

Stillen – ein Geschenk fürs Leben

—
Helios Klinikum München West





Deklaration des Helios Geburtsteams

Wir, die Mitarbeiter aus Geburtshilfe, Kinderheilkunde und Anästhesie der Helios Kliniken GmbH, achten die Würde und Freiheit der Frau, ihre Entbindungsmethode, unter Beachtung der Bedürfnisse des Kindes, nach ihren eigenen Vorstellungen zu wählen. Zugleich informieren wir jede Schwangere über alle möglichen Methoden der Entbindung.

Wir vertreten und fördern die Rechte des Neugeborenen.

Wir unterstützen das Stillen und fördern die Bindung zwischen Mutter und Neugeborenem, indem Mutter und Kind während des Aufenthaltes in unseren Kliniken zusammenbleiben.





Inhalt

4/5

Liebe Eltern! **6**

Unsere Ziele **7**

Bedeutung des Stillens **8**

Stillen **9**

Vorbereiten auf das Stillen **10**

Die ersten Momente mit Ihrem Baby **12**

Wie oft und wie lange sollten Sie Ihr Baby stillen? **14**

Typische, frühe Stillzeichen **14**

Wie oft stillen? **15**

Wie lange dauert eine Stillzeit? **15**

Das richtige Anlegen **16**

Korrektes Anlegen und Stillpositionen **16**

Lagern des Kindes **17**

Anlegen **18**

Stillpositionen **20**

Stillen im Liegen **21**

Wiegehaltung **22**

Fußballhaltung **23**

Kleine Checkliste **25**

Lösen von der Brust und Beenden der Stillmahlzeit **26**

Wickeln des Kindes **27**

Wunde Brustwarzen **27**

Maßnahmen bei wunden Brustwarzen **28**

Schmerzhafte, pralle Brüste **29**

Abpumpen und Milchgewinnung mit der Hand **31**

Stillen und Ernährung **34**

Schlussbemerkungen **37**

Nützliche Adressen und Literatur **38**



Liebe Eltern!

6/7

Wir freuen uns, Sie vor und während der ersten Tage nach der Geburt betreuen zu dürfen und danken für Ihr Vertrauen. Bereits in der Schwangerschaft soll Ihnen diese Broschüre eine Hilfe und Informationsquelle sein. Beim Start in die Stillzeit möchte Sie unser gesamtes Team unterstützen.

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt, die beste Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind und sollte deshalb selbstverständlich sein ...

... aber ob Sie stillen und wenn ja, wie lange, das ist Ihre Entscheidung. Diese Entscheidung wird respektiert, Sie haben Ihre Gründe. Jede Frau kann stillen, aber keine ist dazu verpflichtet. Wir möchten Sie in jedem Falle unterstützen, damit Sie so lange stillen können, wie Sie und Ihr Kind es wollen!



Stillen ist die natürlichste Sache der Welt.



Unsere Ziele

6/7

1. Werdende und frisch gebackene Mütter, die ihr Baby stillen wollen, werden in unserer Klinik optimal unterstützt.
2. Wir informieren alle Frauen über die Bedeutung und die Praxis des Stillens.
3. Wir ermöglichen Ihnen, Ihr Baby bereits im Kreißsaal das erste Mal unter direktem Hautkontakt anzulegen, auch bei Sectio.
4. Mutter und Kind bilden eine Einheit. Wir unterstützen Sie dabei, Ihr Kind 24 Stunden rund um die Uhr bei sich zu behalten. Dadurch lernen Sie sich besser kennen und können gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Babys eingehen.
5. Stillen nach Bedarf – wir ermuntern alle Mütter, ihr Kind zu stillen, wann immer Sie oder Ihr Baby es bedürfen. Stillen ist ein natürlicher und genialer Prozess von Angebot und Nachfrage! Sie werden schnell einen gemeinsamen Rhythmus finden.
6. Wir geben gesunden Neugeborenen weder Wasser noch Tee oder sonstige Nahrung, wenn es nicht aus medizinischen Gründen angezeigt ist. Denn Ihre Muttermilch ist perfekt und unnachahmlich genau auf die Bedürfnisse Ihres Babys abgestimmt.
7. Um Ihr Baby in seinem Saugverhalten nicht zu irritieren, geben wir weder Schnuller noch Fläschchen.
8. Für medizinisch indizierte Flüssigkeitsgaben greifen wir auf alternative Fütterungsmethoden zurück, z. B. Becher, Löffel, Fingerfeeder.
9. Wir zeigen Ihnen das korrekte Anlegen Ihres Babys und erklären Ihnen, wie die Milchbildung angeregt und die Milchproduktion aufrechterhalten werden kann, auch wenn Sie aus medizinischen Gründen vorübergehend von Ihrem Kind getrennt sind. Sie erhalten von uns Adressen, an die Sie sich auch nach Ihrer Entlassung wenden können, wenn Sie Fragen oder Probleme bezüglich des Stillens haben.

Auch wenn Sie Ihr Kind nicht stillen können oder möchten, dürfen Sie selbstverständlich die Gewissheit haben, in unserer Klinik einfühlsam und individuell beraten und betreut zu werden. Ihr Baby wird gut ernährt und erhält die erforderliche Zuwendung.

Bedeutung des Stillens

8/9

Muttermilch ist die von Anfang an geeignete Nahrung für Ihr Baby. Es gibt dafür keinen gleichwertigen Ersatz. Sie ist an die Bedürfnisse Ihres Kindes exakt angepasst und enthält genau die Stoffe, die es braucht.

Muttermilch ist jederzeit verfügbar, keimfrei, richtig temperiert und kostet nichts. Sie ist gut verdaulich und bringt den kindlichen Darm auf Trab.

Muttermilch enthält Vitamine und Abwehrstoffe, die Ihr Kind von Anfang an benötigt. Voll gestillte Kinder sind widerstandsfähiger gegen Infektionen der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes. Allergien treten wesentlich seltener oder erst sehr viel später auf.

Stillen stärkt und fördert die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind und bietet hautnahen Kontakt.

Das Saugen an der Brust fördert eine gesunde Entwicklung der Kiefer- und Zahnstellung, sowie der Zungen- und Gesichtsmuskulatur und dient somit der Sprachentwicklung.

Stillen fördert die geistige Entwicklung Ihres Kindes. Es ist zufriedener, denn seine Bedürfnisse wie Nähe, Wärme, Hautkontakt, Liebe und konstante Beziehungsperson werden so auch mit der Nahrungsaufnahme befriedigt. Stillen bedeutet für Ihr Baby also auch Trost!

Beim Stillen kann Ihr Baby nicht überfüttert werden.

Stillen

8/9

... hilft Ihrem Baby,
Krankheiten abzuwehren.

... fördert die Rückbildung
der Gebärmutter.

... macht das nächtliche
Füttern einfacher.

... reduziert das
Brustkrebsrisiko.

... spart
viel Geld.

(ca. € 750,-
im ersten
halben Jahr)

... spart viel Zeit.

(kein Einkauf, keine Zeit
für Zubereitung von
künstlicher Nahrung,
kein Abwasch und Steri-
lisierung von Fläschchen
und Saugern)

Stillhormone entspannen –
das lässt Sie die erste
turbulente Zeit gut
meistern!

Gestillte Kinder haben
ein geringeres Risiko
für den plötzlichen
Säuglingstod!



Vorbereiten auf das Stillen

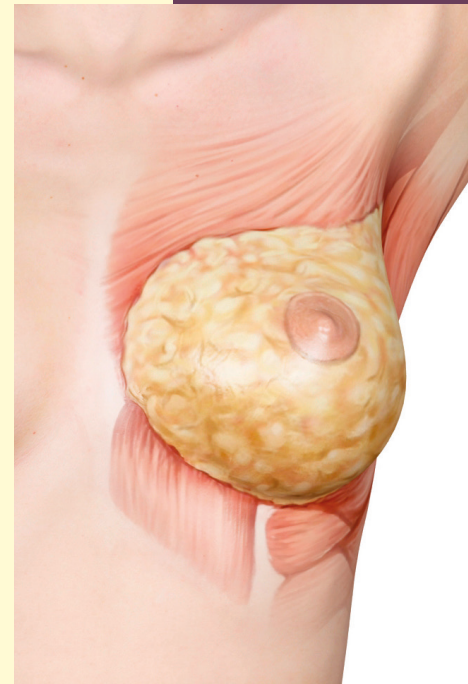
10/11

Die beste Vorbereitung ist, sich gut über das Stillen zu informieren.

Eine Vorbereitung der Brust oder der Brustwarze (bürsten, zupfen, einreiben mit Zitronensaft o. Ä.) ist nicht erforderlich, sondern kann ihnen eher schaden! Seifen, Cremes, Lotionen sollten auf der Brustwarze und dem Warzenhof vermieden werden. Alles was Sie zur Reinigung und Pflege Ihrer Brust brauchen, stellt Ihnen Ihr Körper zur Verfügung. Zum Beispiel befinden sich auf dem Warzenhof die sogenannten Montgomery-Drüsen. Sie sondern eine Substanz ab, die die Haut fettet und geschmeidig hält, sowie schädliche Bakterien und Keime abtötet, damit sich die Brust nicht entzündet.

Sollten Sie Probleme mit Flach- oder Hohlwarzen haben, beraten wir Sie gerne. Flach- und Hohlwarzen sind kein Stillhindernis, da Ihr Baby ja nicht nur an der Brustwarze saugt, sondern immer einen großen Teil des Warzenhofes mit im Mund haben muss.

Sollten Sie dennoch Zweifel oder Fragen haben, vielleicht aufgrund schlechter Erfahrung bei einem vorangegangenen Kind, so scheuen Sie sich nicht, bereits in der Schwangerschaft Kontakt zu einer Hebamme, Stillberaterin oder Gynäkologin zu suchen!



Bitte beachten Sie:

Stillen ist ein Lernprozess. Sie müssen lernen, Ihrem Kind die Brust zu geben, und Ihr Kind muss lernen, an Ihrer Brust zu trinken. Geben Sie sich und Ihrem Baby dazu Zeit und Ruhe, die ersten gemeinsamen Momente zu genießen.



Die ersten Momente mit Ihrem Baby

12/13

Ist das Baby auf der Welt, sollte es nicht unnötig von seiner Mutter getrennt werden. Die ersten Stunden nach der Geburt sind eine Zeit der Bindung und des gegenseitigen Kennenlernens, auch als „Bonding“ bezeichnet.

Unmittelbar nach der Geburt wird Ihnen Ihr Neugeborenes auf den Bauch gelegt. Der direkte Hautkontakt zwischen Mutter und Kind hilft Ihrem Baby mit der neuen Situation besser klarzukommen, es passt sich schneller und besser an seine neue Umgebung an. Genießen Sie diese ersten bezaubernden Momente, beobachten und streicheln Sie Ihr Kind! Gönnen Sie ihm die Zeit, die Brust allein zu suchen und zu finden. Sie werden fasziniert sein, wie zielgerichtet Ihr Baby Ihre warme Brust sucht, und dort Geborgenheit und Nahrung finden wird!

Messen und Wiegen können in der Regel zu einem späteren Zeitpunkt geschehen. In den ersten 30 bis 120 Minuten ist die Saugbereitschaft des Kindes am größten. Wenn Ihr Baby nach einer Stunde noch nicht spontan trinkt, können Sie ihm beim Anlegen helfen.

Ihre Hebamme wird Sie dabei gerne unterstützen. Das Anlegen in dieser Zeit, wenn Sie und Ihr Kind dazu bereit sind, fördert einen guten Start in eine wunderschöne Stillzeit!

Bereits bei diesem ersten Anlegen erhält Ihr Kind etwas Kolostrum, die „Vormilch“. Diese enthält besonders wertvolle Immunstoffe und Vitamine. Mit diesem „Powersnack“ geben Sie Ihrem Kind seine erste „natürliche Impfung“. Frühes Anlegen fördert zudem die Milchbildung.

Auch nach einem Kaiserschnitt kann Ihr Kind zu Ihnen auf den Bauch kommen und angelegt werden, sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen. Bis dahin ist es auch in den Armen Ihres Partners gut aufgehoben und Sie können so mit Ihrem Kind Kontakt aufnehmen. Bei der Verlegung aus dem Kreißsaal bekommen Sie Ihr Kind sofort mit in Ihr Zimmer. Wir ermöglichen Ihnen das 24-Stunden-Rooming-in. Somit sind Sie wesentlich besser auf zu Hause vorbereitet. Sie stärken Ihre Eigenkompetenz und gehen mit einem sicheren Gefühl aus der Klinik.

Das Stillen klappt besser, wenn Sie Ihr Baby rund um die Uhr bei sich haben. Sie lernen schneller und sicherer den Rhythmus und die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes kennen. Von Stunde zu Stunde werden Sie vertrauter und selbstsicherer in Ihren Aufgaben als Mutter. In der Nähe der Mutter sind Babys ruhiger und weinen seltener.

Sie erkennen rechtzeitig Stillzeichen, wenn Sie Ihr Kind bei sich behalten, und können es

dementsprechend auch früher und entspannter anlegen. Ein hungriges Kind erkennt man nicht erst am Schreien, sondern bereits an Leck- und Suchbewegungen, Hand- und Mundbewegungen und beginnendem Schmatzen.

Werden diese Anzeichen wahrgenommen, bleibt Ihnen genügend Zeit, sich in Ruhe auf eine harmonische Stillzeit vorzubereiten.



Wie oft und wie lange sollten Sie Ihr Baby stillen?

Die Nachfrage regelt das Angebot, d.h. je häufiger Ihr Baby an der Brust saugt, desto mehr Milch wird gebildet. In der ersten Zeit regt das Anlegen an beiden Seiten pro Mahlzeit die Milchbildung besser an. Später kann aber auch eine Seite pro Mahlzeit reichen.

Neugeborene haben meist noch keinen festen Rhythmus, in dem sie gestillt werden möchten. Stillen Sie Ihr Baby also immer dann, wenn es Hunger hat, und solange, bis es satt ist, d.h. bis Ihr Kind die Brustwarzen zufrieden von alleine loslässt.

Sehr schläfrige Kinder müssen mitunter auch zum Stillen geweckt werden. Nach Bedarf stillen gilt nicht nur für Ihr Baby! Sie dürfen es auch wecken, wenn es zu lange schläft und Ihre Brüste spannen.



Jedes Baby ist anders und möchte von Anfang an in seiner Einzigartigkeit und seinem Temperament respektiert werden!

Typische, frühe Stillzeichen

- mit den Händchen durch das Gesicht fahren und an den Fäustchen lutschen
- mit der Zunge über die Lippen lecken
- Kopfbewegungen (Suchen)
- intensiv werdendes Schmatzen im Schlaf



Wie oft stillen?

In den ersten 24 Stunden nach Geburt wäre es wünschenswert, wenn Sie Ihr Baby etwa sechs bis acht Mal anlegen. Dazu muss man den Säugling manchmal wecken. In den folgenden Lebenstagen möchten die meisten Babys mindestens 8 bis 12 Mal in 24 Stunden an der Brust trinken, mitunter auch häufiger. Das ist gut so, denn häufiges Anlegen lässt die Brustdrüschenschwellung beim „Milcheinschuss“ milder und weniger schmerzhaft verlaufen.

Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?

Eine Stillmahlzeit von 20 bis 45 Minuten ist die Norm. Also etwa 10 bis 15 Minuten pro Seite. Manche Babys trinken auch kürzer an der Brust. Solange sie gut gedeihen, ist das in Ordnung!

Letztendlich bestimmt aber Ihr Baby, wie lange es an der Brust trinkt. Wenn es satt ist und seine Bedürfnisse „gestillt“ hat, wird es Ihre Brustwarze loslassen.



Ein weinendes Kind ist bereits ein spätes Zeichen. Wesentlich stressfreier ist es, ein Kind bereits in der Aufwachphase anzulegen, und nicht erst, wenn es schreit.



Unter Umständen sollten Sie versuchen, Ihr Kind erst zu trösten und zu beruhigen, wenn es schreit. Das Anlegen klappt dann meistens besser, als wenn es völlig aufgebracht ist.



Das richtige Anlegen

16/17

Korrektes Anlegen und Stillpositionen

Bevor Sie eine Stillmahlzeit beginnen, gehen Sie evtl. noch mal auf die Toilette, denn mit einer vollen Blase können Sie nicht entspannen. Stellen Sie sich noch ein Getränk in Reichweite und sorgen Sie für eine ruhige Umgebung. Sie und Ihr Kind haben jetzt Vorrang. Sicherlich werden Ihre Besucher Verständnis dafür haben, wenn Sie sich zum Stillen mit Ihrem Baby zurückziehen.

1. Unabhängig von der Position, in der Sie stillen, sollten Sie sich in eine gemütliche Lage bringen. Nehmen Sie z.B. ein Stillkissen, einen Fußhocker oder andere Polster zur Hilfe.
2. Begrüßen Sie Ihr Kind vor dem Anlegen, um sich innerlich ganz auf das Kind einzustellen.



Lagern des Kindes

Ihr Baby sollte möglichst nah am Körper und Ihnen zugewandt sein. (Bauch an Bauch!)

Schlafsack beim Stillen ausziehen. Er bildet eine unnötige Barriere zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Achten Sie darauf, dass die Nase des Kindes in Höhe der Brustwarze zum Liegen kommt.

Kinn und Nasenspitze sollten die Brust leicht berühren.

Das Köpfchen hat idealerweise eine leicht gestreckte Haltung.

Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Verwenden Sie bei Bedarf Lagerungshilfen.

In jeder Position sollte das Kind Ihre Brust „umarmen“, d.h. je ein Arm sollte links und rechts von der Brust ruhen.

Um ein erschwertes Schlucken Ihres Kindes und wundere Brustwarzen bei Ihnen zu vermeiden, darf Ihr Kind nicht in eine Position gebracht werden, in der es seinen Kopf drehen muss!



Anlegen

Führen Sie Ihr Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind!

Öffnet das Kind seinen Mund nicht von selbst ganz weit, dann stimulieren Sie vorsichtig die Mundregion oder die Wange des Kindes, damit es den Mund weit öffnet und so die Brustwarze mit viel Warzenhof in den Mund bekommen kann. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, d. h. warten Sie nach der Stimulation eine Reaktion Ihres Babys ab.

Hat das Baby den Mund dann weit geöffnet, ziehen Sie es schnell an die Brust heran. Dabei sollten die Lippen des Kindes (besonders die untere) nach außen gestülpt sein. Falls Sie das Bedürfnis haben, Ihrem Kind unterstützend mit der Hand die Brust zu reichen, empfiehlt sich der sogenannte C-Griff. Die Finger liegen dabei flach an der Unterseite der Brust hinter dem Warzenhof, der Daumen liegt locker oberhalb der Brustwarze auf der Brust, ohne diese zusammenzudrücken.



Ihr Kind sollte nie nur an der Brustwarze saugen, sondern immer auch einen guten Teil des Warzenhofes mit im Mund haben. Ein nicht korrektes Anlegen kann schnell ein Auslöser für wunde Brustwarzen sein!

Bereitet Ihnen das Saugen nach dem Anlegen Schmerzen, dann lösen Sie das Vakuum, indem Sie mit dem kleinen Finger vorsichtig in den Mundwinkel des Babys gehen, und beginnen Sie noch einmal. Eine gewisse Sensibilität der Brustwarze, besonders in den ersten Tagen, ist normal. Auch Ihre Brust muss sich erst an den neuen Aufgabenbereich gewöhnen.



Stillpositionen

20/21

Wir zeigen Ihnen gerne mindestens drei verschiedene Stillpositionen, die Sie nach Möglichkeit bei jeder Stillmahlzeit abwechseln sollten. Wenn Sie die Stillposition wechseln, hat dies zur Folge, dass der Unterkiefer Ihres Kindes jedes Mal an einer anderen Stelle Ihrer Brust saugt. Somit werden die Milchgänge und die damit verbundenen Milchdrüsen am besten geleert. Dadurch sorgen Sie für eine gleichmäßige Entleerung, beugen damit einem Milchstau vor und stimulieren die Milchbildung im gesamten Drüsengewebe. Außerdem wird in dem Bereich, wo der Unterkiefer des Kindes saugt, die Brustwarze am stärksten belastet, da dort der stärkste Druck ausgeübt wird. Werden die Stillpositionen gewechselt, werden nicht immer die gleichen Stellen gereizt und somit wund Brustwarzen vermieden.

Eine bequeme Stillposition ist Voraussetzung für korrektes Anlegen und fördert den Milchfluss. Unbequeme Haltungen führen zu Verkrampfungen und Schmerzen, die wiederum den Milchfluss blockieren.



Stillen im Liegen ist vorteilhaft:

- Beim ersten Anlegen nach der Geburt im Kreißsaal.
- Nachts: Sie müssen nicht aufstehen und können nach dem Stillen direkt weiterschlafen.
- Wenn nach einem Kaiserschnitt oder einer Dammnahat das Sitzen noch erschwert ist.
- Zur Förderung der Rückbildung, durch die geringe Belastung des Beckenbodens in Seitenlage.

Stillen im Liegen

Sie liegen auf der Seite im flachgestellten Bett. Ihr Kopf liegt abgestützt auf einem Kissen, Ihre Schulter sollte auf der Matratze aufliegen. Ihr Baby liegt ganz nah bei Ihnen, ebenfalls auf der Seite und ist Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt (Bauch an Bauch). Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie.

Im Rücken kann das Kind mit Ihrem Oberarm oder einer Handtuchrolle gestützt werden. Der Kopf Ihres Kindes kommt vor Ihrer Brust zum Liegen, dabei ist die kindliche Nase in Höhe der Brustwarze.

Wenn Ihr Baby den Mund weit öffnet, ziehen Sie es eng an sich heran. Unter Umständen, z. B. bei einer großen, weichen Brust, kann es günstig sein, den Kopf des Kindes minimal zu überstrecken.



Wiegehaltung

Wenn Sie im Sitzen stillen wollen, wählen Sie sich einen bequemen Sessel oder Stuhl.

Günstig ist immer eine Rückenlehne, denn Sie sollten möglichst gerade oder leicht nach vorn gebeugt sitzen. Ihre Arme sollten durch gut gepolsterte Armlehnen oder Kissen gestützt werden. Auch ein Kissen im Rücken kann Sie entlasten und Verspannungen vermeiden.

Wenn Sie Ihre Füße auf einen kleinen Hocker stellen, wird das meistens für Sie bequemer sein, da Sie mit Ihren Beinen gleichzeitig den Arm stützen, in dem Ihr Kind liegt. Auf diese Weise kommt Ihr Kind näher zur Brust und ist Ihnen stärker zugewandt.

Verwenden Sie ein Stillkissen.

Sie sitzen also aufrecht, der Kopf ihres Babys ruht auf Ihrem Unterarm oder in Ihrer Ellenbeuge. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie, der Bauch Ihres Kindes liegt parallel zu Ihrem Bauch, die Arme Ihres Babys „umarmen“ Ihre Brust und seine Nase liegt direkt vor der Brustwarze. Stützen Sie den Po und den Rücken mit Ihrer Hand.

Wenn das Kind seinen Mund weit öffnet, ziehen Sie es an sich heran. Achten Sie bitte wieder darauf, dass es möglichst viel Brustgewebe im Mund hat. Sollte es nur an der Brustwarzenspitze nuckeln, lösen Sie mit Ihrem kleinen Finger das Vakuum im Munde des Kindes und legen es lieber noch einmal neu an.



Fußballhaltung

Vorteilhaft ist diese Position:

- Bei Verhärtung der Brust im äußeren Bereich.
- Bei Frühgeborenen.
- Bei trinkschwachen Kindern.
- Wenn Kinder ungern auf einer bestimmten körpereigenen Seite liegen, können sie ohne gedreht zu werden, aus der normalen Position an der einen Brustseite in die Fußballhaltung an die andere Brust gebracht werden.
- Bei großen Brüsten kann das Kind aus dieser Position die Mamille leichter erreichen
- Sie haben idealen Blickkontakt zu Ihrem Kind und können leichter kontrollieren, ob seine Zunge im Unterkiefer liegt, oder fälschlicherweise über die Mamille hochgeschlagen ist und somit effektives Saugen unmöglich macht
- Die Fußballhaltung ist ideal für das gleichzeitige Stillen von Zwillingen. Dieses gleichzeitige Anlegen bewirkt einen vermehrten Prolaktinanstieg und führt somit zu schnellerer Milchbildung.



Die Fußballhaltung ist ideal für das gleichzeitige Stillen von Zwillingen.



Sie sitzen aufrecht, der Körper Ihres Kindes liegt seitlich von Ihnen, so dass Ihnen Kopf und Bauch des Babys zugewandt sind. Ihr Unterarm stützt den Rücken des Kindes, sein Po liegt durch ein Kissen gestützt in der Nähe Ihres Ellenbogens. Der obere Teil des Rückens liegt parallel zu Ihrem Unterarm. Sie stützen damit Ihr Kind.

Umfassen Sie den Hinterkopf des Kindes schützend aber locker, mit geschlossener Handfläche.

Stützen Sie die Brust mit dem C-Griff, d. h. die Brust wird mit vier Fingern von unten gestützt, der Daumen liegt locker oben auf, ohne die Milchgänge abzudrücken. Ihre Finger dürfen nicht nah am Warzenhof liegen. In der Regel bekommt Ihr Kind so genügend Luft. Falls nicht, muss der Babypo noch etwas näher an Ihren Körper gebracht werden. Mit der Brustwarze können Sie nun sanft die Mundregion Ihres Babys stimulieren.

Warten Sie, bis das Kind seinen Mund weit öffnet und ziehen Sie es dann mit einer zügigen Armbewegung an Ihre Brust. Achten Sie auch hier, wie bei allen anderen Stillpositionen, darauf, dass die Brustwarze und ein

guter Teil des Warzenhofes in die Mundhöhle gelangen. Wenn das Kind richtig angelegt ist, liegt die Brustwarze am Übergang zwischen hartem und weichem Gaumen, die Milchseen liegen zwischen dem Oberkiefer und der Zunge. Die Lippen stülpen sich nach außen gerollt um den Warzenhof. Das Kinn berührt die Brust und die Nase liegt dicht an der Brust.

Sobald Ihr Baby richtig saugt, achten Sie darauf, dass Sie sich wieder entspannen. Lassen Sie Ihre Schultern locker fallen und machen Sie es sich bequem. Gewöhnen Sie sich ruhig an, bei jeder Stillmahlzeit ein Glas Flüssigkeit zu sich zu nehmen.



Kleine Checkliste

24/25



Baby saugt richtig

Ansaugen darf kurz schmerzen.

Intensives Saugen darf nicht schmerzen.

Kiefer des Kindes bewegt sich bis zum Ohr.



Baby saugt falsch

Das Saugen schmerzt während gesamter Stillzeit.

Die Wangen bilden Grübchen.

Lippen vom Kind sind spitz.

Schnatzgeräusche.



Lösen von der Brust und Beenden der Stillmahlzeit

26/27

Die Anlegezeit sollte nicht begrenzt werden. Wichtig ist nur, dass Ihr Baby korrekt angelegt ist und richtig saugt. Jüngere Säuglinge brauchen meist etwas länger als ältere Stillkinder.

Gegen Ende der Stillmahlzeit wird Ihr Kind zunehmend seltener saugen und schlucken. Es entspannt sich, seine Hände öffnen sich, die Gliedmaßen werden schwer. Häufig wird Ihr Kind dabei einschlafen.

Normalerweise beendet Ihr Baby von sich aus die Mahlzeit, wenn es satt ist, indem es Ihre Brustwarze loslässt. Wollen Sie die Mahlzeit beenden, z. B. weil Ihr Kind nur noch nuckelt, oder es Ihnen unangenehm ist, dann schieben Sie Ihren kleinen Finger fest in den Mundwinkel Ihres Kindes, damit sich das Vakuum lösen kann.



Ziehen Sie Ihr Baby **nie** einfach von der Brust weg! Erst wenn Ihr Kind nicht mehr an einer Seite trinken will, wechseln Sie zur anderen. Versuchen Sie, ob Ihr Kind zwischendurch aufstößt.

... und nur Geduld – manche Kinder nehmen sich Zeit für ihr „Bäuerchen“.

Nach dem Stillen lassen Sie den Speichel Ihres Babys und Reste der Muttermilch auf der Brust trocknen. Dies dient dem Schutz Ihrer Brustwarzen. Etwas Licht und Luft tun auch gut, aber Sie sollten unbedingt Zugluft vermeiden.

Wickeln des Kindes

26/27

Verschlafene Kinder wickelt man idealerweise vor dem Stillen. Somit werden sie sanft munter gemacht. Ist Ihr Baby bereits wach und hungrig, ist es günstig, erst eine Seite zu stillen. Danach, wenn der erste Hunger gestillt ist, kann es gewickelt werden. Anschlie-

ßend legen Sie es an der zweiten Seite an. Nächtliches Wickeln ist nur bei wirklich voller Windel (Stuhl) erforderlich. Tun Sie dies bei gedämpftem Licht und sprechen Sie möglichst wenig und leise. So haben Sie und Ihr Baby die Chance, gut wieder einzuschlafen.

Wunde Brustwarzen

Sollte es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen vorkommen, dass Ihre Brustwarzen wund oder gar blutig werden, dann informieren Sie uns bitte rechtzeitig über Veränderungen! Gemeinsam mit Ihnen werden wir nach der Ursache suchen und diese soweit beseitigen, dass der Heilungsprozess rasch in Gang kommt. Bei Bedarf erhalten Sie von uns Kompressen mit hoch gereinigtem Wollwachs.

Verwenden Sie nach Möglichkeit keine Brusthütchen. Diese beseitigen nicht die Ursachen der wunden Warzen, sondern Ihr Kind wird dadurch eventuell zum falschen Saugen angeleitet. Außerdem kann das Brustgewebe

noch zusätzlich gereizt werden und die Milchmenge negativ beeinflusst werden.

Selbstverständlich werden wir individuelle Entscheidungen mit Ihnen gemeinsam treffen und besprechen. Wechseln Sie regelmäßig die Stilleinlagen, um warme, feuchte Kammern zu vermeiden. Diese begünstigen Wunden und Infektionen. Wir empfehlen Ihnen, sich Stilleinlagen aus Wolle- und Naturseidekombination zu besorgen. Seide kühlt bei wunden Brustwarzen und lässt eine optimale Luftzirkulation zu. Wolle enthält das hautpflegende und entzündungshemmende Wollfett Lanolin.

Maßnahmen bei wunden Brustwarzen

28/29

Anlegeposition und -technik überprüfen und gegebenenfalls korrigieren.

Kind nicht über längere Zeit an der Brust nuckeln lassen.

Legen Sie die weniger wunde Seite zuerst an, die andere bleibt vorerst offen. Sobald der Milchspendereflex ausgelöst ist (also die Milch aus der Brust tropft) legen Sie Ihr Kind an dieser Seite an und lassen es trinken bis die Brust wieder weicher ist; also ungefähr 10 Minuten. Danach wechseln Sie zur ersten Seite, bis zum Ende der Stillmahlzeit. Gerne geben wir Ihnen ein leichtes Schmerzmittel, um den ersten Ansaugschmerz bei wunden Brustwarzen zu lindern. Das vermindert Schmerzen und Stress und begünstigt dadurch den Milchfluss.

Sind beide Seiten betroffen, dann massieren Sie Ihre Brust leicht, bis der Milchspendereflex ausgelöst ist. Vorher legen Sie feuchte, warme Tücher auf.

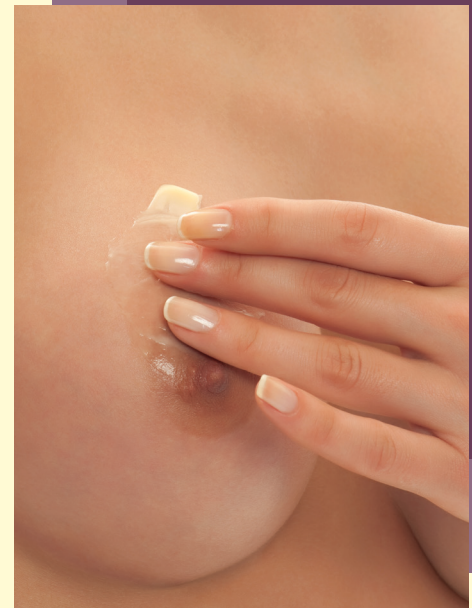
Jetzt erst legen Sie Ihr Baby an. Stillen Sie in dieser Situation häufiger aber kürzer.

Es kann sinnvoll sein, **vorübergehend** die Mahlzeit auf circa zehn Minuten zu beschränken, **wenn** das Stillen Ihnen starke Schmerzen bereitet.

Sollte Ihr Baby trotzdem noch saugen wollen, können Sie ihm Ihren sauberen Finger anbieten. Halten Sie die Fingerkuppe zum Gaumen hin. Wichtig sind kurze Fingernägel und natürlich saubere Hände. Wechseln Sie häufig die Stillposition.



Zufüttern von künstlicher Nahrung stört stets den Kreislauf von Angebot und Nachfrage.



Schmerzhafte, pralle Brüste

28/29

Pralle, heiße Brüste entstehen weniger durch übermäßige Milchmengen, als durch vermehrten Blut- und Lymphdurchfluss im Brustgewebe. Keine Angst, dies ist kein dauerhafter Zustand, sondern Ihre Brust wird sich sehr bald an ihre neue Aufgabe gewöhnen. Haben Sie auch bitte keine Bedenken, wenn im Laufe der Stillzeit Ihre Brüste dauerhaft weicher werden. Dies ist kein Anzeichen von Milchmangel, sondern ein Zeichen, dass das System von Angebot und Nachfrage perfekt funktioniert.

Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Brust massieren können. Hilfreich sind warme, feuchte Kompressen, die Sie vor der Massage auflegen können. Schaffen Sie sich eine ruhige Atmosphäre und achten Sie darauf, dass Sie nicht frieren.

Durch die Massage beginnt die Milch zu fließen und die Brust wird etwas weicher. Nun wird es auch für Ihr Kind einfacher

sein, die Brustwarze und den Warzenhof zu fassen, um effektiv saugen zu können. Sollten Sie nach der Stillmahlzeit das Gefühl haben, dass Ihre Brust trotzdem noch „zu voll“ ist, dann streichen Sie noch etwas Milch mit der Hand aus, allerdings nur solange, bis Sie eine Erleichterung spüren. Selbstverständlich können Sie Ihre Brust auch unter einer schönen warmen Dusche massieren und ausstreichen.

Nach dem Stillen sollten Sie die Brust etwas kühlen. Sehr gut geeignet sind Quark oder gekühlte Brustgelkompressen. Auch gekühlte Kohlblätter können Ihnen gut tun.

Vermeiden sollten Sie unbedingt zu enge BHs oder solche mit Stäbchen oder Bügeln. Diese können die Milchgänge abdrücken und somit zum Milchstau führen. Kaufen Sie sich lieber ein bis zwei hochwertige Still-BHs – und zwar zwei bis drei Nummern größer als bisher gewohnt.



Bei Fragen, Sorgen und Problemen wenden Sie sich bitte jederzeit an uns! Scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen.

Gönnen Sie sich viel Ruhe und Kuschelstunden mit Ihrem Baby!

Auch wenn Sie nicht stillen können oder möchten, nehmen Sie Ihr Baby bitte möglichst oft nackt auf Ihren Bauch. Sie beide brauchen diesen Hautkontakt. Ihr Baby wird sich ganz nah bei Ihnen viel schneller beruhigen. Es braucht Nähe, Wärme, Geborgenheit und die Gewissheit, dass es nicht alleine ist. Dieses Kuscheln wird auch für Ihren Partner eine wertvolle und schöne Erfahrung sein!

Getragene Kinder sind ruhiger und zufriedener! Babys brauchen einen festen Halt und fühlen sich in dieser Hülle so geborgen wie in Ihrem Bauch!

Und haben Sie keine Angst, dass Sie Ihr Baby damit verwöhnen könnten! Im Gegenteil – Sie helfen Ihrem Kind, ein Urvertrauen zu Ihnen aufzubauen! Schmerzhaftes Blähungen können sich im Babybauch besser lösen, die Hüftentwicklung wird positiv beeinflusst und auch Sie werden ohne Zweifel davon profitieren! (Wer freut sich nicht über ein ruhiges, zufriedenes Kind?)



Abpumpen und Milchgewinnung mit der Hand

30/31

Wenn Sie einmal nicht stillen können, z. B. weil Sie und Ihr Kind aus medizinischen Gründen getrennt sind oder Ihr Baby noch zu schwach zum Saugen ist (Frühgeborene oder kranke Kinder), dann muss die Brust zur Anregung und Aufrechterhaltung der Milchbildung mit Hilfe einer Milchpumpe oder per Hand geleert werden. Es geht um das Anregen der Brust, nicht um die gepumpte Milchmenge. Hier reichen wenige Tropfen bis Milliliter Kolostrum aus, um das Baby satt zu machen.

Dies sollte mindestens sechs bis acht Mal in 24 Stunden passieren, davon mindestens einmal nachts.

Besonders günstig für die Anregung der Milchbildung ist die Zeit von 2:00 bis 3:00 Uhr nachts.

Vor dem Pumpen können Sie Ihre Brust gerne wieder massieren; auch die warmen, feuchten Tücher sind hilfreich.

Ruhe und Wärme sind wichtig, damit Sie entspannt sind und Ihre Milch zum Fließen kommen kann. Vielleicht kann Ihnen Ihr

Partner auch etwas den Rücken massieren. Stellen Sie sich ein Getränk bereit, evtl. mögen Sie auch etwas beruhigende Musik.

Pumpen Sie in der Nähe Ihres Kindes! Sollte dies nicht möglich sein, dann betrachten Sie ein Foto Ihres Babys. Schnuppern Sie an einem Kleidungsstück, das Ihr Kind getragen hat, z. B. ein Hemdchen – somit können Sie sich Ihrem Kind gedanklich ganz nahe fühlen und der Milchspendereflex lässt sich besser auslösen.

Beginnen Sie dann zu pumpen und wechseln Sie dabei ruhig öfters die Seiten, da so die Milchbildung besser angeregt und gesteigert wird.



Wenn der Milchfluss schnell versiegt, sollten Sie trotzdem noch einige Minuten weiterpumpen, um die Milchbildung anzuregen.

Wenn Sie über längere Zeit pumpen müssen, empfiehlt sich ein elektrisches Doppelhubpumpset, das beide Brüste gleichzeitig leert. Damit sparen Sie viel Zeit und helfen, dem größer werdenden Milchbedarf Ihres Kindes gerecht zu werden. Grundsätzlich kann man mit einer Abpumpdauer von 20 bis 30 Minuten rechnen. Sollte Ihnen das anfänglich unangenehm sein, dann verkürzen Sie die Zeit erst etwas. Allerdings sollten Sie die Pumpdauer dann wieder schrittweise steigern.

Die Milchmenge und der Fettgehalt variieren im Laufe eines Tages. Morgens werden Sie unter Umständen mehr Milch abpumpen können als abends. Lassen Sie sich davon nicht irritieren! Ihre Milch ist perfekt auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt.

Auch kleinste Mengen Kolostrum werden Ihrem Baby gefüttert. Jeder Tropfen zählt für die Gesundheit Ihres Kindes. Deshalb sollten Sie auch mindestens sechs Monate abschließlich stillen (... oder Ihrem Kind die ab-

gepumpte Milch geben). Bei Zimmertemperatur hält sich Ihre Milch bis zu 24 Stunden. Die Milch, die Ihr Kind evtl. bei einer Mahlzeit nicht mehr trinkt, wird im Kühlschrank aufbewahrt. Tiefgefroren ist sie sogar bei -18°C bis sechs Monate haltbar.

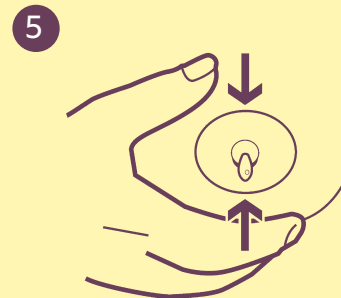
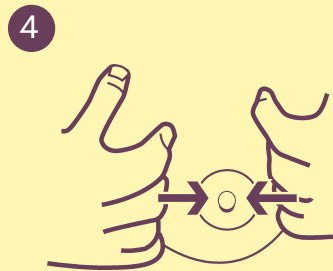
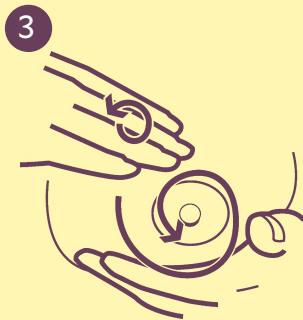
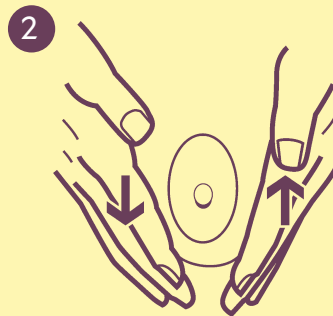
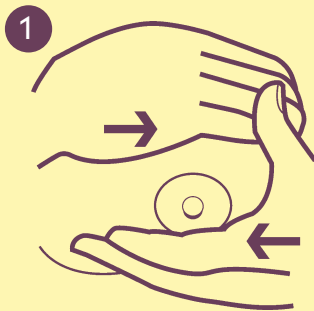
Ansonsten können Sie auch einen Schuss Muttermilch ins Badewasser Ihres Kindes geben. Das ist besser als jedes Babyschaumbad.

Das Ausstreichen der Muttermilch mit der Hand hat den Vorteil, dass Sie sich schnell selbst helfen können, wenn Sie weder ein hungriges Kind, noch eine Pumpe zur Hand haben oder wenn Ihnen der Strom für die elektrische Pumpe fehlt. Diese Methode erfordert zwar ein klein wenig Übung, ist aber letztendlich genauso hygienisch und schnell wie das Abpumpen. Kostbare Muttermilchtropfen können leichter ausmassiert werden als gepumpt.



Wir helfen Ihnen gerne beim Erlernen und stellen Ihnen bei Bedarf ein Merkblatt zur Verfügung.

Die einzelnen Schritte der Milchgewinnung



Stillen und Ernährung

34/35

Generell sollten Sie sich ausgewogen ernähren. Probieren Sie ruhig alles aus, worauf Sie Appetit haben. Bei unausgewogener Kost mit vielem Verzicht würden Sie schnell müde und lustlos werden. Die Milchbildung würde sich verringern und die Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch verschlechtern. Deshalb achten Sie bitte mehr auf die Qualität, als die Quantität Ihrer Nahrungsmittel.



Sollten Sie dennoch den Eindruck haben, Ihr Baby reagiert auf einen Nahrungsbestandteil, so verzichten Sie ein paar Tage darauf und warten Sie eine Reaktion Ihres Kindes ab. So verfahren Sie ggf. weiter, bis Sie den „Übeltäter“ entlarvt haben.



Sie müssen übrigens nicht für Zwei essen. Ihr Energiebedarf ist in der Stillzeit um ca. 530 kcal erhöht. Dies decken Sie z. B. mit:

1 Scheibe Vollkornbrot
15 g Käse
3 EL Haferflocken
1 Apfelsine

1 TL Butter
150 g Joghurt (fettarm)
1 EL Sonnenblumenkerne



Wichtig ist eine vitamin-, eiweiß- und ballaststoffreiche Kost.



Eine tägliche Flüssigkeitszufuhr von 2 bis 3 Litern wird empfohlen. Wenn diese Menge aber über Ihr Bedürfnis hinausgeht, zwingen Sie sich nicht dazu! Trinken Sie einfach nach Ihrem Durst.

✓ Günstige Getränke sind

- natrium- und kohlenstoffarmes Mineralwasser
- Kräuter- und Früchtetee (z.B. Mischung aus Anis, Fenchel, Kümmel und Brennessel)
- Getreidekaffee

Bohnenkaffee und Schwarzen Tee können Sie in begrenzten Mengen genießen.



✗ Ungünstige Getränke sind

- Pfefferminz-, Salbei-, Mate- und Hibiskustee, da sie in größeren Mengen die Milchbildung hemmen
- unverdünnte Fruchtsäfte, Softdrinks
- stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- Alkohol (Wobei gelegentlich ein Glas Sekt oder Wein direkt nach dem Stillen erlaubt ist. Keinesfalls aber Hochprozentiges!)



Bei einer Kuhmilchunverträglichkeit Ihrerseits sollten Sie eventuell den Genuss von Milch meiden. Eventuell sind dann Sauermilchprodukte wie Buttermilch, Kefir und Käse eine verträglichere Calciumquelle für Sie.

Dass etliche Kinder in den ersten Lebenswochen häufig schreien, hängt nur selten mit Ihrer Nahrungsaufnahme zusammen. In den ersten drei Monaten neigen Babys zu Blähungen, weil ihr Darm einfach noch unreif ist, sie zu viel Luft geschluckt haben oder sie unter zu enger Kleidung leiden.

Es gibt keinen Zusammenhang zwischen dem Konsum von „blähenden“ Speisen der Mutter und Verdauungsproblemen beim Kind. Blähende Substanzen lassen sich in der Muttermilch nicht nachweisen, d. h. sie sind da auch nicht drin!

Schreiattacken beim Baby können auch Ausdruck einer Regulationsstörung zwischen

- dem Nervensystem des Darms,
- den Emotionen des Kindes
- und dem Verhalten des Kindes sein.

Das heißt, oftmals sind es einfach nur zu viele äußere Eindrücke, zu viele Erlebnisse, die Ihr Kind erstmals mit „verdauen“ muss. Bauchkrämpfe sind die Folge und nicht die Ursache! Legen Sie deshalb immer wieder Ruhetage ohne Hektik, Termine und Besucher ein!



Schreiattacken beim Baby können auch Ausdruck einer Regulationsstörung sein.



Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Stillbroschüre zu einem guten Start in die Stillzeit helfen können.

Sicherlich wird es immer wieder einmal neue Fragen und Aspekte geben. Wenden Sie sich jederzeit vertrauensvoll an uns!

Nicht immer können wir Ihre Sorgen oder Probleme erahnen, deshalb sprechen Sie uns bitte direkt an. Wir möchten, dass Sie zufrieden sind und fit für den Alltag mit Ihrem Baby nach Hause gehen. Hören und schauen Sie auf Ihr Kind. Sie werden schnell seine Bedürfnisse verstehen lernen. Sie als Mutter wissen letztendlich, was für Ihr Kind gut ist! Wir können Sie nur beraten und mit praktischen Tipps unterstützen. Genießen Sie diese intensive

und wertvolle Stillzeit und freuen Sie sich darauf, Ihr Kind kennenzulernen.

Auch nach Ihrem Aufenthalt in unserem Haus dürfen Sie sich bei Stillproblemen oder Fragen jederzeit an uns wenden. Wir werden auch sehr gerne mit Ihrer Nachsorgehebamme zusammenarbeiten. Sie erhalten von uns einen Bericht über den bisherigen Verlauf Ihrer Stillzeit, den Sie ihr bitte aushändigen. Sollten Sie noch keine Nachsorgehebamme haben, so können Sie sich in der nachfolgenden Liste informieren.

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Kind!

Von Herzen alles Gute wünscht Ihnen
das **Team der Wochenstation**
und des **Kreißsaales**



Nützliche Adressen

38/39

Hebammen Klinikum München West

Wochenstation

T (089) 88 92-1130

Kreißsaal

T (089) 88 92-2329

Bereitschaftsdienst Hebammen

T (089) 88 92-2329

Weitere Kontakte

Fabi Pasing

August-Exter-Straße 1

81245 München

T (089) 820 65 25

Ingrid Kloster

Still- und Laktationsberaterin IBCLC,

Offener Stilltreff

Senftenauerstraße 111

80689 München

T (089) 70 00 95 38

Zentrum für natürliche Geburt

Vivian Weigert, Stilltreff

Hubertusstraße 17

80339 München

T (089) 550 67 80



Verbände und Adressen rund ums Stillen

La Leche Liga Deutschland e. V.

Postfach 650096, 81214 München
T (06851) 25 24
mail@lalecheliga.de, www.lalecheliga.de

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)

Bundesverband e. V., T (0228) 350 38 71
geschaeftsstelle@afs-stillen.de,
www.afs-stillen.de

Embryotoxikologie Berlin

Charité – Universitätsmedizin Berlin
Augustenburger Platz 1, 13353 Berlin
T (030) 450 52 57 00
mail@embryotox.de, www.embryotox.de

Stillen und Medikamenteneinnahme

Beratungsstellen für Medikamente in
Schwangerschaft und Stillzeit
Prittwitzstraße 43, 89075 Ulm
T (0731) 502 76 25

Tragetücher

www.storchenwiege.de, www.hoppediz.de

Infos für Mehrlingseltern

www.doppeltes-lottchen.de

Literaturnachweise

1. Skript der Ausbildung zur Fachkraft für Stillförderung, Laktationsberaterin und Stillberaterin und Stillbeauftragte in der Klinik (Fortbildungszentrum Bensberg)
2. Stillen und Stillberatung (Carina Kroth)
3. Stillberatung (Marie Biancuzzo)
4. Hebammenkunde (C. Geist, U. Harder, A. Steifel)
5. Stillen kompakt (Denise Both, Kerri Frischknecht)
6. Handbuch für die Stillberatung (Nancy Mohrbacher, Julie Stock)
7. Stillen und Muttermilchernährung (BzgA)





Helios Klinikum München West
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Steinerweg 5
81241 München

T (089) 88 92-2297

T (089) 88 92-2272

geburtshilfe.muenchen-west@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/muenchen-west

IMPRESSUM

Helios Klinikum München West, 81241 München

Druck: Mühlbauer Druck, Puchheim

Bildnachweis: stock.adobe.com © Natalia Deriabina, © Anna Romanova, © Natalia Deriabina, © Voltan, © Jorge Martín Ulloa, © Kieferpix, © golubovy; istockphoto © damircudic, © Kieferpix, © SanyaSM, © Halfpoint, © onebluelight, © Max Delson Martins Santos, © kipgodi, © Axiara, © Daniel Brunner, © wavebreak, © Tercer Ojo Photography, © Mikolette, © angel simon, © Aleksandar Nakic, © AJ-Watt

Illustrationen: © Oliver Lucht

Layout: Pfeffer & Salz Kommunikationsdesign, Freiburg