

## Presseinformation

November 2021

### **Philips Avent Hebammentalk – Fragen und Antworten rund ums Stillen**

**Hamburg** – Viele Schwangere beschäftigt das Thema Stillen bereits vor der Geburt. Kann ich mich körperlich und mental darauf vorbereiten? Welche Hilfsmittel sind sinnvoll? Und wie stille ich ab? [Philips](#) Hebamme [Maike Wentz](#) steht auch in dieser Folge des Hebammentalks mit ihrem Fachwissen zur Seite.

In den Philips Avent Hebammentalks werden aktuelle Fragen rund um Schwangerschaft, Wochenbett und Muttersein beantwortet – online, per Mail und auf dem [Philips Avent Instagram Kanal](#).

#### **1. Kann ich mich in der Schwangerschaft auf die Stillzeit vorbereiten? Wenn ja, wie?**

Egal ob groß oder klein – die Größe der Brust ist für den Erfolg des Stillens nicht ausschlaggebend. Ratsam ist es, sich bereits vor der Geburt über die Grundlagen zu informieren, eine spezielle Vorbereitung brauchen die Brüste selbst jedoch nicht. Empfehlenswert ist es eine Hebamme oder Laktationsberaterin zu Rate zu ziehen, dies erhöht die Wahrscheinlichkeit auf eine erfolgreiche Stillreise. Einen Geburtsvorbereitungs- oder sogar Stillkurs zu besuchen, kann auch schon wichtige grundlegende Informationen vermitteln. Ich empfehle sehr gerne die Bücher von Hanna Lothrop „Das Stillbuch“ oder Dora Schweitzer „Stillen: Ihre Stillberatung für zu Hause“ zur Vorbereitung.

Mein „Geheimtipp“: Achtet bei der Wahl des Geburtsortes auf die Baby- und Stillfreundlichkeit. Eine Übersicht über [Babyfreundliche Kliniken](#) gibt es zum Beispiel von WHO/UNICEF.

#### **2. Stillstreik – was ist das? Was sind Ursachen und Lösungen?**

Der Stillstreik oder auch die „Brustschimpfphase“, „Brustschreiphase“ oder schlicht „Brustverweigerung“ liegt häufig in der Entwicklungsphase des Kindes begründet. Sie tritt vermehrt um den dritten bis vierten Lebensmonat auf. Häufig liegt es an einer Reizüberflutung während des Stillens, deswegen ist es hilfreich Ablenkungsquellen auszuschalten oder zu minimieren. Nachts ist das Stillen in dieser Phase häufig kein Problem, aufgrund der meist ruhigen Umgebung.

Gründe für einen Stillstreik können ein verzögerter oder zu schneller Milchspendereflex sein. Daher ist es ratsam bewusst auf die Hungerzeichen des Babys zu achten, um den Druck herauszunehmen. Ein weiterer Grund kann sein, dass die Milch aufgrund einer



Ernährungsumstellung anders schmeckt, eine neue Bodylotion oder Parfum den körpereigenen Geruch verändert.  
Beruhigend ist, dass sich ein Stillstreik wieder von allein löst.

### **3. Ich möchte nicht mehr stillen, wie kann ich sanft abstillen?**

Abstillen sollte stets als Prozess betrachtet werden, sofern möglich. Dieser kann unter Umständen sogar Monate dauern. Zu Beginn kann es hilfreich sein, Stillen und Kuschneln bewusst zu entkoppeln und zugleich aktiv die Veränderung zu kommunizieren, denn Kinder verstehen auch in jungem Alter mehr als wir denken. Durch den Beikoststart wird die Muttermilchmenge schrittweise reduziert und der Körper hat die Möglichkeit sich anzupassen. Je mehr Beikostmahlzeiten es gibt, desto weniger Stillmahlzeiten werden angeboten. Reagiert der Körper nicht in angemessenem Tempo auf Angebot und Nachfrage, ist es empfehlenswert die Milch auszustreichen oder auch abzupumpen. Es sollte jedoch nur eine Entlastung der Brust sein und keine vollständige Entleerung, um die Milchproduktion nicht anzuregen.

Wichtig ist, sich beim Abstillen, wenn möglich, Zeit zu lassen, entspannt zu bleiben und sich selbst und dem Baby keinen Stress zu machen. Auch hier können Hebamme oder Laktationsberaterin unterstützend zu Rate gezogen werden.

### **4. Wie kann ich das Einschlafstillen durch Einschlafbegleitung ablösen?**

Um Veränderungen zu verarbeiten, brauchen Kinder viel Nähe, Trost und Zeit, daher ist es nicht ratsam vor dem ersten Lebensjahr das klassische „Einschlafstillen“ zu beenden. Hilfreich kann es sein, genaue Stillpausen zu definieren und dies auch aktiv zu kommunizieren. Zum Beispiel: „Meine Brust brauchte eine Pause, ich stille dich jetzt, aber dann erst wieder, wenn es hell ist/wir aufstehen.“ Kuscheleinheiten, auch im Bett und vor dem Aufstehen, sollten in dieser Phase eingeplant werden. Gestaltet es sich schwierig, das Kind zwischendurch noch kurz an der Brust trinken, aber nicht einschlafen lassen.

### **5. Wann sind Hilfsmittel wie Nipletten & Co sinnvoll? Kann ich mir diese selbst kaufen oder nur nach Rücksprache mit meiner Hebamme oder Stillberaterin?**

Es gibt einige Hilfsmittel, deren Einsatz bereits in der Schwangerschaft sinnvoll sind. So können bei Schlupf-, Flach-, oder Hohlwarzen Nipletten schon zur Vorbereitung sehr gut sein. Während des Stillens können Stillhütchen Erleichterung verschaffen. In jedem Fall ist es jedoch ratsam die Anschaffung mit Hebamme oder Stillberaterin zu besprechen, um häufige Fehler, wie dem Kauf einer falschen Größe oder der unsachgemäßen Anwendung zu vermeiden und auch alle Vor- und Nachteile zu kennen.

### **Nachhaltigkeit bei Royal Philips**

Royal Philips agiert in allen Geschäftsprozessen CO<sub>2</sub>-neutral und bezieht Elektrizität zu 100 Prozent aus erneuerbaren Quellen. Im Jahr 2020 erzielte das Unternehmen mehr als 70 Prozent seines Umsatzes mit nachhaltigen Produkten und Dienstleistungen und recycelte

mehr als 90 Prozent seiner Betriebsabfälle. Philips liegt auf den vorderen Plätzen des Dow Jones Sustainability Indexes, steht seit acht Jahren auf der CDP Climate Change A-Liste und belegte im Jahr 2020 den zweiten Platz auf der Liste der 100 am nachhaltigsten geführten Unternehmen der Welt des Wall Street Journal. Philips setzt sich für die Reduktion des ökologischen Fußabdrucks über die gesamte Wertschöpfungskette ein und hat sich bis 2025 noch ambitioniertere Ziele gesetzt: Das Unternehmen verpflichtet sich zu 100 Prozent EcoDesign, erhöhter Energieeffizienz, verstärkter Nutzung von erneuerbaren Energien und Lösungsansätzen für die Kreislaufwirtschaft und leistet damit einen Beitrag zum Pariser Klimaabkommen, die Erderwärmung auf 1,5 Grad Celsius zu begrenzen. Bis 2025 wird Philips 75 Prozent seines Gesamtenergieverbrauchs, einschließlich Kraftstoff, aus erneuerbaren Quellen beziehen. Mehr Informationen im Internet: [www.philips.at/nachhaltigkeit](http://www.philips.at/nachhaltigkeit)

#### Weitere Informationen für Medien:

Philips GmbH Market DACH  
Svenja Eggert  
PR & Influencer Manager Personal Health  
Telefon: +49 (0)151 111 453 73  
E-Mail: [svenja.eggert@philips.com](mailto:svenja.eggert@philips.com)

#### **Über Royal Philips**

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) ist ein führender Anbieter im Bereich der Gesundheitstechnologie. Ziel des Unternehmens mit Hauptsitz in den Niederlanden ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu verbessern und sie mit entsprechenden Produkten und Lösungen in allen Phasen des Health Continuum zu begleiten: während des gesunden Lebens, aber auch in der Prävention, Diagnostik, Therapie sowie der häuslichen Pflege. Die Entwicklungsgrundlagen dieser integrierten Lösungen sind fortschrittliche Technologien sowie ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedürfnisse von medizinischem Fachpersonal, Konsumentinnen und Konsumenten. Das Unternehmen ist führend in diagnostischer Bildgebung, bildgestützter Therapie, Patientenmonitoring und Gesundheits-IT sowie bei Gesundheitsprodukten für Verbraucherinnen und Verbraucher und in der häuslichen Pflege. Philips beschäftigt etwa 78.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte 2020 einen Umsatz von 17,3 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: [www.philips.at/a-w/about/news/home](http://www.philips.at/a-w/about/news/home)