

Hello ☺ Baby

... have a good start!



Vorwort

Liebe Leserin

Die Geburt Ihres Babys ist ein Erlebnis, das Ihr Leben verändern wird. Von nun an dürfen Sie zahlreiche Entscheidungen über Betreuung und Ernährung Ihres Neugeborenen treffen. Unter anderem auch hinsichtlich des Stillens.

Sowohl Ihr Baby als auch Sie können nachweislich gesundheitlich vom Stillen profitieren. Zudem entsteht zwischen Ihnen beiden eine innige Beziehung, die einen sehr positiven Einfluss auf das spätere Leben haben kann. Mit der Entscheidung zu stillen geben Sie Ihrem Baby die reinste, natürlichste und beste Nahrung - die Muttermilch!

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt und doch ist es ein Prozess der viele Fragen aufwirft und gelernt werden will. Dieser Ratgeber von ARDO ist in enger Zusammenarbeit mit dem Luzerner Kantonsspital* und der Still- und Laktationsberaterin IBCLC Marliese Pepe entstanden und soll Ihnen bei Ihren Fragen und Problemen eine kompetente Hilfestellung geben. Damit Sie und Ihr Baby diese innige Zeit geniessen können.

*Die neue Frauenklinik des Luzerner Kantonsspitals wurde von der WHO/Unicef als "Stillfreundliche Klinik" (Baby-Friendly Hospital Initiative) ausgezeichnet.



Übrigens: ARDO ist offizieller Förderer von La Leche Liga Deutschland e. V.



Inhaltsverzeichnis

Stillen – der optimale Start ins Leben..... 6



- 6 Bessere Entwicklung und Gesundheit für Ihr Baby
- 7 Bessere Gesundheit für Sie
- 7 Schwierigkeiten des Stillens
- 8 Aufbau der weiblichen Brust
- 8 Die Milchbildung
- 8 Was geschieht während der Schwangerschaft?
- 9 Flach- und Hohlwarzen
- 10 Nach der Geburt

Wissenswertes über das Stillen 11



- 11 Einzigartige Zusammensetzung der Muttermilch
- 11 Die Milchbildung beginnt
- 12 Die Brustmassage und das Ausstreichen der Muttermilch
- 13 Die Brustpflege

Stillen – so wird's gemacht..... 14



- 14 Der richtige Zeitpunkt
- 14 Korrektes Anlegen
- 17 Stillrhythmus
- 18 Stlldauer
- 18 Abstillen

Stillen – Im Alltag 20



- 20 Stillen und Berufstätigkeit
- 21 Stillen und Freizeit
- 21 Stillen ausser Haus
- 21 Stillen und Ernährung

Stillen – wenn Probleme auftauchen 22



- 22 Zu wenig Milch
- 23 Milchstau
- 24 Wunde Brustwarzen
- 24 Flach- und Hohlwarzen
- 24 Ausfliessende Muttermilch
- 25 Das schläfrige, nicht effizient trinkende Baby
- 25 Das saugverwirrte Baby
- 25 Kranke oder zu früh geborene Kinder

Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch..... 26



- 26 Abpumpen mit gutem Gefühl
- 26 Die Wahl der richtigen Milchpumpe
- 29 Aufbewahrung der Muttermilch
- 29 Auftauen und erwärmen der Muttermilch

Stillhilfen – Die Lösung für viele Stillprobleme 30

Nützliche Adressen bei Stillproblemen 35

Stillen – der optimale Start ins Leben

Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Die Muttermilch beugt Krankheiten vor. Durch das Stillen entsteht eine sehr innige Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby, die schon während der Schwangerschaft begonnen hat. Wer stillt, ermöglicht seinem Baby einen optimalen Start ins Leben, beugt eigenen Krankheiten vor, reduziert die Kosten unseres Gesundheitswesens, schützt unsere Umwelt, belastet das Haushaltsbudget nicht, reduziert den täglichen Arbeitsaufwand und hat langfristig mehr Zeit für sich und sein Kind.

Stillen ist jedoch ein Lernprozess, das heisst Mutter und Baby müssen das Stillen üben. Dies benötigt zu Beginn Wissen, Zeit und Geduld. ARDO wird Ihnen deshalb mit dieser Broschüre einen Einblick ins Stillwissen vermitteln. ARDO Stillprodukte helfen Ihnen auf kompetente, schnelle und sinnvolle Art bei Stillproblemen und erleichtern Ihnen den Alltag.

Blättern Sie in dieser Broschüre und finden Sie viele Informationen, die Sie als stillende Mutter benötigen.



Ihr Baby braucht Halt und Sicherheit, von Beginn an

Bessere Entwicklung und Gesundheit für Ihr Baby

Muttermilch enthält alles, was Ihr Baby zu seiner gesunden Entwicklung braucht.

Ausgiebige Forschung hat bestätigt, dass Stillen gesünder ist als Flaschenfüttern mit künstlicher Säuglingsnahrung.

Muttermilch enthält viele Substanzen, die aktiv gegen Infektionen wirken. Das Immunsystem des Kindes ist bis zum Alter von zwei Jahren noch nicht vollständig ausgereift. Deshalb haben gestillte Kinder eindeutig einen Vorteil. Muttermilch reduziert das Risiko von verschiedenen Erkrankungen wie z.B. Mittelohrentzündung, Infektion der Atem- und Harnwege, Allergien, plötzlicher Kindstod, Durchfall, Windeldermatitis, Diabetes, bakterielle Meningitis, Morbus Crohn (Darmerkrankung) usw.. Allergien im Kindesalter zeigen eine zunehmende Tendenz. Wird das Baby in den ersten 6 Monaten ausschliesslich gestillt, so kann das Allergierisiko um bis zu 50 % reduziert werden. Stillen senkt das Risiko des Kindes später im Leben an Übergewicht und Adipositas (Fettleibigkeit) zu leiden. Viele Babys reagieren zudem allergisch auf künstliche Säuglingsnahrung.



Muttermilch ist leicht verdaulich und stärkt den Verdauungstrakt des Babys. Das Saugen an der Brust begünstigt die Entwicklung des gesamten Mundbereiches, d.h. es beugt unter anderem Zahnfehlstellungen vor und unterstützt das Erlernen der Sprache.

Bessere Gesundheit für Sie

Nicht nur ihr Baby profitiert vom Stillen. Die Stillhormone fördern die Rückbildung der Gebärmutter auf ihre normale Grösse, reduzieren den Blutverlust und die Gefahr einer Gebärmutterinfektion. Sie wirken beruhigend und stärken die Beziehung zu Ihrem Baby. Sie lernen es rascher und besser verstehen.

Zudem haben Studien gezeigt, dass Stillen die Häufigkeit von Brust-, Gebärmutter- und Eierstockkrebs verringert. Langfristig wird auch das Osteoporose-Risiko der Frau gesenkt. Stillende Mütter verlieren nach der Entbindung schneller an Gewicht.



Gemeinsam und gesund ins Leben – mit Muttermilch

Gemeinsam und gesund ins Leben

Die Muttermilch ist jederzeit verfügbar, leicht verdaulich und immer richtig temperiert. Sie ist ganz und gar kostenlos. Wie Studien beweisen, kann man sich durch das Stillen, wenn es sich erst einmal richtig eingependelt hat, im Vergleich zur Flaschenfütterung sehr viel Zeit, Kosten und Arbeitsaufwand sparen. Und was sie unschlagbar macht: Sie enthält alles, was Ihr Baby für ein optimales Wachstum benötigt. Stillen macht Spass und ist auch Ihrer Gesundheit sehr zuträglich, da es das Risiko senkt, an Brustkrebs zu erkranken. Ausserdem sind Sie viel schneller wieder in Form.

Schwierigkeiten des Stillens

Teilweise empfinden Mütter das durch das Stillen bedingte Angebundensein als Nachteil. Nach der 4.-6. Lebenswoche kann jedoch dem Baby abgepumpte Muttermilch verabreicht werden (vorher besteht die Gefahr, dass Ihr Baby sich an die Flasche und das veränderte Saugverhalten gewöhnt und nicht mehr an der Brust trinken kann). So können Sie sich im 24-Stunden Job als Mutter etwas Freiraum schaffen. Zum Abpumpen empfehlen wir Ihnen eine ARDO Milchpumpe.

Aufbau der weiblichen Brust

Die weibliche Brust besteht vor allem aus Drüsen-, Fett- und Bindegewebe. Von den Brustdrüsen, die aus sogenannten Milchbläschen bestehen, führen 4 bis 18 Milchgänge zu den Brustwarzen. Die Milchgänge verzweigen sich im Bereich des Warzenhofes. Im Warzenhof befinden sich Nervenendungen, welche die Milchbildung regulieren, d.h. je mehr Warzenhof und Brustwarze stimuliert werden, desto mehr Milch wird gebildet. Je häufiger das Baby also an der Brust saugt, desto mehr Milch wird produziert.

Im Brustwarzenhof befinden sich spezielle Talgdrüsen, die sogenannten Montgomery-Drüsen. Sie sondern eine Substanz ab, welche die Haut der Brustwarzen und des Warzenhofes geschmeidig hält und antibakteriell wirkt.

Die Grösse der Brust hat keinen Einfluss auf die spätere Stillfähigkeit. Auch Frauen mit kleiner Brust können erfolgreich stillen.

Die Milchbildung

Zwei Stillhormone sind hauptsächlich für die Milchbildung verantwortlich. Das Prolaktin bildet die Milch in den Drüsen und das Oxytocin bringt die Milch zum Fließen. Saugt ein Baby an der Brust, ziehen sich die Milchbläschen und Milchgänge zusammen. Die Milch fliesst aus der Brustwarze. Dieser Vorgang wird als Milchspendereflex oder auch als «letdown reflex» bezeichnet.

Er wird an beiden Brüsten gleichzeitig und während einer Stillmahlzeit mehrmals ausgelöst. Die Mutter kann das Auslösen des Milchspendereflexes an folgenden Zeichen erkennen:

- prickelndes warmes Gefühl oder Stechen in der Brust
- die andere Brust beginnt zu fließen
- das Baby schluckt schnell und regelmäßig

Angst oder Stress kann sich negativ auf das Oxytocin auswirken und die Milch fliesst nicht oder nur verzögert, obwohl sie sich in der Brust befindet.



Zeit, angenehme Atmosphäre, etwas Geduld und Ruhe sind die idealen Rahmenbedingungen für ein erfolgreiches Stillen

Was geschieht während der Schwangerschaft?

Während der Schwangerschaft beginnt das Drüsengewebe zu wachsen. Der Warzenhof wird grösser und verfärbt sich dunkel, was dem Baby nach der Geburt das Finden der Brust erleichtert. Bereits ab der 20. Schwangerschaftswoche bildet die Brust Vormilch (Kolostrum). Diese kann manchmal schon in der Schwangerschaft ausfliessen.

Flach- und Hohlwarzen

Es ist hilfreich, schon während der Schwangerschaft die Form der Brustwarzen zu kontrollieren.

Drücken Sie die Brust sanft am Warzenhof nahe der Brustwarze zusammen.

Treten die Brustwarzen nicht hervor (Hohlwarzen) oder bleiben flach (Flachwarzen), kann es für das Baby schwierig werden, die Brust korrekt zu fassen.

Ist dies der Fall kontaktieren Sie während der Schwangerschaft eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC oder Hebamme.



Damit ihr Baby die Brust korrekt fassen kann, sollten die Brustwarzen hervor treten

Gelingt es dem Baby in den ersten Tagen nach der Geburt nicht effizient an der Brust zu saugen, besteht die Möglichkeit ein ARDO Tulips Brusthütchen zu verwenden oder mit einer ARDO Milchpumpe abzupumpen und dem Baby die Muttermilch mit der Flasche zu verabreichen. Auf diese Weise erhält es alle gesundheitlichen Vorteile, welche die Muttermilch bietet.



Die **ARDO Tulips** Brusthütchen schützen und können dem Baby helfen die Brustwarze zu fassen

Nach der Geburt

Die ersten Stunden nach der Geburt sind für den Beginn der Stillbeziehung sehr wichtig, da der Such- und Saugreflex zu diesem Zeitpunkt sehr ausgeprägt ist. Wird das Baby nackt auf den Bauch der Mutter gelegt und dort belassen, bis es an der Brust saugt, ist das der beste Start in die Stillbeziehung. Teilweise robben die Babys sogar selber zur Brust und fassen diese ohne fremde Hilfe.

Das erste Kennenlernen ist für Sie und ihr Baby ein grosses und wichtiges Ereignis. Nehmen Sie sich Zeit und geniessen Sie mit Ihrem Partner die ersten unvergesslichen Augenblicke mit Ihrem Kind.



◀ Was tun bei Dammschmerz und Hämorrhoiden?

TIPP: Multi-Gyn Kompressen – helfen auf Basis natürlicher Inhaltsstoffen bei Juckreiz, Brennen und Gewebeschäden im äußeren Intimbereich wie z.B. **Dammschmerz oder Hämorrhoiden**.

(Infos unter www.multi-gyn.de | erhältlich in der Apotheke)



Wissenswertes über das Stillen

Einzigartige Zusammensetzung der Muttermilch

Ein Tropfen Muttermilch enthält 4000 lebendige Zellen. Sie passt sich dem wechseln den Bedarf des Babys an und ändert deshalb laufend ihre Zusammensetzung. Sie ist abhängig vom Alter des Babys, der Tageszeit und der jeweiligen Mahlzeit. Die Zusammensetzung ändert sich sogar während einer Stillmahlzeit, wobei vor allem der Milchzucker- und Fettgehalt variiert. Zu Beginn der Mahlzeit erscheint die Milch wässriger (Vormilch), nach dem Auslösen des Milchspendereflezes enthält sie viel mehr Fett (Hintermilch) und sieht weiss bis cremefarbig aus.



Jeder Tropfen Muttermilch ist kostbar - er enthält 4.000 lebendige Zellen!

Die Vormilch stillt eher den Durst des Babys, die Hintermilch sättigt. Muttermilch enthält alle für das optimale Wachstum des Babys relevanten Vitamine, Mineralien und Spurenelemente und genügt jeglichen hygienischen Anforderungen.

Die Milchbildung beginnt

Die Vormilch

In den ersten Lebenstagen des Babys wird Kolostrum (Vormilch) gebildet.

Dies ist eine gelbe, dickflüssige und leicht verdauliche Milch. Sie enthält viel mehr Proteine (vor allem Abwehrstoffe) und weniger Fett, als reife Muttermilch. Diese Abwehrstoffe kleiden die Darmwand des Babys aus und schützen es vor Infektionen. Die Vormilch enthält eine dreimal höhere Konzentration an Natrium als reife Muttermilch. Deshalb benötigt Ihr gesundes, termingeborenes Baby in den ersten Lebenstagen nur wenig Flüssigkeiten, d.h. das zur Verfügung stehende Kolostrum reicht meistens aus. Das Kolostrum regt ausserdem die Darmtätigkeit an, der Pechstuhl (Mekonium) wird rascher ausgeschieden und die Gefahr einer Gelbsucht wird reduziert.

Übergang von Vormilch zur reifen Muttermilch

Am 2.-4. Tag nach der Geburt (manchmal auch erst am 6.-7. Tag und bei Frauen mit zu früh geborenen Kindern manchmal erst am 10.-14. Tag) erfolgt der allmähliche Übergang zur reifen Muttermilch. Er dauert ca. 14 Tage.

Der Beginn dieser Phase wird als initialer Milcheinschuss bezeichnet. Die Brüste werden wärmer, schwerer und die Venen treten stärker hervor. Oft gibt es in dieser Zeit Brustdrüsenanschwellungen, die Brüste fühlen sich dabei hart und schmerzhaft an. Wir empfehlen in diesem Fall nach dem Stillen den Einsatz des ARDO Temperature Packs als Kältekompressen.

Ebenso wirken sich ein häufiges Anlegen des Babys und eine regelmässige Brustmassage mildernd aus.

Die reife Muttermilch

Zwei Wochen sind nun vergangen, die Muttermilch hat sich in ihrer Zusammensetzung und Menge der schnellen Entwicklung Ihres Babys angepasst. Die Muttermilch wird nun als „reif“ bezeichnet.



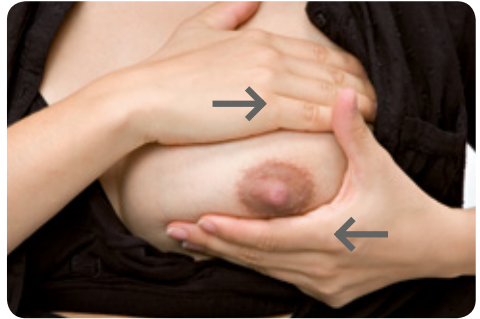
Muttermilch ist immer optimal dem Alter Ihres Babys angepasst - Ihr Baby weiss was gut ist!

Die Brustmassage und das Ausstreichen der Muttermilch

Die Brustmassage fördert die Durchblutung der Brust sowie das Fließen der Milch und hat einen positiven Einfluss auf die Milchbildung. Gerade in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt Ihres Babys ist die Massage, vor jedem Stillen kurz angewendet, als Vorbeugung von Milchstau und Brustentzündungen besonders sinnvoll. Die Brustmassage wird sanft ausgeführt und darf nie schmerzhaft sein. Vor jeder Massage sollten die Hände gründlich gewaschen werden.

Vorgehensweise:

1. Nehmen Sie Ihre Brust wie im Bild beschrieben zwischen Ihre waagrechten flachen Hände und verschieben das Drüsengewebe hin und her.



Danach wiederholen Sie den Vorgang indem Sie die Brust nun zwischen Ihre senkrechten Händen nehmen.



2. Eine Hand unterstützt die Brust. Mit drei bis vier flach aufgelegten Fingerguppen der anderen Hand und kreisenden Bewegungen können Sie das Drüsengewebe massieren. Die Finger werden jeweils 2-3 cm verschoben und der Vorgang wiederholt, bis Sie die ganze Brust massiert haben.



3. Streichen Sie sanft mit Ihren Fingern vom Brustansatz her über die Brustwarze. So können Sie die Milch zum Fließen bringen.



4. Versuchen Sie einen Tropfen Milch sanft auszudrücken, indem Sie den Daumen und den Finger wie im Bild beschrieben hinter dem Warzenhof legen und etwas in Richtung Brustkorb drücken. Anschliessend werden Daumen und Finger mit sanftem Druck nach vorne zur Brustwarze geschoben ohne auf der Haut zu reiben.



Mit dem gewonnenen Tropfen Muttermilch können Sie die Brustwarze leicht anfeuchten und damit Ihr Baby zum Saugen motivieren.



5. Durch rhythmisches Wiederholen von Schritt 4 rund um den Warzenhof herum, kann eine gespannte Brust entlastet oder die Brust entleert werden. Alternativ können Sie auch mit einer sanften Milchpumpe (z.B. ARDO Calypso) abpumpen.

Die Brustpflege

Die Brust benötigt während der Stillzeit keine besonderen hygienischen Massnahmen.

Tägliches Duschen oder Waschen genügt. Vermeiden Sie jedoch, dass Seife oder Duschgel auf die Brustwarze und Warzenhof gelangen, da ansonsten der natürliche Schutz zerstört wird. Massieren Sie wie beschrieben nach dem Stillen einen Tropfen Muttermilch aus und verteilen Sie ihn auf der Brustwarze. Bei empfindlichen, leicht geröteten, trockenen oder spröden Brustwarzen können spezielle Pflegeprodukte wie zum Beispiel die ARDO GoldCream mit 100% reinem Lanolin hilfreich sein.

Stillen – so wird's gemacht



Der richtige Zeitpunkt

Je früher, desto besser!

Meistens braucht es nach der Geburt nur wenig Zeit, bis das Baby beginnt Ihre Brust zu suchen. Manche Babys saugen bereits am Anfang energisch. Andere wiederum nuckeln mehr oder schlecken vorsichtig an der Brustwarze. Die wichtigste Voraussetzung für ein erfolgreiches Stillen ist das frühe und richtige Anlegen.

Korrektes Anlegen

Durch das korrekte Anlegen von Anfang an können Sie Stillproblemen wie z.B. wundten Brustwarzen, zu wenig Milch usw. vorbeugen und nach einigen Tagen Übung das Stillen unbeschwert genießen. Achten Sie auf folgende Punkte:

1. Korrektes Positionieren von Mutter und Baby

Eine bequeme Lage der Mutter und eine korrekte Positionierung des Babys tragen entscheidend zum Erfolg des Stillens bei. Ob Sie nun im Liegen oder im Sitzen stillen, ist dabei weniger entscheidend. Es ist jedoch empfehlenswert zur

Entlastung der Brustwarzen und zum gleichmässigen Leeren der Brust die Stillposition im Verlaufe des Tages zu wechseln.

Komfort beim Stillen bietet ein Stillkissen. Es entlastet Sie, so dass Sie das Gewicht Ihres Babys nicht mit Ihrer Muskelkraft halten müssen, sondern Ihren Arm auf dem Stillkissen abstützen können. Das Stillkissen dient also dazu den Arm der Mutter zu unterstützen und nicht dazu das Baby aufs Kissen zulegen. Durch das Halten Ihres Babys können Sie das Anlegen besser kontrollieren. Konkret heisst das, das Baby ist so zu halten, dass

- es Bauch an Bauch mit der Mutter liegt (Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie)
- der Mund sich auf der Höhe der Brustwarze befindet
- der Arm der Mutter abgestützt ist und die Schultern entspannt sind
- die Nasenspitze und das Kinn die Brust während der ganzen Stillmahlzeit die Brust berühren



Die Entspannungsmusik für die Mutter. Weiche Klänge und sanfte Melodien im Hintergrund wirken auf Sie und Ihr Baby beruhigend.

Die gebräuchlichsten Positionen werden nachfolgend erklärt:

Stillen im Sitzen

Die Rückenhaltung

Der Rücken Ihres Babys ruht dabei auf Ihrem Unterarm, der Kopf wird durch Ihre Hand gestützt und die Beinchen sind nach hinten weggestreckt. In dieser Lage kann das Saugen des Neugeborenen besonders gut beurteilt und kontrolliert werden. Deshalb ist es empfehlenswert, diese Position vor allem zu Beginn der Stillzeit anzuwenden. Besonders eignet sie sich auch beim Stillen von Zwillingen, Frühgeborenen, nach einem Kaiserschnitt oder wenn Ihr Baby erkältet ist.



Stillen im Liegen

Die Seitenlage:

Sie und Ihr Baby liegen auf der Seite, Bauch an Bauch ganz nahe zusammen. Diese Stillposition ist besonders nachts empfehlenswert oder wenn Sie sich tagsüber beim Stillen etwas ausruhen möchten.



Die klassische Wiegehaltung

Das Baby liegt in Ihrem Arm (im sogenannten „Wiegegriff“) auf der Seite, so dass sein ganzer Körper der Mutter zugewandt ist. Ihre Hand stützt dabei seinen Po.

2. Richtiges Halten der Brust

Die Brust wird mit der freien Hand so gehalten, dass vier Finger sie unten gut stützen. Der Daumen wird wie in der Abbildung oberhalb des Warzenhofes positioniert.



Die Haut wird leicht nach vorne geschoben, so dass der Warzenhof dehnbar wird und das Baby beim Anlegen viel Brustgewebe in den Mund nehmen kann.



3. Richtiges Fassen der Brustwarze und des Warzenhofes

Das Kitzeln der Unterlippe mit der Brustwarze lässt das Baby den Mund weit öffnen.



Die Brustwarze wird in der Folge in der Mitte des Babymundes zentriert und das Kind rasch nahe herangezogen. Das Kinn und die Nasenspitze des Babys berühren die Brust, die Brustwarze befindet sich tief im Gaumen des Babys und die Ober- und Unterlippen sind nach aussen gestülpt. Ist das Baby korrekt angelegt, braucht die Dauer der Stillmahlzeit nicht eingeschränkt zu werden.

Das Baby wird zur Brust gebracht, nicht die Brust zum Baby!



Entsteht zu Beginn ein intensiver Anfangsschmerz, ist das Baby womöglich nicht korrekt angelegt.

4. Ein sanftes Lösen des Babys von der Brust

Wenn Sie Ihr Baby von der Brust nehmen wollen, empfiehlt es sich, vorher das Vakuum zu lösen, indem sie einen Finger zwischen die Brust und dem Mundwinkel Ihres Babys schieben. Ist das Baby jedoch satt, lässt es die Brust meist von selbst los.



Stillrhythmus

Der Stillrhythmus ändert sich im Laufe der Entwicklung immer wieder. Die besten Stillergebnisse werden erzielt, wenn ein gesundes, termingerecht geborenes Baby nach Bedarf angelegt wird.

Während den ersten Tagen liegt der Stillrhythmus bei etwa 4 - 8 mal pro Tag. Am 3. bis 4. Tag nach der Geburt kann die Häufigkeit auf 12 - 14 mal ansteigen und pendelt sich dann häufig zwischen 2.5 und 3 Stunden in 24 Stunden ein.

Es ist normal, dass ein Baby in den ersten Lebenswochen auch nachts gestillt werden will. Bei Wachstumsschüben (im Alter von 2 - 3 Wochen, sechs Wochen und drei und sechs Monaten) verändert sich der Rhythmus. Auch können grosse Hitze oder Unruhe und Anspannung den Rhythmus verändern.

Das Bäuerchen

Entgegen der weitläufigen Meinung, müssen die meisten gestillten Babys nicht aufstossen. Im Gegensatz zu Babys, die mit der Flasche ernährt werden, schlucken sie während des Stillens selten Luft. Babys, die jedoch rasch und gierig trinken und sich dabei verschlucken, haben eher Luft im Bauch. Wenn Ihr Baby nach dem Stillen unruhig ist, heben sie es hoch und reiben sanft seinen Rücken. Meistens entweicht dabei die störende Luft.



Gestillt und satt - so macht das Toben mit Mama Spass

Stilldauer

Die Stilldauer ist abhängig vom Temperament und Alter Ihres Babys. Sie beträgt ungefähr zwischen 10 und 20 Minuten pro Seite. Bieten Sie dem Baby beide Brüste an. Wenn es nach einer Brust satt ist, wird ihm bei der nächsten Mahlzeit die andere Brust zuerst gegeben. Achten Sie auf Schluckgeräusche und Saugintensitäten Ihres Babys. Kurze schnelle Bewegungen am Anfang bringen die Milch zum Fließen und langsames, intensiveres Saugen mit Schluckgeräuschen signalisiert Ihnen, dass Ihr Baby Muttermilch erhält. Die Milchzufuhr ist ausreichend, wenn Ihr Baby in den ersten drei Monaten mindestens 150g pro Woche zunimmt.



Muttermilch tut Ihrem Kind einfach gut!

Abstillen

Grundsätzlich kann eine Mutter jederzeit Abstillen. Der Abstillprozess dauert ca. 14 Tage. Durch das langsame Reduzieren der Stillhäufigkeit und Stilldauer bildet sich die Muttermilch allmählich zurück. Das heisst, das Baby wird nur dann kurz gestillt oder die Brust wird nur dann ein wenig abgepumpt, wenn sich ein unangenehmes Spannungsgefühl bemerkbar macht. Salbeitee, Pfefferminztee und Petersilie unterstützen das Reduzieren der Milchmenge.

Wie lange soll gestillt werden?

Idealerweise wird das Baby während den ersten 6 Monaten ausschliesslich mit Muttermilch ernährt. Sie enthält alles, was Ihr Baby zum gesunden Wachstum benötigt.

Mit Beifüttern fester Nahrung sollte mit ca. 6 Monaten begonnen werden. Die Brustmahlzeiten werden nach und nach durch feste Mahlzeiten ersetzt. Die WHO (World Health Organisation) und Unicef empfehlen das begleitende Stillen bis ins zweite Lebensjahr. Stillen Sie so lange, wie es Ihnen und Ihrem Baby gefällt.

Stillen schafft Harmonie zwischen Ihnen und Ihrem Baby



Stillen im Alltag



Stillen und Berufstätigkeit

Die Wiederaufnahme des Berufes muss nicht zwangsläufig ein Grund zum Abstillen sein. Es ist eher ein Grund zum Weiterstillen, denn Ihr Kind wird Sie während Ihrer Abwesenheit vermissen. Durch das Stillen kann es ihre Nähe wieder "auftanken". Es ist jedoch ein gewisses Mass an Organisation gefordert. Wichtig hierbei ist, dass Sie Ihren Arbeitgeber rechtzeitig darüber informieren, dass Sie Ihr Baby stillen möchten.

Falls Sie die Milch abpumpen möchten, ist es sinnvoll, ca. zwei Wochen vor Arbeitsbeginn mit dem Abpumpen der Milch zu beginnen, um so einen kleinen Milchvorrat anzuschaffen. Sie können eine Pumpe mieten oder kaufen. Wir empfehlen Ihnen die kompakte ARDO Calypso Milchpumpe. Sofern Sie am Arbeitsplatz abpumpen, empfiehlt sich die praktische ARDO Calypso-to-go mit moderner Tasche und viel Zubehör. In der ARDO Kühltasche können Sie Ihre Milch auf dem Heimweg kühl transportieren. Sie haben auch die Möglichkeit, direkt in einen ARDO EasyFreeze Milchbeutel zu pumpen und sparen dadurch Platz beim

Lagern und Einfrieren. Stilleinlagen, wie die ARDO LilyPadz schützen auch am Arbeitsplatz zuverlässig vor auslaufender Muttermilch. Weitere Informationen wie Sie die Milch abpumpen und aufbewahren können sowie ergänzendes Stillzubehör finden Sie auf den Seiten 30-33.



Für die mobile Mutter: ARDO Calypso-to-go mit umfangreichem Stillzubehör



Schwimmen, sicherer Schlaf, abends ausgehen, berufstätig sein: kein Problem mit LilyPadz, den wiederverwendbaren Stilleinlagen für alle Alltagssituationen

Ihre Rechte am Arbeitsplatz

Wenn Sie an den Arbeitsplatz zurückkehren und trotzdem weiterhin stillen möchten, haben Sie in der Regel Anspruch auf die nötige Zeit für das Stillen Ihres Babys oder das Abpumpen der Milch. Erkundigen Sie sich in Zweifelsfällen bei Ihrer Stillberaterin, Hebamme oder bei den dafür zuständigen Institutionen.

Stillen und Freizeit

Versuchen Sie in Ihrem 24-Stundenjob als Mutter auch Zeit für sich zu finden. Tägliche kleine Zeitinseln und regelmäßige Freizeitaktivitäten sind für Ihr Wohlbefinden und letztlich auch für das Ihres Kindes sehr wichtig. Mit abgepumpten Milchvorräten stellen Sie sicher, dass Ihr Baby auch in Ihrer Abwesenheit mit Muttermilch versorgt werden kann.

Stillen ausser Haus

Grundsätzlich können Sie überall stillen wo Sie möchten. Mit ein wenig Übung können Sie z.B. das Stillkissen weglassen und sind somit noch unabhängiger.



Stillen und Ernährung

Speziell in der Stillzeit ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Der Kalorienbedarf steigt um 400 kcal. Grundsätzlich kann eine stillende Mutter alles essen. Es gibt jedoch eine wichtige Regel, die zu beachten ist: Nahrungsmittel, die der Mutter nicht bekommen, die ihr Blähungen, Aufstossen oder Unwohlsein verursachen, können beim Baby Bauchschmerzen hervorrufen



Wenn Mama weg ist, kann Papa mich auch füttern

und sollten weggelassen werden. Generell sollten stillende Mütter Nikotin und Alkohol nach Möglichkeit meiden. Jedoch spricht im Regelfall nichts dagegen, wenn Sie sich nach einem guten Essen 1 Glas Wein nach dem Stillen gönnen. Um Ihren durchs Stillen erhöhten Flüssigkeitsbedarf zu decken, sollten Sie täglich ca. 2 bis 2.5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Es gibt auch speziellen „Stilltee“, der die Milchproduktion fördern kann, auch Fenchel oder Lindenblütentee oder „alkoholfreies“ Bier haben eine ähnliche Wirkung. Um die Milchmenge zu reduzieren empfiehlt es sich, Pfefferminz- oder Salbeitee zu trinken und ein Bund Petersilie pro Tag zu essen.

Rauchen während der Stillzeit

Die Milchbildung kann durch Nikotin beeinträchtigt werden. Sinnvoll wäre deshalb der Verzicht des Rauchens während der Stillzeit. Ist dies nicht möglich, rauchen Sie ausschliesslich nach dem Stillen und nie in Gegenwart Ihres Babys. Versuchen Sie den Konsum möglichst stark einzuschränken.

Stillen, wenn Probleme auftauchen



Fast jede Mutter kann ihr Kind stillen. Unsicherheit, falsche Informationen oder auch Angst führen jedoch manchmal dazu, dass «frisch gebackene» Mütter dazu tendieren, ihre Stillfähigkeit in Frage zu stellen. Viele Mütter realisieren in der Schwangerschaft nicht, dass Stillen unmittelbar nach der Geburt beginnt und erlernt werden muss.

Durch eine gute Vorbereitung aufs Stillen können vielen Stillprobleme, speziell jedoch wunden Brustwarzen vorgebeugt werden.

Mit diesem Abschnitt möchten wir Ihnen Mut machen und Ihnen helfen, mögliche Schwierigkeiten zu bewältigen.

Zögern Sie jedoch nicht, bei Stillproblemen oder Stillunsicherheiten Hilfe bei einer fachkompetenten Person

einzuholen. In vielen Krankenhäusern arbeiten speziell ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC, die Ihnen auch nach Ihrem Austritt gerne weiterhelfen.

Zu wenig Milch

Ob Sie genügend Milch haben oder nicht zeigt Ihnen die Gewichtszunahme Ihres Kindes. Nimmt es in dem ersten 2 Monaten ca. 170g, im 2 bis 4 Monat 110g und vom 4-6 Monat 70g pro Woche zu, reicht Ihre Muttermilch aus.

Es kann sein, dass Ihre Milchmenge für einige Tage knapp wird, beispielsweise wenn Sie übermüdet sind oder ihr Kind einen Wachstumsschub macht. Häufigeres Anlegen, häufiger Seitenwechsel (Ping-Pong-Stillen), genügend Ruhe, eine ausgewogene Ernährung und unterstützende Massnahmen wie sie in Ihrer Kultur üblich sind wie z.B. Brustmassage, fördern die Milchbildung. Innerhalb von 2-3 Tagen hat sich die Milchmenge wieder dem Bedarf des Kindes angepasst.

Es ist absolut normal, dass sich Ihre Brüste nach einigen Wochen zwischen den Stillmahlzeiten nicht mehr voll anfühlen, dies hat keinen Zusammenhang mit der gebildeten Milchmenge. Nimmt ihr Baby jedoch nicht genügend an Gewicht zu, hat es in den ersten 4 Wochen nicht mindestens einmal pro Tag Stuhlgang und 6-mal pro Tag nasse Windeln, scheuen Sie sich nicht eine Spezialistin in Stillfragen zu kontaktieren.

Milchstau und Mastitis (Brustentzündung)

Während der gesamten Stillzeit, vor allem aber in den ersten Wochen Zuhause, kann es vorkommen, dass die Brüste nach dem Stillen verhärtet sind, schmerzen und Sie sich fühlen, als hätten Sie eine Grippe (z.B. Müdigkeit, Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Fieber). Diese Symptome deuten auf einen Milchstau hin.

Bei Milchstau empfehlen wir Ihnen möglichst schnell zu handeln und folgende Massnahmen durchzuführen:

1. Legen Sie für ca. 10 Min. eine feuchtwarme Komresse (z.B. ARDO Temperature Pack) vor dem Stillen auf, damit die Milch besser fließt.
2. Legen Sie Ihr Kind so an, dass sein Kinn in die Richtung der Verhärtung zeigt.
3. Massieren Sie die verhärteten Stellen sanft während des Stillens.
4. Ist die Brust nach dem Stillen noch verhärtet, pumpen Sie die Brust mit einer sanften Milchpumpe ab (z.B. ARDO Calypso) und massieren Sie gleichzeitig die verhärteten Stellen.
5. Nach dem Stillen / Pumpen kühlen Sie Ihre Brust ca. 20 Min. mit einer Kältekomresse (z.B. ARDO Temperature Pack).
6. Gönnen Sie sich genügend Ruhe (legen Sie sich am besten mit Ihrem Baby ins Bett) und trinken Sie viel.



Vor dem Stillen warm angelegt unterstützt das Temperature Pack das Auslösen des Milchflusses. Nach dem Stillen kalt angewendet, lindert es den Milchstau

Lassen die Symptome innerhalb weniger Stunden nicht nach oder tritt Fieber auf, kontaktieren Sie eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC oder Hebamme, da die Gefahr einer Brustentzündung (Mastitis) besteht. Entgegen früheren Meinungen muss auch bei einer Brustentzündung oder der Einnahme von Antibiotika nicht abgestillt werden.



Bei verhärteten Brüsten mit einer möglichst sanften Milchpumpe wie der ARDO Calypso abpumpen

Wunde Brustwarzen

Empfindliche Brustwarzen in den ersten 3-4 Tagen nach der Geburt sind normal. Dauern die Beschwerden jedoch länger an oder werden die Brustwarzen wund, rissig, verkrustet oder bluten, ist das meistens auf ein nicht korrektes Anlegen zurückzuführen. Beispielsweise hat das Baby nur die Brustwarzen und zuwenig Warzenhof im Mund, das Baby öffnet den Mund zu wenig weit, die Lippen sind eingezogen, die Mutter beugt sich beim Anlegen nach vorne, statt dass Baby zu sich zu ziehen, das Baby liegt auf dem Kissen statt kontrolliert im Arm der Mutter (siehe Seite 14-17 „korrektes Anlegen“).

Selten sind Saugprobleme, Soor (eine Pilzinfektion, die sich durch weisse Flecken im Mund des Babys sichtbar macht) oder ein kurzes Zungenbändchen die Ursache von wunden Brustwarzen.

Wunde Brustwarzen verursachen einen intensiven Schmerz, deshalb lassen Sie sich möglichst rasch von einer Spezialistin auf dem Gebiet des Stillens beraten. ARDO Stillprodukte können Ihnen ergänzend helfen.

Durch die ARDO GoldCream aus 100% reinem Lanolin kann trockenen und wunden Brustwarzen vorgebeugt und die Selbstheilung gefördert werden.



GoldCream schützt und pflegt die Brustwarzen während der Stillzeit und beugt Irritationen vor. Speziell trockene und empfindliche Brustwarzen erhalten mit GoldCream eine wirkungsvolle und sanfte Pflege.

Auf pflanzlicher Basis hilft der Multi-Mam Balsam und bei wunden Brustwarzen hat sich die Multi-Mam Komresse bewährt. Das Gel muss vor dem Stillen nicht abgewaschen werden.



Bei wunden Brustwarzen helfen die Multi-Mam Kompressen

Flach- und Hohlwarzen

Siehe Seite 9 -10

Ausfliessende Muttermilch

Es kann vorkommen, dass die Muttermilch zwischen den Stillmahlzeiten ausfließt. Um das Auslaufen der Milch zu stoppen und nasse Flecken auf den Kleidern zu vermeiden, bieten sich Stilleinlagen wie z.B. die dünnen ARDO LilyPadz aus atmungsaktivem High-Tech Silikon an.

Das schläfrige, nicht effizient trinkende Baby

Manche Babys schlafen während des Stillens oft ein und trinken dabei sehr lange und nicht effizient. Oftmals hilft es, bei seltener werdenden Schluckgeräuschen die Brust zu wechseln oder das Baby zu wickeln und erneut anzulegen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das Baby zu effizientem Saugen anzuhalten. Dabei können Sie wie folgt vorgehen:

1. Brustmassage vor dem Stillen, damit die Milch zu fließen beginnt.
2. Baby in Rückenhaltung anlegen, Rücken gut unterstützen, darauf achten, dass die Fusssohlen des Babys die Unterlage berühren und dem Baby die Möglichkeit geben mit den Händen greifen.
3. Brust gut und während der gesamten Stillmahlzeit unterstützen (siehe S. 1).
4. Kinn mit dem Zeigefinger unterstützen.
5. Auf Schluckgeräusche achten.
6. Zu Beginn und sobald die Schluckgeräusche seltener werden, Ausstreichen der Brust mit dem Daumen oder eine Brustkompression (schmerzloses Zusammendrücken der Brust) ausführen, ohne die Form der Brustwarzen dabei zu verändern.

Durch das Anhalten zu effizientem Saugen erhält das Baby mit geringem Energieaufwand viel Muttermilch. Deshalb ist es vorteilhaft dieses Vorgehen auch bei kranken oder zu früh geborenen Babys und nach einer schweren Geburt oder Kaiserschnitt anzuwenden.

Das saugverwirrte Baby

Da sich das Saugen an der Brust grundlegend vom Saugen an der Flasche unterscheidet, reicht manchmal schon die Verabreichung einer Flaschenmahlzeit, um den Säugling zu verwirren, so dass es nicht mehr an der Brust trinken kann. Je jünger das Baby ist, umso grösser ist das Risiko der Saugeverwirrung. Deshalb wird in vielen Spitälern und Krankenhäusern auf das Zufüttern mit der Flasche verzichtet und z.B. als Alternative ein ARDO EasyCup Trinkbecher verwendet.



Der ARDO EasyCup Trinkbecher zum Zufüttern der Muttermilch

Kranke oder zu früh geborene Kinder

Auch bei einer Mutter-Kind-Trennung durch Krankheit oder Frühgeburt kann das Kind bestens mit Muttermilch versorgt werden, indem die Mutter ihre Milch abpumpt. Die ARDO Milchpumpen eignen sich dazu hervorragend. Wird die gewonnene Milch dem Baby nicht sofort verabreicht, kann sie abgepumpt und kühl oder tiefgekühlt aufbewahrt werden. Beim Transport ist es wichtig, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird. Dazu geeignete Kühltaschen können über ARDO bezogen werden.

Abpumpen und Aufbewahren von Muttermilch



Doppelpumpen steigert die Milchmenge Das gleichzeitige Pumpen beider Brüste reduziert die Abpumpzeit um die Hälfte und steigert nachweislich die Milchmenge.

Abpumpen mit gutem Gefühl!

In manchen Fällen kann die Verwendung einer Milchpumpe notwendig sein, beispielsweise wenn das Neugeborene am Anfang nur sehr schwach an der Brust saugt und so die Milchbildung nicht ausreichend stimuliert wird. Auch im Falle einer Trennung von Mutter und Kind z.B. bei Berufstätigkeit, Frühgeburt oder Krankheit des Kindes kann die Milchbildung durch regelmässiges Abpumpen aufgebaut und aufrecht erhalten werden. Somit kann das Baby weiterhin mit kostbarer Muttermilch ernährt werden und das spätere Weiterstillen wird begünstigt.

Manchmal fließt die Milch beim Abpumpen nicht sofort. Gefühle wie Angst oder Schmerzen, können den Milchspendereflex blockieren. Der Milchspendereflex kann jedoch mit einer Brustmassage (siehe S.12-13) oder mit Entspannungsübungen gefördert werden. Vielfach wirkt auch die Wärme des ARDO Temperature Pack stimulierend.

Die Wahl der richtigen Milchpumpe

Grundsätzlich wird zwischen Handmilchpumpen und elektrischen Milchpumpen unterschieden. Wird häufig Milch abgepumpt, empfiehlt es sich, eine elektrische Milchpumpe zu verwenden. Bei gelegentlichem Gebrauch kann auch eine Handpumpe benutzt werden. Apotheken, Krankenhäuser (Schweiz) sowie auch Stillberaterinnen und Hebammen vermieten ARDO Milchpumpen. Bei langem Gebrauch kann es durchaus sinnvoll sein, eine kleine elektrische Pumpe, die auch wahlweise mit Batterien betrieben werden kann, wie beispielsweise die ARDO Calypso, zu kaufen.



Die richtige Wahl der ARDO Milchpumpe

	Für Klinik/Verleih	Für den privaten Gebrauch		
Modell	Carum	Calypso	Calypso-to-go	Amaryll
Gelegentlicher Gebrauch (Freizeit, Ausgehen, Arbeiten...)	•	• •	• • •	• • •
Ständiger Gebrauch (Arbeiten)	• • •	• • •	• • •	•
Medizinische Gründe (Mutter oder Baby im Krankenhaus, Stillprobleme, Brustentzündung...)	• • •	• • •	• •	•

Die Wahl der richtigen Brustglockengröße:

Die Brustglockengröße stimmt, wenn...

- die Brustwarze sich frei im Trichter bewegt und den rhythmischen Bewegungen der Pumpe folgen kann.
- sich kein oder nur wenig Gewebe des Brustwarzenhofes im Trichter befindet.
- die Milch fließt und die Brust sich nach dem Abpumpen überall weich anfühlt.



ARDO Carum – die moderne Klinik- & Verleihmilchpumpe von ARDO

Mit besonders individuellen Einstellmöglichkeiten und „Sensitive Programm“ bei wunden Brustwarzen.
Mit grüner Displayfolie voraussichtlich ab Q3/2014 erhältlich.

Optimale Individualität

Hinter allen Produkten steckt unsere Philosophie, Ihnen stets das Optimum an Individualität zu bieten.

Das bedeutet Sie können...

- dank "IndividualPhases" jederzeit den Pumprrhythmus und die Vakuumstärke unabhängig voneinander Ihren persönlichen Bedürfnissen und dem individuellen Saugverhalten Ihres Babys anpassen. Sie haben somit die Möglichkeit, sowohl das Stimulationspumpen als auch das effiziente Abpumpen individuell zu gestalten.
- stets die individuell passende Brustglocke wählen, abhängig von Ihrer sich während der Stillzeit ändernden Brustwarzengrösse und Brustwarzenform.
- die elektrische Milchpumpe Calypso sowohl als Einfachpumpe als auch als Doppelpumpe verwenden.
- die Handmilchpumpe Amaryll sowohl als Rechts- als auch als Linkshänderin ergonomisch passend benutzen.
- Ihre wertvolle Muttermilch direkt in den EasyFreeze Beutel abpumpen und hygienisch aufbewahren oder auch nach dem Abpumpen zum Einfrieren in den EasyFreeze füllen.

Maximale Sicherheit und Hygiene

Der im PumpSet integrierte Silikon- topf ist das Herzstück unserer "VacuumSeal" Technologie. Er gewährleistet für Muttermilch und selbst für Krankheits-erreger eine 100%ige Sperre. Die "VacuumSeal" Technologie schützt Brust, Muttermilch und Pumpe vor Verunreinigung und garantiert eine optimale Hygiene. Diverse Einzelteile wie z.B. der Schlauch müssen nicht ausgekocht/sterilisiert werden.



Sicherheit: BPA-free

Wir garantieren: ARDO Stillprodukte werden ausschliesslich aus Bisphenol-A (BPA)-freiem Material hergestellt.



Aufbewahrung der Muttermilch

Gewonnene Muttermilch kann im Kühlschrank (4-6°C) drei Tage aufbewahrt werden. Um einen Vorrat anzulegen, kann die abgepumpte Muttermilch während drei Monate im Tiefkühlfach des Kühlschranks und während sechs Monaten im Tiefkühler bei mindestens -20°C gelagert werden. Vorzugsweise wird jede Portion (60 bis 120 ml) einzeln, z.B. in spezielle Milchbeutel abgepumpt, im Kühlschrank abgekühlt und danach sofort eingefroren.

Die speziellen ARDO EasyFreeze Gefrierbeutel bestehen aus einem hochwertigem zweilagigen Material und nehmen deshalb keine Fremdgerüche auf. Sie sind hygienisch, praktisch und garantieren eine optimale Haltbarkeit der Muttermilch. Wichtig ist es, jeden Gefrierbeutel mit dem Datum des Abpumpens zu versehen.

Aufbewahrung bei mehrmaligem Abpumpen

Bei mehrmaligem Abpumpen innerhalb von 24 Stunden kann die frisch abgepumpte Muttermilch zu der bereits gekühlten hinzugefügt werden. Ist die Milch bereits tiefgekühlt, ist es am besten, die frisch abgepumpte Milch für eine halbe Stunde zuerst im Kühlschrank zu kühlen und sie erst dann der grösseren Menge tiefgekühlter Milch beizufügen.

Auftauen und erwärmen der Muttermilch

Die Muttermilch kann im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur aufgetaut werden, dann in ein warmes Wasserbad gestellt oder unter fließendes lauwarmes Wasser gehalten werden, bis die Milch auf 37°C erwärmt ist. Muttermilch darf nicht in der Mikrowelle erwärmt werden.

Es kann vorkommen, dass sich die Muttermilch beim Auftauen in einen wässrigen und einen fetthaltigen Teil trennt. Bei vorsichtigem Schütteln der Milch verbinden sich diese Teile wieder. Auch leichte Farbveränderungen sollten Sie nicht beunruhigen. Die Milch ist dadurch nicht schlecht und kann trotzdem verwendet werden.

Aufgetaute Muttermilch ist innerhalb von 24 Stunden zu verwenden. Einmal aufgewärmte Muttermilch muss verworfen werden.



ARDO EasyFreeze Gefrierbeutel machen Ihre kostbare Muttermilch bis zu 6 Monate haltbar

Stillzubehör

Calypso – Die behutsame Milchpumpe

Calypso ist sanft, effizient, hygienisch und äußerst einfach zu bedienen. Sowohl im Stimulationsmodus als auch im Abpumpmodus individuell einstellbar. Zur Doppelpumpe aufrüstbar. Die einzigartige ARDO-Garantieerweiterung bietet eine Gewährleistung für die Stillzeit von zwei Säuglingen – **unabhängig vom Kaufdatum der Pumpe!**

Auch als besonders praktische „Calypso Double Plus“ erhältlich!

PZN 10211057

Individual
Phases



Hygienic
Barrier



Vacuum
Seal

Guarantee
Plus+

Ultra Silent
and Gentle



PZN 10211040



PZN 06138716

Calypso-to-go Die behutsame Milchpumpe für optimale Mobilität

Dieses Set lässt keine Wünsche offen! Mit der genialen Calypso Doppelmilchpumpe und dem praktischen Stillzubehör sind Sie perfekt ausgestattet und bleiben dank der attraktiven Stilltasche jederzeit mobil (inklusive Kühltasche und Kühlakkus).



Amaryll – Die individuelle Handmilchpumpe

Amaryll ist besonders sanft, angenehm und effizient in der Anwendung. Hebelposition, Vakuumstärke sowie Pumprrhythmus sind individuell anpassbar. Enthält 3 Brustglockengrößen und den OptiFlow Massageeinsatz.

PZN 06138550

Auch als besonders preiswerte „Amaryll Start“ mit Basisausstattung erhältlich!

PZN 05717582

Individual
Phases



Hygienic
Barrier



Vacuum
Seal



PZN 5122593

Temperature Pack – Die anatomische Brustkomresse

Kann als warme/kalte Brustkomresse vor oder nach dem Stillen bzw. Abpumpen angewendet werden.



PZN 00718849



LilyPadz – Die geniale Stilleinlage Die wiederverwendbaren und nicht absorbierenden Stilleinlagen. LilyPadz sind unter Bikini, T-Shirt oder Kleid nahezu unsichtbar.



10ml Tube
PZN 09166280

30ml Tube
PZN 07408371

GoldCream – Die 100 % reine Lanolin Brustcreme

Schützt und pflegt die Brustwarzen während der Stillzeit und beugt Irritationen vor.



Größe M:
PZN 06730082

Größe L:
PZN 06730099

Tulips – Das anschmiegsame Brusthütchen

Für den Einsatz bei Saugproblemen und wunden Brustwarzen. Aus hauchdünnem, weichem Silikon. In den Größen M und L erhältlich.



PZN 04952424

Multi-Mam Brustwarzenbalsam

Eignet sich dank der guten Rückfettung zur Langzeitpflege empfindlicher Brustwarzen.



PZN 04952565

Multi-Mam Kompressen

Bei wunden und gereizten Brustwarzen.



PZN 04435930

Multi-Mam BabyDent

Wohltuende Linderung bei Zahnungsbeschwerden. Zuckerfrei und ohne Alkohol. Mit dem natürlichen 2QR-Komplex.

Still- und Milchpumpen-Zubehör



PZN 06138573

PumpSet – Das sichere und hygienische Pumpset

Aus hochwertigem, 100 % BPA-freiem Polypropylen. Organisches, modernes Design.



PZN 06138662

OptiFlow – Der effiziente Massageeinsatz

Abpumpen, so sanft und effizient wie nie zuvor! Inkl. Brustglocke 31mm



PZN 06138567

Amaryll KombiKit – Umwandlungsset vom PumpSet in die Amaryll Handmilchpumpe

TIPP: Rüsten Sie das beim Mieten einer Pumpe erworbene ARDO PumpSet mit dem Handgriff um.



PZN 06138656

IndividualSet – Das Brustglockenset für jede Brustgröße

Ein gutes Produkt passt sich Ihnen an und nicht Sie sich an das Produkt!

3 Brustglocken in den Größen: 22, 28, 31 und 36mm



30 Stück:
PZN 10211092

60 Stück:
PZN 10211100

Day & Night Pads – Einweg-Stilleinlagen

Die Day & Night Pads sorgen für vorbildliche Sicherheit und Wohlbefinden am Tag und in der Nacht. Durch den innovativen Auslaufschutz bieten sie mehr Sicherheit. Das ergonomische 3D-Design bietet zusätzlich hohen Tragekomfort.



PZN 10211086

Easy Clean – Mikrowellenbeutel

Zur Dampfreinigung von Stillzubehör wie Flaschen und Pumpsets. Beseitigt Bakterien und Keime. Inhalt 5 Beutel. (1 Beutel = 20 Reinigungsvorgänge)



PZN 06138627

Service Kit – Ersatzteilset zum PumpSet



Fragen Sie in Ihrer Apotheke!

Calypso Ergänzungsset –

Umwandlungsset von PumpSet zur Calypso



PZN 06138745

EasyFreeze – Die schützenden Muttermilchbeutel

Zum hygienischen Aufbewahren oder Tiefkühlen der abgepumpten Milch. Direktes Abpumpen in den Beutel möglich. Mit integriertem Wärmeindikator!



PZN 06138633

BottleSet – Die hochwertigen Flaschen für Muttermilch

Für das sichere und praktische Aufbewahren der Muttermilch. Wiederverschließbare, BPA-freie Milchflaschen. Passend für gängige Saugersysteme.

Stillzubehör



PZN 06138751

ARDO EasyCup – Die alternative Fütterungsmethode

Füttern ohne Saugverwirrung! EasyCup können Sie als alternative Fütterungsmethode zum Stillen verwenden.



PZN 06138739

ARDO Kühltasche – Zum sicheren Transport von Muttermilch

Hält kostbare Muttermilch unterwegs bis zu 24 Stunden kühl.



PZN 06138722

ARDO Stilltasche – Attraktiv und praktisch

Stillen mit Stil! Diese moderne Tasche ist nicht nur ein Blickfang, sondern bietet allem Platz, was Sie unterwegs zum Stillen benötigen.

Nützliche Adressen bei Stillproblemen

BDL Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen
IBCLC e.V., Hildesheimer Straße 124 E, D-30880 Laatzen, Tel. 0511 87 64 98 60, sekretariat@bdl-stillen.de, www.bdl-stillen.de

LLL La Leche Liga Deutschland e.V.
Louis Mannstaedt Str. 19
53840 Troisdorf
Tel. 02241/ 123 25 81
info@lalecheliga.de
www.lalecheliga.de

VELB Verband Europäischer Laktationsberaterinnen,
www.velb.org

AFS Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen, Bornheimer Str. 100, 53119 Bonn, www.afs-stillen.de

Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen,
Kantor-Rose-Strasse 9, D-31868 Ottenstein,
Tel. 0528 612 92, info@stillen.de, www.stillen.de

DHV Deutscher Hebammen Verband e.V.
Gartenstr. 26, D-76133 Karlsruhe, Tel. 0721 98189 0,
info@bdh.de, www.bdh.de

BfHD Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands
e.V., Kasseler Str. 1a, D-60486 Frankfurt, Tel. 069/7953
49 71, geschaeftsstelle@bfhd.de, www.bfhd.de

BFHI WHO/UNICEF - Initiative «Baby-freundliches Krankenhaus» e.V., Jan-Wellem-Str.6, D-51429
Bergisch Gladbach, www.babyfreundlich.org

MULTI-GYN®

BIO-AKTIVE HILFE FÜR DIE VAGINALE GESUNDHEIT

Mit dem natürlichen, patentierten **2QR-Komplex**.



Multi-Gyn ist auch während **Schwangerschaft & Stillzeit** anwendbar.



MULTI-GYN® ACTIGEL

Zur Behandlung und Vorbeugung bakterieller Vaginose sowie Juckreiz, Ausfluss, Geruch

PZN: 04952648



MULTI-GYN® LIQUIGEL

Schnelle Hilfe bei vaginaler Trockenheit, fördert auch die natürliche Befeuchtung **Hormonfrei!**

PZN: 09732443



MULTI-GYN® FEMIWASH

Besonders milder Intimwaschschaum ohne Seife, Parfüm, Paraffin und Konservierungsstoffe

PZN: 04952660



MULTI-GYN® INTISKIN

Wohlfühl-Mikrospray für den Intimbereich, Frische & kühlendes Wohlbefinden z. B. vor/nach Sport, Geschlechtsverkehr, Intimirasur etc.

PZN: 04435485



MULTI-GYN® FLORAPLUS

Zur Behandlung und Vorbeugung von Scheidenpilzproblemen, aktive Förderung der körpereigenen Laktobazillen

PZN: 06916208



MULTI-GYN® KOMPRESSEN

Schnelle Erleichterung bei Dammnah, Hämorrhoiden und Entzündlichkeiten im äußeren Intimbereich

PZN: 04867635



MULTI-GYN® VAGINALDUSCHE

Zur sanften inneren Intimhygiene, ergonomisch geformt mit Überdruckschutz und Rückfluss-Stopp

PZN: 04952737

NEU!



MULTI-GYN® INTIFRESH

12 Feuchttücher zu sanften Intimhygiene. Dermatologisch getestet.

PZN: 010102658



Ausführliche Informationen: www.multi-gyn.de

ARDO – Aus Liebe zum Stillen



◀ ARDO Carum

Die moderne Klinik- & Verleihmilchpumpe von ARDO

Mit besonders individuellen Einstellmöglichkeiten und „Sensitive Programm“ bei wunden Brustwarzen.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke!



Carum mit grüner Displayfolie in Q3/2014



ARDO

Ardo medical GmbH
Argelsrieder Feld 10
82234 Oberpfaffenhofen
Deutschland

T +49 (0)8153 / 90 877 0
F +49 (0)8153 / 90 877 66
info@ardomedical.de
www.ardomedical.de