

STILLEN

Psst! Hier wird gestillt. Babys lieben es. Rat hilft.

VON SABINE TSCHALYJ

48 Tage alt ist Raphael beim „Fenster“-Lokalausweis in den Salzburger Landeskliniken. Seit vier Tagen stillt ihn seine Mutter voll. „Wenn Raphael beim Anlegen meine Haut riecht, macht er gleich den Mund auf“, sagt Verena Ehrschwendtner. Ein ganz inniges Erlebnis sei für sie jede einzelne Stillmahlzeit, sagt die junge Mutter aus Moosham (OO) mit leuchtenden Augen. Raphael kam neun Wochen zu früh auf die Welt. Nur mit zweistündlichem Milchabpumpen über drei Wochen gelang es Ehrschwendtner, ihr Kind inzwi-

schen selbst stillen zu können. Neben ihrem eigenen Einsatz war die Hilfe der Stillberaterinnen in der Neonatologie grundlegend. Stillberatungsleiterin Natascha Denninger und Stillberaterin Elke Sams schauen hier täglich persönlich zu jeder Mutter, helfen bei Anfangsfragen wie Saugproblemen oder Milchstau.

Sams: „Die Mütter leisten richtigen Einsatz. Und wir zeigen ihnen, was sie alles können.“ Immerhin sei Muttermilch das Beste für ein Baby und stärke die Beziehung Mutter-Kind intensiv. Was Denninger, Sams und Stillberate-

rinnen in anderen Stationen, Spitälern sowie außerhalb leisten, ist ein unschätzbare Beitrag für Neugeborene, der noch viel stärker ausgebaut gehörte. Denn um das Stillen steht es in Österreich nicht besonders gut. Das stellte jüngst der österreichische StillberaterInnen-Verband (VSLÖ) angesichts eines weltweiten Still-Reports fest. „Wir haben großen Aufholbedarf“, sagt VSLÖ-Präsidentin Anita Schoberlechner.

Seit den 1970er-Jahren habe Fertigmilch zunehmend die Muttermilch verdrängt. „Sie können halt nicht stillen“ oder „Sie haben



Vierter Stilltag! Raphael, Verena

Ehrschwendtner, Elke Sams und Natascha Denninger.

BILD: ST

zu wenig Milch“ haben in den 1970er-Jahren viele Mütter zu hören bekommen, wenn „es“ nicht funktioniert hat. Die Folge, so Schoberlechner: „Der Wert der Muttermilch ist verloren gegan-

gen.“ Der Stillverband will Stillen wieder so selbstverständlich machen, wie es einmal war.

In der Weltstillwoche von 1. bis 7. Oktober können Mütter auch in Salzburg Info-Veranstaltungen besuchen (siehe Kasten).

Ein Baby – völliges Neuland für viele Frauen. Sozialarbeiterin Schoberlechner: „Da gibt es 30-, 40-Jährige, die noch nie ein Baby im Arm hatten“. Gängig sei der Mythos, Babys bräuchten nur alle vier Stunden Milch und schliefen durch. Doch nur im ständigen Kontakt mit seiner Mutter zeige sich, wie oft der Säugling tatsächlich Nahrung brauche. „Wir zeigen den Jungmamas, wie sie an ihrem Kind und an seiner Windel erkennen, ob es gut genährt wird“, schildert die Stillberater-Präsidentin. Damit will man den Frauen ihre häufigste Sorge „Ich habe zu wenig Milch“ nehmen. Auch in punkto schöner Busen

beruhigt die Fachfrau: „Die Brust kann vom Stillen etwas schlaff werden, baut sich meist nach dem Abstillen aber wieder so auf, wie sie vorher war.“

In der Arbeit stillen? Sicher!

Aufmerksam machen die Stillberaterinnen darauf, dass man auch in der Arbeit Stillen kann. „Vielen Unternehmen schmeckt das nicht“, weiß Schoberlechner aus ihrer Arbeit.

Mütter würden „blöd angeredet“, Stillen in der Arbeit ausdrücklich nicht gutgeheißen. In solchen Fällen stehen Stillberaterinnen zur Seite, wenn nötig, geht man auch vor Gericht.

Manchmal stehen sich Frauen selbst im Weg. Jüngst habe sie eine Mutter betreut, die bei jeder Stillmahlzeit Firmenmails gecheckt habe. Schoberlechner: „Manchmal muss ich eine Frau zum Mama-Sein erst hinführen.“

Gut zu wissen

Hebammen-Hausbesuch Seit 1. Jänner 2017 haben alle Frauen Anspruch auf fünf Hebammen-Hausbesuche auf Krankenschein in den ersten fünf Tagen nach der Geburt ihres Kindes und sieben weitere in den ersten acht Wochen. Leider gibt es dafür viel zu wenige Hebammen mit Kassenvertrag. Zumindest kann man jede Hebammenrechnung seither bei der Krankenkasse einreichen, die einen Teil rückerstattet.

Am Arbeitsplatz Gesetzlich gesichert und vielen Frauen unbekannt ist seit einigen Jahren das Recht, nach viereinhalb Stunden Arbeit 40 Minuten lang ihr Kind stillen zu dürfen. Alternativ ist Milchabpumpen möglich.

Stillstudie Laut der 2006 veröffentlichten Stillstudie der österreichischen Gesundheitsagentur AGES werden drei Mo-

nate nach der Geburt nur noch 60 Prozent der Neugeborenen voll gestillt, drei Monate später nur noch zehn Prozent. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, Säuglinge sechs Monate lang voll zu stillen. Diesen Herbst startet die AGES wieder eine Stillstudie. Ergebnisse sollten im Laufe des kommenden Jahres vorliegen.

Still-Info-Stand für Schwangere am 1. Oktober von 9 bis 14 Uhr, in der Pränatalambulanz im Salzburger Landeskrankenhaus.

Stilleckentreffen am 2. Oktober Stillfrühstück mit Austausch und Beratung für interessierte Mütter: Am 2. Oktober von 9 bis 12 h im Ikea Salzburg (Restaurantbereich).

Wichtige Infos zum Thema auf www.stillen.at und auf www.hebammen.at

Circus Frankello in Salzburg

29. Sept. bis 8. Okt. – Gelände Münchner Bundesstr. 54

Mit über 40 Wagen, Mitarbeitern und Tieren reist der Circus Frankello von Ort zu Ort und zeigt sein neues Programm. Ein Fest für die Sinne – gleichermaßen für Kinder und Erwachsene.

Bereits in der 9. Generation betreibt die Familie Frank klassischen Zirkus. 1976 gründete Edmund Frank mit seiner Frau Heidi, die ebenfalls aus einer bekannten Zirkusdynastie kommt, den Circus Frankello, mit dem Ziel, die Familientradition weiterzuführen.

Schon beim Kartenkauf wird man, begleitet von Marschmusik, in eine andere Welt versetzt. Der Duft von Popcorn und Zuckerwatte liegt in der Luft, am Buffetwagen gibt es Getränke, Snacks und Süßigkeiten.

In der Manege sorgen Clowns für Lacher, bringen Akrobaten und Tiere das Publikum mit ihren Kunststücken zum Staunen.



In der Pause bietet sich die Möglichkeit, auf einem Kamel zu reiten und ein Foto davon mit nach Hause zu nehmen oder die Tiere in ihrem Stallzelt zu besuchen.

Vorstellungen: Wochentags um 16 Uhr, Fr & Sa 15 und 19 Uhr, So 11 & 15 Uhr, Mo 8.10. nur 15 Uhr. Der 2. 10. ist spielfreier Tag. Parken am Circusgelände gratis.

Infos: 0664/970 15 14 www.frankello.de

ANZEIGE

Das Salzburger Fenster gratuliert zu 30 Jahre vita club

Der vita club feiert am 1. Oktober 2018 seinen 30. Geburtstag. Eine bleibende Erinnerung der Feier am 1. Oktober ermöglicht der FotoBus des Salzburger Fensters. Ab 16 Uhr parkt ein original VW-Bully vor dem vita club süd: Ganz einfach in den VW-Bully einsteigen und eine lustige Fotostrecke schießen lassen mit oder ohne Verkleidung allein oder mit Freunden. Herzliche Glückwünsche!



ANZEIGE

Parapsychologe RADE MARIC

kostenfreier Vortrag

„GESUNDHEIT IM WANDEL“

Fr., 12. Oktober 2018, 19 Uhr, anschließend

„Das Wirken der Heilmeditation erleben“, € 20,-

Einfach vorbeikommen!



Ort: Paracelsus Heilpraktikerschule, Hauptstraße 13, D-83395 Freilassing Sa. 13. und So. 14. Okt.: Gruppen-Heilenergie-Übertragungen in Salzburg Alle Termine unter: www.rademarc.info, Tel. 0664 2406433

hallein

tenngauer messe

Eintritt frei

bauen
wohnen
auto
freizeit
landwirtschaft
wellness
gesundheit

5.-7.
Oktober 2018

10.00 bis 18.00 Uhr
5400 Hallein | Alte Saline | Pernerinsel

Hotline 0664/1201901 | www.orion-messen.at