

# **Badische Landesbibliothek Karlsruhe**

**Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe**

## **Kurs für Gesundheitspflege**

**Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>**

**Mannheim, [ca. 1915]**

Verhalten der stillenden Mutter

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)

genötigt sehen, wenn nur das Gedeihen befriedigt. In den meisten Fällen, wo das Gedeihen zu wünschen übrig läßt, ist nicht die Beschaffenheit der Muttermilch schuld, sondern die zu geringen Mengen. Zwar scheint das Kind ordentlich zu saugen, aber wenn wir es vor dem Stillen und nachher auf einer Kinderwaage wiegen, finden wir, daß es nicht genügend getrunken hat, und dann brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn es nicht zunehmen will, wenn es unruhig und unzufrieden ist. In diesem Fall laßt Euch von einem Arzt beraten, wie Ihr durch eine Beifost Euren kleinen Liebling befriedigen könnt. Mütterberatungsstunden und Polikliniken erteilen unentgeltlich sachgemäßen Rat für Minderbemittelte. Auch sind die meisten Familien in Krankenfassen versichert, denen sachverständige Ärzte zur Verfügung stehen. Auf keinen Fall dürft Ihr das Stillen aufgeben wegen vermeintlich schlechter Milch, oder weil Nachbarinnen, Tanten und Großmütter Euch dazu raten, Menschen, die es gewiß herzensgut meinen, denen aber doch die Einsicht, was gerade in Eurem Fall das Richtige ist, fehlt.

## Verhalten der stillenden Mutter

**D**arf ich Saures essen? Darf ich radfahren? Darf ich Sport treiben? Diese und manche andere Fragen hat die stillende, junge Mutter an den Arzt zu richten, und sie tut gut daran, zu fragen, anstatt sich mit Zweifeln zu quälen oder unverständigen Ratschlägen Gehör zu schenken. Die Antwort lautet: Führt Eure frühere Lebensweise, vorausgesetzt, daß sie gesund und vernünftig war und Ihr Euch dabei wohl befunden habt, ruhig weiter fort. Nur darf das Stillgeschäft in seiner Pünktlichkeit nicht darunter leiden. Wenn Euch ein saurer Hering schmeckt, dürft Ihr ihn essen, bei der Nahrungsaufnahme müßt Ihr nur darauf halten, daß sie genügend sei. Vor allem müßt Ihr für ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sorgen, da Euer Körper ja auch mehr Flüssigkeit als sonst zu bilden hat. Aber es ist nicht nötig, daß Ihr Euch zwingt, etwas zu essen oder zu trinken, das Euch widersteht.

Wer nicht gern Milch trinkt, bereite sie sich in etwas anderer Form mit wenig Tee, Kaffee oder Kakaο. Frauen, die an kleine Mengen Alkohol gewöhnt sind, auch in der Stillzeit nicht genügend Willenskraft aufbringen, sich davon zu trennen, mögen dabei bleiben, vorausgesetzt, daß sie wirklich nicht über diese kleinen Mengen von etwa 1 Glas Bier täglich hinausgehen. Besser ist es aber auf alle Fälle, wenn sie es über sich gewinnen, den Alkoholgenuß ganz zu meiden. Da der Alkohol in die Milch überzugehen vermag, sind größere Mengen unbedingt verboten, da er

dem Kinde Schaden bringt. Im Bier ist etwas weniger Alkohol enthalten als im Wein, doch soll die stillende Mutter nicht meinen, daß die dunklen Biere besonders milchfördernd wirken und daher für die Stillende empfehlenswert, ja notwendig sind. Der Malzgehalt, dem man — ob mit Recht oder Unrecht, sei hier nicht festgestellt — eine milchtreibende Wirkung zuspricht, kann auch in anderer Form genossen werden, z. B. als Malzextrakt, Biomalz usw. Nahrungsmittel, die der Stillenden früher nicht gut getan haben, etwa stark blähend wirkende Speisen, abführende oder verstopfende Nahrungsmittel, sollten in dieser Zeit weggelassen werden.



Abb. 3. Richtige Haltung der Stillenden im Liegen

Wichtig für einen befriedigenden Verlauf des Stillgeschäftes ist auch die richtige Haltung der Mutter beim Stillen, damit ihr das Anlegen nicht zur Unbequemlichkeit wird. Im Bett unterstütze sie durch Kissen ihren Körper so, daß sie bequem liegt in halbsitzender Stellung (Abb. 3). Beim Stillen außer Bett sollte die Stillende stets so sitzen, daß ihre Beine bequem auf dem Boden aufstehen (Abb. 4 und 5). Sie sitzt daher am besten auf einem niedrigen Stuhl (zu dem Zweck kann man an einem alten Küchenstuhl die Beine etwas kürzen). Das Näschen des Kindes muß stets frei gehalten werden, damit es gut atmen kann und nicht genötigt ist, abzusetzen.

Die stillende Mutter richte ihre Kleidung möglichst mit Vorderanschluß, jedenfalls aber so ein, daß sie ohne zu große Mühe das Stillen beginnen kann; sonst wird sie der Mühe leicht überdrüssig und geht vor der Zeit zur unnatürlichen Ernährung über.

Vor dem Stillen sind die Brustwarzen mit sauberem Wasser abzuwaschen. Nach dem Stillen werden sie mit einem sauberen trockenen Lappchen (noch besser Watte) abgetupft, und dann wird zwischen Körper und Hemd ein trockenes, sauberes Tuch gelegt, damit die Wäsche nicht durch die häufig in

der Zwischenzeit austretenden Milchtropfen durchnäßt wird. Es wird ohne andere ärztliche Anordnung bei einer Mahlzeit stets nur eine Brust gereicht und jedesmal abgewechselt.

Der Wiedereintritt der Periode ist kein Grund, das Stillen aufzugeben, selbst wenn das Kind einmal in dieser Zeit etwas unruhig ist. Bei dem Eintritt neuer Schwangerschaft ist ein Arzt zu befragen. Die gesunde junge Frau vermag sehr häufig ohne Schaden noch eine Zeitlang ihr Kind auch unter diesen Umständen weiter zu nähren. Durch das Stillen wird aber die gute Rückbildung der mütterlichen Organe nach der Geburt erleichtert und fürs erste die Möglichkeit einer neuen Schwangerschaft verringert.



Stillen im Sitzen

Abb. 4. Richtige, bequeme Haltung:  
die Füße sind hochgestellt

Abb. 5. Falsche, weil ermüdende Haltung:  
der Stuhl ist zu hoch

## Der Nahrungsbedarf des Brustkindes

Je früher das Neugeborene an die Brust gelegt wird, um so besser. Hat man ihm und seiner Mutter einige Stunden Ruhe nach der Geburt gegönnt, so kann man schon am ersten Tage mit dem Stillen beginnen. Die erste Milch