



Curriculum – Seminarreihe KOMPAKT Für Ärztinnen und Ärzte sowie Master im Gesundheitswesen

Zusammenstellung:

Gabriele Nindl, IBCLC, Direktorin des Europäischen Institutes, Kramsach, Österreich

Gudrun von der Ohe, IBCLC und Ärztin, Hamburg, Deutschland

Mitarbeit: Anja Bier, IBCLC; Natalie Groiss, IBCLC; Barbara Kämmerer, IBCLC

1. Grundlagenwissen Stillen und Laktation

Bedeutung des Stillens

Bedeutung für das Kind

- Prävention Erkrankungen weltweit und in Industrienationen
- Optimale Entwicklungsförderung
- Bedeutung von Kolostrum
- Mikrobiom, Epigenetik

Bedeutung für die Mutter

- Prävention Erkrankungen kurz- und langfristig
- Bindungsförderung
- Praktische Aspekte für den Alltag

Bedeutung für die Gesellschaft

- Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheitswesen
- Auswirkungen auf das gesellschaftliche Miteinander

Biologische Eigenschaften der Muttermilch

Kolostrum

- Zusammensetzung von Kolostrum
- Immunologische Bedeutung
- Kolostrum als Prävention für Hypoglykämie und Hyperbilirubinämie

Übergangsmilch, reife Muttermilch, Muttermilch in der Entwöhnungsphase

- Zusammensetzung der Muttermilch / Veränderung in den verschiedenen Stadien
- Nährstoffe, Immunologische Komponenten

Frühgeborenen-Muttermilch – Preterm-Milch

- Besonderheiten in der Zusammensetzung der Muttermilch für Frühgeborene, Fortifier

Entwicklung und Anatomie der Brust

Entwicklung der Brust - Mammogenese

- Embryonale Anlage, Milchleisten
- Entwicklung in der Pubertät
- Veränderungen in der Schwangerschaft
- Involution, Menopause

Anatomie und Aufbau der reifen Brust

- Drüsengewebe, Areola, Mamillen
- Fettgewebe, Bindegewebe, Innervation, Blutversorgung, Lymphgefäße
- Bedeutung aller Strukturen für Milchbildung und Milchfluss

Physiologie der Laktation

Grundlagen der Endokrinologie

- Hypothalamus, Hypophyse, Hormone

Laktations-Zyklus

- Mammogenese, Laktogenese I, II und III, Involution
- Milchbildende und limitierende Hormone
- Endokrine und autokrine Steuerung der Milchbildung
- Besonderheiten im Zusammenhang mit dem Milchspendereflex

Orale Anatomie des Kindes

- Schädel des Neugeborenen
- Orofaziale Muskulatur – saugrelevante Muskeln
- Mundraum, Gaumen
- Anatomische Besonderheiten

Physiologie des Saugens

Saugvorgang / Funktion

- Nutritives und non-nutritives Saugen und Pausen
- Saugschübe und etabliertes Saugen

Saugverhalten und verändertes Saugverhalten

- Korrektes Saugen, erschwertes Saugen
- Verändertes Saugverhalten, Umgang mit Saugirritationen

2. Schwangerschaft – Geburt – Stillen im Wochenbett

Vorbereitung auf das Stillen

Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft

- Wichtige Informationen über die Bedeutung des Stillens und der Muttermilch
- Besondere Situationen (präpartale Kolostrumgewinnung)
- Aufklärung über Mythen und falsche Vorstellungen
- Informationsquellen und Unterstützungsangebote
- Gesellschaftliche, ethnische, religiöse und familiäre Einflüsse
- Basiswissen zum Bonding und Stillen in den ersten Tagen
- Realistische Vorstellungen vom Leben mit einem Neugeborenen

Stillvorbereitungskurs

- Lernsituationen und Gruppenprozesse
- Themen und Unterrichtsmaterialien

Geburt, Bonding, Self-Attachment

- Bedeutung des ununterbrochenen Hautkontakts
- 9 Stadien des Bondings und Self-Attachment

Bonding in besonderen Situationen

- Bonding bei Sectio
- Trennung von Mutter und Kind, Rolle des Vaters, Kolostrumgabe

Bonding auf der Wochenstation

- Fortführung des Hautkontakts bei Verlegung aus dem Kreißsaal und auf der Wochenstation
- Bedeutung des Rebondings
- Intuitives Stillen als Fortführung des Self-Attachments

Das gesunde Neugeborene

- Reife- und Vitalzeichen
- Bewusstseinsstadien
- Sinneswahrnehmungen
- Stoffwechsel und Wärmeregulation
- Reflexe
- Gewichtsverlauf in den ersten Tagen

Anlegetechnik, Stillpositionen

Vom Baby gesteuertes Anlegen

- Intuitives Stillen – Biological Nurturing (Stillposition der 1. Wahl)

Von der Mutter geführtes Anlegen

- Grundlagen für eine gute Stillposition
- Grundlagen zum Unterstützen der Brust
- Grundlagen zum korrekten Erfassen der Brust

Grundpositionen

- Rückenhaltung
- Modifizierte Wiegenhaltung
- Stillen im Liegen
- Risiken der Wiegenhaltung im frühen Wochenbett

Besondere Stillpositionen

- Stillpositionen in besonderen Stillsituationen
- Stillpositionen bei Zwillingen

Stillen in den ersten Tagen

Bausteine für einen guten Stillbeginn

- Häufiges Stillen von Anfang an
- Signale des Babys (Still- und Hungerzeichen)
- Stillfrequenz, Stildauer
- Nutritives und non-nutritives Saugen
- Erkennen und Beurteilen von effektivem Stillverhalten
- Besondere Situationen im frühen Wochenbett und Bedeutung der Kolostrumgabe
- Klinische Leitlinien für das Stillen in den ersten Tagen

Brustmassagen / Manuelle Techniken

- Oxytozin-Massage
- Gewinnen von Hand (Kolostrum / Muttermilch)
- Brustkompression
- Massagen für besondere Situationen

Die Initiale Brustdrüsenanschwellung

- Physiologischer Verlauf und Symptome
- Präventive Maßnahmen und Behandlung

3. Häufige Stillprobleme und Herausforderungen

Brustuntersuchung

- Visuelle Wahrnehmung und taktile Untersuchung der Brust

Mamillenprobleme

Prävention, Ursachen & Therapie von Mamillenproblemen

- Vorbereitung der Brust auf das Stillen
- Wunde Mamillen
- Soorinfektionen
- Vasospasmus der Mamille
- Weißes Bläschen oder Milk Blister
- Saugblasen
- Sonstige Gründe für wunde oder schmerzende Mamillen

Brustprobleme in der Stillzeit

Milchstau, Mastitis, Subakute Mastitis, Abszess

- Prävention
- Symptome
- Ursachen
- Behandlungsmöglichkeiten
- Differentialdiagnosen

Besonderheiten und Erkrankungen der Brust

- Anlagestörungen der Brust
- Mastopathien
- Gutartige und bösartige Veränderungen der Brust
- Brustoperationen

Zuviel Milch, zu wenig Milch

Zuviel Milch und starker Milchspendereflex, zu wenig Milch

- Symptome
- Ursachen
- Behandlungsmöglichkeiten

Stillhilfsmittel

- Hilfsmittel zur Aufrichtung der Mamillen
- Korrekter Umgang Stillhütchen
- Brustschilder
- Stilleinlagen und weitere Hilfsmittel

4. Gesunde Entwicklung und Risiken

Wachstum und Gedeihen

Wachstum, Gedeihen, Gewichtszunahme des Säuglings- und Kleinkindes

- Beobachtung, Ausscheidungen, Wachstum, Maßnahmen
- Beurteilung der Gewichtszunahme
- Unzureichende Gewichtszunahme / Gedeihstörungen
- WHO-Wachstumsstandards

Hypoglykämie bei reifen gestillten Neugeborenen

- Betreuung von Neugeborenen diabetischer Mütter
- AWMF-Leitlinie Nr. 024/006; ABM clinical protocol #1, revised 2021

Hyperbilirubinämie beim Neugeborenen

- Übersicht der physiologischen und pathologischen Ursachen
- Prähepatische Ursachen
- AWMF-Leitlinie Nr. 024/007

Auswirkungen des Schnullers

- Schnuller pro und kontra
- Auswirkungen auf die Stilldauer
- Umgang mit dem Schnuller

Entwicklung des Säuglings und Kleinkinds

- Entwicklungsbereiche
- Reflexe
- Meilensteine der Entwicklung
- Entwicklungspsychologie
- Bindung und Erziehung

5. Milchgewinnung und Zufütterung

Gewinnung von Muttermilch

Gewinnung von Muttermilch per Hand und Milchpumpe

- Indikationen zur Handgewinnung
- Indikationen zum Abpumpen
- Auswahl der Milchpumpe und ihre Funktion
- Pumphäufigkeit – und Dauer
- Power-Pumping, Cluster-Pumping, Hands-On-Pumping

Präpartale Kolostrum-Gewinnung

- Vorteile der Frühfütterung mit Kolostrum
- Anleitung zur Kolostrumgewinnung

Aufbewahrung und Verarbeitung der Mutter- und Spendermilch

- Umgang und Aufbewahrung der MM im häuslichen Bereich
- Hygienemaßnahmen in der Klink
- Frauenmilch – Human Milk Banking
- Materialien und Möglichkeiten zur Aufbewahrung
- Internationale Richtlinien für Spendermilch

Zufütterungsmöglichkeiten für gestillte Säuglinge

- Indikationen zum Zufüttern
- Zufütterung an der Brust als Mittel der ersten Wahl
- Alternative Möglichkeiten: Umgang mit Spritze, Löffel, Becher
- Weitere Optionen: SoftCup™, Flasche

Stillen mit dem Brusternährungsset (BES)

- Indikationen zum Einsatz des BES
- Drei Phasen beim Einsatz des BES
- Regulation des Milchflusses
- Korrekte Handhabung (Befestigung, Reinigung)

Fingerfeeding

- Indikationen und Kontraindikationen
- Hygiene und korrekte Durchführung

Begleitung von nicht-stillenden Müttern

- Orientierungsphase, Bedeutung der Kolostrumgabe
- Bindungsförderndes Füttern, Flaschenfütterung nach Bedarf
- Körperkontakt und Bindungsförderung
- Hinweise und Informationen für Eltern

Formulanahrung

- Auswahl und Zubereitung von Formulanahrung
- Anfangs-, Folge- und Spezialnahrungen, Supplemente
- Inhaltsstoffe und Zusätze
- Nachteile und Risiken der künstlichen Säuglingsnahrung

6. Leben zu Hause und in der Familie

Erste Zeit zu Hause

Basisinformationen für Eltern

- Frühe Stillzeichen, Stillfrequenz, Stildauer, Clusterfeeding
- Körperkontakt, Tragen
- Schlafverhalten des Säuglings
- Zeichen für gutes Gedeihen, Gewichtsentwicklung
- Geschwister, Partnerschaft
- Bewältigung des Alltags

Untröstliche Babys

- Erklärungsversuche
- Beruhigungsstrategien
- Bindungs- und Ressourcenstärkung für die Eltern
- Unterstützende Angebote und Perspektiven

Tragen und Tragemöglichkeiten

- Anthropologische Grundlagen
- Bedeutung für die Bindung
- Unterstützung für den Alltag
- Tragetücher und Tragehilfen

Schlafen und Schlafverhalten

Schlafverhalten und Schlafphasen von Säuglingen

- Entwicklung des Schlafens
- Bed-sharing, sicheres gemeinsames Schlafen, SIDS-Prophylaxe

Stillen und Muttersein

- Muttersein in der Gesellschaft
- Stillen in der modernen Welt

Väter, Partner und Partnerinnen in der Stillzeit

- Familien- und Beziehungsmodelle
- Informationen für Partner:innen

Stillen, Sexualität, Familienplanung

- Sexualität, Partnerschaft und Elternsein
- Verhütungsmethoden in der Stillzeit
- Natürliche Familienplanung

Einführung und Aufbau der Beikost

- Nationale und internationale Empfehlungen zur Stilldauer
- Beikosteinführung: Zeitpunkt und Reifezeichen
- Baby led Weaning – Beikost nach Bedarf
- Empfehlungen zur Ernährung im ersten Lebensjahr

Brustverweigerung

- Ursachen
- Emotionale Auswirkungen auf die Eltern
- Lösungsmöglichkeiten

Stillen des älteren Kindes - Abstillen

- Stillen nach dem 6. Lebensmonat - Stillen des älteren Kindes
- Stillen in der Schwangerschaft und Tandemstillen
- Abstillen als natürlicher Prozess über einen längeren Zeitraum
- Primäres und sekundäres Abstillen
- Physiologisches / Konservatives Abstillen versus Abstillen mit Medikamenten

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

- Unterschiede der Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit
- Gesunde und ausgewogene Lebensmittelauswahl nach individuellen Vorlieben
- Kulturelle Besonderheiten
- Besondere Ernährungsformen, Substitutionen
- Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Muttermilch
- Flüssigkeitsbedarf

Erwerbstätigkeit und Stillen

- Mutterschutzgesetze und Regelungen in Deutschland, Österreich und Schweiz
- Vorbereitungen für den Wiedereinstieg in den Beruf

7. Besondere Stillsituationen und Erkrankungen Kind

Mehrlinge stillen

Stillen von zwei, drei und mehr Babys

- Herausforderungen beim Stillen von Mehrlingen
- Stillpositionen
- Still- und Pumpmanagement

Stillen von Frühgeborenen

Die Praxis des Stillens bei Frühgeborenen

- Bonding, Kangaroo Mother Care
- Pumpmanagement: Aufbauphase, Erhaltungsphase
- Anreicherung von Muttermilch, Lactoengineering
- Erste Anlegeversuche, Aufbau des Stillens, unterstützende Stillhaltungen und Hilfsmittel

Late Preterm, Nearly Term Babys

- Besonderheiten von Late Preterm und Nearly Term Babys
- Bedeutung des ersten Tages und Gewinnung von Kolostrum per Hand

Stillen von kranken oder behinderten Kindern

Die Praxis des Stillens bei kranken oder behinderten Kindern

- Übersicht über Erkrankungen bei Kindern, potentieller Einfluss auf das Stillen
- Still- und Pumpmanagement bei kranken oder behinderten Kindern
- Kindliche Kontraindikationen zum Stillen

Stillen von Kindern mit Trisomie 21 / Down-Syndrom

Stillen bei Lippen-Kiefer Gaumenspalten

- Anatomisch-orale Besonderheiten / Spaltformen
- Ernährungsbeginn von Kindern mit einer Lippen-, Kiefer- und Gaumenspalte
- Stillhilfsmittel, unterstützende Stillpositionen

Das zu kurze Zungenband

- Beurteilung und Begleitung
- Auswirkungen auf das Stillen

Allergien und Stillen

- Allergieprävention
- Stillberatung bei Verdacht auf Allergie oder bestehender Allergie

8. Besondere Stillsituationen und Erkrankungen Mutter

Erkrankungen der stillenden Mutter

- Allgemeine Überlegungen zur Übertragbarkeit durch Stillen / Muttermilch
- Übersicht über mütterliche Erkrankungen in der Stillzeit
- Potentieller Einfluss der Erkrankungen auf Stillen und Milchmenge

Psychische Erkrankungen in der Stillzeit

Emotionale Verfassung und postpartale psychische Krisen

- Screening und Diagnoseinstrumente
- Stillen als Prävention & Therapie
- Medizinische und therapeutische Interventionen
- Hilfestellungen und Unterstützungsangebote

Medikamente in der Stillzeit

- Allgemeine Überlegungen zum Übergang von Medikamenten in die Muttermilch
- Symptome beim gestillten Kind
- Medikamente mit Einfluss auf die Laktation
- Kontraindikationen in der Stillzeit
- Übersicht über häufige stillverträgliche Medikamente

Sucht und Stillen

- Allgemeines zu Suchterkrankungen
- Legale Drogen (Koffein, Nikotin, Alkohol)
- Illegale Drogen

Relaktation und Stillen bei Adoption

- Relaktation
- Induzierte Laktation
- Adoptivstillen

9. Berufsspezifische Themen

Beratungstechniken, Kommunikation

- Bedeutung der Kommunikation in der Beratung und im Team
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Aktives Zuhören, Empathie und Wertschätzung
- Beratungsstrategien
- Simulierte Klientenberatung

Stillgruppen

- Bedeutung von Stillgruppen
- Organisation, Finanzierung und Ablauf
- Aufgaben und Rolle der Leitung

Baby-friendly Hospital Initiative von UNICEF/WHO

- Hintergründe und Ziele
- Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen (global und länderspezifisch)
- Voraussetzungen zur Umsetzung
- Wege zur Zertifizierung, Re-Zertifizierung

Internationale Organisationen und Dokumente zur Stillförderung

- Ethische und rechtliche Belange, Public Health
- Internationale Projekte und Leitlinien
- Globale und nationale Strategien zur Säuglingsernährung und Stillförderung
- Berufsverbände und stillfördernde Netzwerke

Der WHO-Kodex

Internationaler Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten „WHO-Kodex“

- Bedeutung und Ziele
- Inhalt, Anwendungsbereiche und Gesetzgebung
- Umsetzung in Gesundheitswesen und Gesellschaft

Studien und Forschungsinterpretation

- Evidenzbasierte Medizin als Aufgabe in der Stillberatung
- Aufbau und Studientypen
- Fachbegriffe und Definitionen
- Interpretation von aktuellen Studien

Fachwissen aus dem Internet

- Empfehlenswerte Seiten und Quellenangaben

Still- und Laktationsberaterin IBCLC

- Berufsbeschreibung
- Kompetenzen und Aufgabenfelder

Berufsfelder, Arbeitsmöglichkeiten

- Tätigkeit als IBCLC in Klinik und Praxis

Bedeutung von Ärzt:innen in der Stillförderung

- in Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung, Geburtsbegleitung, Wochenbett
- Aufgaben von Gynäkolog:innen im Krankenhaus und der gynäkologischen Praxis
- Aufgaben von Kinderärzt:innen im Krankenhaus, in der kinderärztlichen Praxis

Anamnese und Assessment

Anamnese und Assessment in der Stillberatung

- Anamnese, Fragebogen
- Stillbeobachtung, Assessment

10. Berufsethik und (Re-)Zertifizierung

Berufsethik

Ethik- und Praxisstandards für Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC

- Klinische Kompetenzstandards für die Praxis (Clinical Competencies)
- Geltungsbereich für die Praxis (Scope of Practice)
- Verhaltenskodex für IBCLCs (Code of Professional Conduct for IBCLCs)
- ILCA-Praxis-Standards (Standards of Practice for IBCLCs)
- Richtlinien der IBCLC-Markenzeichen (Trademark Use Policy)

IBCLC-Examen, CERPs und Rezertifizierung

IBCLC-Examen

- Voraussetzungen und Unterlagen zur Anmeldung
- Ablauf der Prüfung

CERPs & Rezertifizierung

- Fortbildungspunkte (klassisch und individuelle)
- Ablauf der Rezertifizierung

Ergänzungen zur Seminarreihe KOMPAKT

- Übungsfragen im Multiple-Choice-Verfahren

Literatur und Grundlagen für den Unterricht

Europäisches Institut für Stillen und Laktation – EISL, ZVR-Nr.: 757594024: Aktuelle Skripten der Seminarreihen.
Eigenvervielfältigung: Kramsach

Ergänzende Literatur: <https://www.stillen-institut.com/de/literaturempfehlungen.html>