia.fabisch@klinikum-graz.at

Hier steht eine Anzeige.

