

gesund&fit

Top-Service  
**ÄRZTE-**  
 Hotline für  
 Leser

Experten-Sprechstunde

# SIE FRAGEN - WIR ANTWORTEN



## Füttern: Nach Bedarf stillen

**Frage:** Woran erkenne ich, wann ich mein Kind stillen muss?

**Antwort:** In erster Linie ist es besonders wichtig, auf frühe „Stillzeichen“ zu achten – damit ist gemeint, das Baby sollte bereits angelegt werden, bevor es unruhig wird oder gar zu weinen beginnt. Unter Stillzeichen versteht man zum Beispiel drehende Suchbewegungen des Kopfes, Öffnen des Mundes oder Saugen an den Fäusten. Besonders in den ersten Tagen kann es sein, dass man sein Baby acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden anlegen muss. Außerdem: Je öfter und länger gestillt wird, desto besser wird die Milchproduktion angeregt. Keine Angst, sollte die Milch nicht sofort einschießen. Das gesunde Neugeborene hat in der Regel für die ersten Tage reichlich Reserven und das Kolostrum – eine gelbliche Vormilch, die reich an Abwehrstoffen ist – bis zum eigentlichen Milcheinschuss am zweiten bis vierten Tag. Zufüttern ist selten notwendig.



**DR. DANIELA SCHEICHL**  
 FÄ für Gynäkologie und Geburtshilfe  
[www.daniela-scheichl.at](http://www.daniela-scheichl.at)

**EXPERTEN ANTWORTEN:** Auf [www.gesund24.at](http://www.gesund24.at) haben Leser/-innen die Möglichkeit, Fragen an Gesund-Profis zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

## Im Babyglück: Wann weiß ich, dass es losgeht?

**FRAGE:** Woran erkenne ich, wann die Geburt beginnt? Wann sollte ich das Spital aufsuchen?

**ANTWORT:** Der Geburtsbeginn wird definiert durch das Einsetzen regelmäßiger Wehen – sprich Kontraktionen der Gebärmutter. In der Regel kann man sagen: Wenn die Wehen länger als 60 Sekunden dauern und in einem Abstand von fünf Minuten wiederkehren, ist es Zeit, die Hebamme zu kontaktieren oder direkt die Entbindungsklinik aufzusuchen. Ein eindeutiges Zeichen des Geburtsbeginns ist der vorzeitige Blasensprung, der jedoch nur bei 15 Prozent aller Frauen auftritt. Vom vorzeitigen Blasensprung spricht man, wenn Fruchtwasser abgeht, noch bevor die Wehen richtig begon-



nen haben. Das Fruchtwasser tritt entweder in größerer Menge oder manchmal über mehrere Stunden verteilt tröpfchenweise aus.

**DR. ANDREAS NATHER**  
 FA für Gynäkologie und Geburtshilfe  
[www.womanandhealth.at](http://www.womanandhealth.at)



## Zahnschutz: Was hilft am besten?



**DR. THOMAS MERHAUT**  
 FA für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde.  
[www.ident.wien](http://www.ident.wien)

**FRAGE:** Mein Kind betreibt Sport. Ich habe Angst, dass es sich die Zähne aus-schlägt. Wie können diese geschützt werden?

**ANTWORT:** Sogenannte Sportschienen, auch bekannt als „Sportlerschutz“, werden

individuell angepasst und schützen die Zähne vor Frakturen, Trauma oder Verlust. Man kann die Schiene auch durch seine Initialen oder das Vereinszeichen der Lieblingsfußballmannschaft verzieren – so werden diese von Kindern eher toleriert.

**SO FUNKTIONIERT ES:**

Stellen Sie Ihre persönliche Frage an die Experten auf

**gesund24.at**