

Vorteile eines speziellen Stillkissens

Dr. Guido Moro

Pädiater - Neonatologe

Es sprechen überzeugende Gründe dafür, ein Kind an der Brust zu stillen. Kinder, die an der Mutterbrust gestillt werden, haben gesundheitliche Vorteile: Sie leiden weniger unter Infektionen der Atemwege und des Magendarmtrakts sowie unter Allergien und erkranken weniger an Ohrenentzündungen, Jugenddiabetes, Stoffwechselstörungen und einigen Tumortypen. Auch für stillende Mütter gibt es konkrete Vorteile: geringeres Risiko für Brust- und Gebärmutterhalskrebs und weniger Osteoporose. Dazu kommen selbstverständlich die psychologischen und ökonomischen Vorteile.

Entscheidend für den Erfolg des natürlichen Stillens ist die Stellung, die man einnimmt, um das Kind möglichst korrekt an die Brust zu legen. Es gibt keine Idealstellung zum Stillen, jede Frau wird die Haltung annehmen, die im Augenblick oder in einer speziellen Situation für sie und das Kind am bequemsten und am komfortabelsten ist. Die beliebtesten Positionen sind die „Sitzstellung“ (die klassische Haltung mit dem Kind im Arm), die „Liegestellung“ (Mutter und Kind liegen beide nebeneinander auf der Seite) und die „Rugbyspieler-Stellung“ (die Mutter hält den Körper des Kindes mit einem Arm unter der Achsel und stützt mit dem anderen Arm den Kopf, so wie man einen Rugby-Ball halten würde).

Diese Stellungen kann man überall und bei jeder Gelegenheit einfacher und bequemer einnehmen, wenn man ein Stillkissen verwendet. Ein geeignetes Stillkissen bietet der Mutter und dem Kind die notwendige Unterlage. Ohne Kissen ermüden die Armmuskeln der Mutter und das Kind kann langsam nach unten rutschen; dadurch verändert sich der Halt an der Brust, was für die Brustwarze schmerzhaft ist.

Es gibt eine große Auswahl an Stillkissen auf dem Markt, so dass sich die Mutter bei der Wahl des Kissens oft verwirrt und unsicher fühlt. Es ist sehr wichtig, dass man die richtige Wahl trifft, denn davon hängt manchmal das gute Gelingen des Stillvorgangs ab.

Ein fachgerecht hergestelltes Stillkissen muss dabei helfen, die verschiedenen Probleme zu lösen, welche die Mütter während des Stillens an der Brust erleben. Es muss folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Entspannung von Rücken, Hals und Schultern der stillenden Mutter.
- Eine C-Form, um während des Stillens den Druck, der auf den Bauch der Mutter ausgeübt wird, zu mindern.
- Sichere Stütze für das Kind während des Saugens.

- Richtige Füllung: Es darf nicht zu weich sein, da sonst der Säugling im Kissen “versinkt” und zu wenig Sauerstoff einatmet, aber auch nicht zu hart, da es sonst weniger komfortabel und gemütlich und auch weniger sicher ist.
- Es muss aus atmungsaktivem Material hergestellt sein, um nicht zu warm zu werden und dadurch das Schwitzen vorbeugen (die Wärmeregulation ist bei Säuglingen noch nicht ganz ausgebildet; wird dem Kind zu warm, kann dies schädlich sein).
- Es muss aus antiallergischem Material hergestellt und mit natürlichen (nicht synthetischen) Stoffen bezogen sein, um die Haut des Säuglings nicht zu reizen.

Die richtige Wahl eines Stillkissens ist entscheidend, damit man das Kind korrekt an die Brust legen kann - und somit für den Erfolg des Stillens, ohne dass Schmerzen entstehen und sich Schrunden bilden. Besonders am Anfang werden die Brustwarze und der Warzenhof durch das starke Saugen gespannt, was zu einem physiologischen Schmerzzustand führt. Wenn das Kind nicht richtig an der Brust liegt, bilden sich an der Brustwarze schädliche Spannungen und Gefühllosigkeit, was sich schließlich zu einem starken Schmerz an der Brustwarze oder an der ganzen Brust entwickeln und mit der Zeit zu lästigen, schwer heilbaren Schrunden führen kann.

Mütter müssen also wissen, dass ein gutes Stillkissen für sie stets ein nützliches Hilfsmittel darstellt und sogar bestimmte Probleme lösen kann. Säuglinge mit schwachen Muskeln und Frühgeburten neigen dazu, besser zu saugen, wenn ihr Körper eine feste Unterlage fühlt. Für Mütter mit Behinderungen kann das Stillkissen die ideale zusätzliche Stütze bedeuten, die sie brauchen, um bequem stillen zu können. Mütter von Zwillingen, die dazu in der Lage sein müssen, auch zwei Säuglinge aufs Mal zu stillen, haben es mit einem geeigneten Kissen viel leichter.

Übrigens können einige der neuesten Modelle dieser Kissen **auch für andere Zwecke und nach der Zeit des Stillens verwendet werden**. Sie dienen dem Säugling als ideale Unterlage, nachdem er sich an der Mutterbrust gesättigt hat. Man kann damit nämlich den Kopf des Kleinen stützen, so dass ihm die Milch weniger heftig aufstößt (fast alle Säuglinge zeigen in der ersten Zeit nach der Geburt das Phänomen des Aufstoßens, da die Nahrung aus dem Magen in die Speiseröhre zurückfließt). Man kann das Kissen auch als Unterlage für den Säugling brauchen, wenn er zu sitzen oder zu krabbeln beginnt, um die Entwicklung und die Ausbildung der Muskulatur des oberen Körperteils zu fördern. Schließlich sind diese Kissen bereits während der Schwangerschaft sehr praktisch; sie helfen dabei, für einen besseren Blutkreislauf eine förderliche und entspannende Stellung zu finden. Nach der Geburt dienen

sie der Mutter als Stütze zur Entspannung der Rücken- und Halsmuskeln, die kurz nach der Geburt jeweils sehr verspannt sind.

Wir wollen also noch einmal betonen, wie wichtig ein Stillkissen für die Gesundheit der Mutter und des Kindes vor, während und nach dem Stillen an der Brust ist und dass die Wahl des geeigneten Produkts durch eine korrekte, qualifizierte Information unterstützt werden muss.

Wir danken Herrn Prof. Guido Moro, Direktor der Abteilung für Neonatologie und Intensivtherapie für Neonatologie des Krankenhauses Macedonio Melloni in Mailand für seine wissenschaftliche Beratung.

Bibliographie

Maire Messenger : Ritorno al seno. Longanesi, Milano, 1983

Ruth A. Lawrence : Breastfeeding: A guide for the medical profession. Mosby, St. Louis, 1994

La Leche League International : The womanly art of breastfeeding. Schaumburg, Illinois, 1997

La Leche League International : Allattamento al seno: Il libro delle risposte. Schaumburg, Illinois, 2004