

Seit 2013 ist das Salzkammergut-Klinikum Bad Ischl ein Baby-friendly Hospital nach den internationalen Kriterien der WHO und UNICEF

Die Abteilung für Geburtshilfe orientiert sich an den internationalen Kriterien zur Förderung der Mutter-Kind-Bindung und des Stillens. Auch jene Mütter, die nicht stillen wollen oder können, werden hier optimal begleitet.

Die 10 Schritte von BFHI und was das für Sie bedeutet

Falls Sie gerade ein Kind erwarten: Haben Sie sich schon Gedanken über die Ernährung Ihres Babys gemacht? Viele Frauen möchten gerne stillen – schließlich ist das „die natürlichste Sache der Welt“ und Stillen hat viele Gesundheitsvorteile für Ihr Baby und für Sie als Mutter. Manchmal kann der Stillbeginn unerwartet schwierig sein – das ist oft ein Grund dafür, warum Frauen mit dem Stillen früh wieder aufhören, vor allem, wenn es keine erfahrene Verwandte oder Freundin gibt, die helfen kann.

Baby-friendly Hospitals (BFH) haben sich daher zum Ziel gesetzt, Familien bei einem guten Start ins Leben optimal zu unterstützen. Ein ganz wichtiges Ziel ist die Förderung des Stillens. Und auch jene Mütter und Babys, die nicht stillen wollen oder können, werden in BFHs entlang des 10-Schritte-Programms von WHO und UNICEF optimal begleitet können.

1. Schritt: Schriftliche Stillrichtlinien

In ihren Stillrichtlinien legen Krankenhäuser fest, nach welchen Standards sie Mütter und Babys betreuen. Sowohl stillende Mütter als auch Mütter, die ihr Baby mit Flaschennahrung aufziehen, erhalten in BFHs die bestmögliche fachgerechte Unterstützung und Beratung am aktuellen Stand der Wissenschaft.

2. Schritt: Umfassend und einheitlich geschulte MitarbeiterInnen

Nichts ist für Eltern verwirrender als rund um die Geburt widersprüchliche Informationen zum Stillen und zur Säuglingsernährung zu erhalten! Daher erhalten Sie in einem BFH einheitliche Informationen und Beratung von allen MitarbeiterInnen. Und zwar unabhängig davon, ob Sie stillen oder Ihr Kind mit Flaschennahrung aufziehen.

3. Schritt: Information über das Stillen bereits in der Schwangerschaft

Sie und Ihr Partner erhalten in einem BFH bereits während der Schwangerschaft Informationen über die Bedeutung und die unterschiedlichen Varianten des Stillens sowie über Vor- und Nachteile der Flaschennahrung. Damit können Sie sich bereits vor der Geburt ausführlich mit der Ernährung Ihres Babys zu beschäftigen.

4. Schritt: Unmittelbar ab Geburt ununterbrochenen Hautkontakt mit dem Baby haben, mindestens eine Stunde lang oder bis zum ersten Stillen

In einem BFH wird die Mutter-Kind-Beziehung besonders gut unterstützt. Durch den ersten Hautkontakt mit dem Baby werden Hormone freigesetzt, die das Stillen von Anfang an erleichtern und eine frühe Bindung von Mutter und Kind fördern. Dadurch gelingt es dem Baby leichter die ersten Tropfen Vormilch (Kolostrum) zu trinken– das ist besonders wichtig für die Grundimmunisierung Ihres Babys.

5. Schritt: Korrektes Anlegen und Aufrechterhalten der Milchproduktion erlernen

Durch richtiges Anlegen und Saugen des Babys kann schmerzenden Brustwarzen oder anderen Stillproblemen gut vorgebeugt werden. In einem BFH unterstützt Sie das Personal daher beim ersten Anlegen und danach immer dann, wenn Sie es wünschen.

Falls Sie nicht stillen wollen oder können, zeigen Ihnen die MitarbeiterInnen in einem BFH auch, wie Sie Flaschennahrung richtig, sicher und hygienisch zubereiten und verabreichen.

6. Schritt: Neugeborenen Kindern nur Muttermilch geben – außer bei medizinischer Indikation

Neugeborene brauchen nur Muttermilch. Sie enthält sowohl ausreichend Flüssigkeit als auch alle notwendigen Nährstoffe für Ihr Baby und unterstützt die Immunabwehr Ihres Kindes. Keine andere Flüssigkeit oder Nahrung kann dies ersetzen. Deshalb erhält Ihr Baby in einem BFH nur bei medizinischer Notwendigkeit – oder wenn Sie dies ausdrücklich wünschen – andere Flüssigkeiten oder Nahrung als Muttermilch.

7. Schritt: 24h-Rooming-In

Stillen ist aber viel mehr als Ernährung – Sie geben Ihrem Baby dadurch auch Wärme, Sicherheit und Geborgenheit. Durch das 24 Stunden Rooming-In wird all dies gefördert. Sie und Ihr Baby können sich aneinander gewöhnen, einen gemeinsamen Rhythmus entwickeln, Sie werden im Umgang mit Ihrem Kind gestärkt und fühlen sich bei der Entlassung sicherer. Rooming-In reduziert zudem Ihr Risiko für eine Wochenbett-Depression.

8. Schritt: Zum Stillen nach Bedarf ermuntern

Babys haben ein körperliches und psychisches Bedürfnis, gestillt zu werden. In den ersten Tagen nach der Geburt zeigen sie etwa acht bis zwölfmal innerhalb 24 Stunden, dass sie gestillt werden möchten. In einem BFH lernen Sie, diesen Bedarf anhand der Stillzeichen Ihres Babys zu erkennen.

9. Schritt: Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben

Kinder haben einen natürlichen Sauginstinkt. Künstliche Sauger können das angeborene Saugverhalten ungünstig beeinflussen und bewirken, dass Ihr Kind zu wenig an der Brust saugt, dass es nicht genug Nahrung erhält und Ihre Milchbildung zurückgeht. Künstliche Sauger sollen daher erst eingesetzt werden, wenn das Stillen reibungslos funktioniert. Ab dann können Sie den Schnuller bei Bedarf in Maßen

verwenden. Erhält Ihr Kind den Schnuller aber zu häufig oder zu lange, kann dies zu Kieferfehlstellungen und zu verspätetem Spracherwerb führen.

10. Schritt: Mütter mit Stillgruppen in Kontakt bringen und die Entstehung von Stillgruppen fördern

Stillgruppen, in denen sich stillende Mütter regelmäßig treffen, sind erfahrungsgemäß eine wertvolle Unterstützung während der gesamten Stillzeit. Dort können Sie sich mit anderen Frauen zu Ihren Erfahrungen mit dem Stillen austauschen und erhalten wertvolle Tipps und Tricks. Daher erhalten Sie in einem BFH Kontaktadressen von Stillgruppen. Auch während der Schwangerschaft können Sie sich bereits in solchen Gruppen informieren.

Weiterführende Informationen im Internet:

<http://www.ongkg.at/baby-friendly.html>