



Stillen

»Das Neugeborene braucht nur drei Dinge:
Wärme, in den Armen seiner Mutter,
Nahrung aus ihrer Brust und
Geborgenheit durch die Sicherheit ihrer Nähe.
All dies bekommt es durch das Stillen.«

*Dr. Grantly Dick-Read,
Gynäkologe und Geburtshelfer*

*»Stillen ist Nähe,
Kontakt, Liebe, Schutz
und vieles mehr.«*

Wir freuen uns sehr, dass Sie unserer Geburtshilflichen Klinik Ihr Vertrauen schenken und sie zur Geburt Ihres Kindes ausgewählt haben.

Um Ihnen einen angenehmen, problemlosen Start in das neue Leben mit Ihrem Kind zu ermöglichen, steht Ihnen das Team unserer Klinik jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wir wollen Ihnen die Ängste der Anfangszeit nehmen, indem wir Ihnen Tipps und Hilfestellung geben, wie Sie richtig für Ihr Kind sorgen. Die Ernährung Ihres Kindes spielt dabei eine wichtige Rolle. Wir möchten Ihnen zeigen, dass fast jede Mutter in der Lage ist, zu stillen. Geben Sie Ihrem Kind mit unserer Unterstützung den besten Start ins Leben!

Stillen ist nicht nur Ernährung.

Stillen ist Nähe, Kontakt, Liebe, Schutz und vieles mehr.

Weil wir wissen, wie wichtig die ersten Tage für eine gute Stillbeziehung sind, legen wir großen Wert darauf, Ihnen optimale Bedingungen zu bieten. In den Kliniken des Main-Taunus-Kreises erwartet Sie eine ruhige, familiäre Atmosphäre und ein geschultes Team, das Sie individuell betreut und berät.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Wissenswertes über das Stillen nahe bringen und Antworten auf Ihre Fragen rund um das Stillen geben.



»Stillen schafft Nähe
zwischen Ihnen und
Ihrem Kind«

Nutzen Sie den Vorteil der Natur!

Nach der Geburt hält Ihr Körper alles bereit, was Ihr Baby braucht. Beinahe jede Mutter ist in der Lage zu stillen und ihr Kind so mit allem zu versorgen, was es für eine gesunde Entwicklung benötigt. Muttermilch ist perfekt an die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst und die natürliche Nahrung für Ihr Baby im ersten Lebenshalbjahr.

Es bekommt ausreichend Flüssigkeit, alle lebensnotwendigen Nährstoffe sowie viele Immun- und Abwehrstoffe. Muttermilch enthält im Gegensatz zur industriell gefertigten Nahrung lebende Zellen, die positiv auf das Immunsystem und die Darmflora einwirken. Bei jeder Stillmahlzeit wird die Darmwand Ihres Kindes mit einer Schutzschicht gegen schädliche Keime überzogen.

Stillen verbindet.

Stille schafft Nähe zwischen Ihnen und Ihrem Kind und bietet ruhige Momente, in denen Sie sich erholen und entspannen können. Ihr Kind wird sich sicher und geborgen fühlen, und die Bindung zwischen Ihnen wird gestärkt.

Auch für die Mutter bietet das Stillen viele Vorteile, so zum Beispiel eine schnellere Rückbildung der Gebärmutter und ein geringeres Risiko, später an Brustkrebs zu erkranken.



»Guter Start in eine schöne Stillzeit«

Stillen von Anfang an

Die Zeit der Schwangerschaft stellt eine starke körperliche und emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind dar.

In den ersten Stunden nach der Geburt brauchen Sie Ruhe und viel direkten Hautkontakt, um diese enge Bindung wieder herzustellen.

Wir legen großen Wert darauf, dass Mutter und Kind nach der Geburt nicht getrennt werden und die ersten Stunden in innigem Hautkontakt verbringen können. Ihr Baby wird Ihnen direkt nach der Geburt auf die Brust gelegt.

Der Saugreflex ist gerade in den ersten Stunden am stärksten. Viele Kinder finden den Weg zur Brustwarze von ganz allein. Lassen Sie Ihrem Kind die Zeit dazu. Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrem ersten Stillen.

Ein möglichst frühes Anlegen fördert die Milchbildung, und der Milcheinschuss zwischen dem dritten und fünften Tag ist mit weniger Begleiterscheinungen verbunden.

Nicht nur unmittelbar nach der Geburt ist die Nähe zu Ihrem Kind wichtig, auch in den folgenden Tagen und Nächten sollten Sie so viel Zeit wie möglich gemeinsam verbringen. So lernen Sie Ihr Kind besser kennen, können seine Zeichen besser deuten und auf seine Bedürfnisse eingehen. Das fördert einen guten Start in eine schöne Stillzeit.

Wir werden Sie unterstützen und ihnen helfen, kleine Hürden zu meistern. Sie sollen mit einem guten und sicheren Gefühl das Krankenhaus verlassen.

Bitte organisieren Sie sich rechtzeitig eine nachsorgende Hebamme, die Sie zu Hause weiter betreut.



*»Den Bedürfnissen
Ihres Kindes angepasst«*

Perfekt aufeinander abgestimmt

Bereits in der frühen Schwangerschaft beginnt Ihr Körper mit der Produktion der so genannten Neugeborenenmilch (Kolostrum). Diese Milch ist direkt nach der Geburt verfügbar. Sie enthält besonders viele Immunstoffe und ist sehr gehaltvoll. Diese wertvollen, leicht verdaulichen „Portionen“ sind optimal für den Anfang. Magen und Darm Ihres Kindes beginnen zum ersten Mal Nahrung zu verdauen. Es sind nur wenige Milliliter, die Ihr Kind bei den ersten Stillmahlzeiten zu sich nimmt. So ist es auch zu erklären, dass es vielleicht nach ein bis zwei Stunden schon wieder Hunger hat.

Der Magen Ihres Kindes kann in den ersten Lebenstagen nur fünf bis sieben Milliliter fassen. Das entspricht genau der Menge, die an Kolostrum zur Verfügung steht. Die Dehnbarkeit des Magens nimmt rasch zu, genau wie Ihre Milchmenge. So fasst der Magen am dritten Tag schon 22 bis 27 Milliliter. Nach zehn Tagen ist Ihr Kind schon in der Lage pro Mahlzeit 45 bis 60 Milliliter Muttermilch zu trinken.

Nicht nur die Menge an Muttermilch passt sich an, auch die Zusammensetzung ändert sich und entspricht immer den Bedürfnissen Ihres Kindes.



Zufüttern

Alles, was Ihr Kind in den ersten sechs Lebensmonaten für ein gesundes Wachstum braucht, können Sie ihm beim Stillen geben. Eine Zufütterung mit künstlich hergestellter Säuglingsnahrung oder Tee stört den Aufbau der Darmflora, die Milchbildung und möglicherweise auch das Saugverhalten des Kindes an der Brust.

Wie funktioniert das Stillen am besten?

Wir empfehlen Ihnen Ihr Kind nach Bedarf zu stillen. Acht bis zwölf Mahlzeiten in 24 Stunden und mehr sind völlig normal. Schränken Sie weder die Häufigkeit noch die Dauer der Mahlzeiten ein, stillen Sie so oft und so lange Sie beide es möchten. So können Sie sicher sein, dass Sie genug Milch haben, denn die Nachfrage regelt das Angebot. Einmal wird eine Mahlzeit nur wenige Minuten dauern und ein anderes Mal fast eine Stunde.

Der Stillrhythmus kann täglich variieren. Viele Neugeborene trinken gegen Abend häufiger – meist gefolgt von einer etwas längeren Schlafphase. Manchmal überrascht das Baby die Mutter mit vielen kurzen, schnell aufeinander folgenden Stillmahlzeiten. Man hat den Eindruck, es „diniert“ in mehreren Gängen. Auch mehrmaliges Stillen in der Nacht ist normal.

Oft sorgen sich Mütter in diesen Phasen des „Dauerstillens“, nicht genügend Milch zu haben. Dieses Verhalten des Kindes nennt man „Clusterfeeding“ und es ist für einen jungen Säugling ganz normal. Damit sichert sich das Baby eine ausreichende Milchproduktion für den nächsten Tag.

In den ersten Tagen sind viele Neugeborene müde und schläfrig. Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind die Brust in regelmäßigen Abständen anbieten (mindestens alle 3 Stunden) und es zum Trinken motivieren, auch wenn Sie es dafür vielleicht wecken müssen.

Gerade in der Zeit des Milcheinschusses, wenn Ihre Brüste sehr voll sind, ist es ratsam häufiger zu stillen. Ihrem Kind wird es leichter fallen, die Brustwarze zu erfassen, wenn Ihre Brüste nicht so prall sind.



Wenn Ihr Kind Hunger hat, zeigt es Ihnen dies zum Beispiel durch ein Schmatzen, Saugen, Schlecken an den Händen oder durch Unruhe. Gehen Sie auf diese frühen Stillzeichen ein und warten Sie nicht, bis Ihr Kind weint. Das Anlegen wird Ihnen so wesentlich schneller gelingen.

Bedenken Sie, dass das Stillen für Sie beide etwas völlig Neues ist und Sie Ihren optimalen Weg finden müssen. Haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Baby, und nehmen Sie sich viel Zeit und Ruhe dafür. Kinder sind sehr verschieden: Das eine trinkt, als hätte es nie etwas anderes getan, ein anderes braucht Hilfe und Zeit.

Gerade am Anfang empfinden Sie das Stillen vielleicht als belastend, mitunter auch als unangenehm, wenn die Brustwarzen noch etwas empfindlich sind.

Haben Sie Geduld und lassen Sie sich und Ihrem Baby Zeit, sich aufeinander einzustellen.

Es wird immer wieder Tage geben, an denen Ihr Kind wesentlich häufiger gestillt werden möchte als Sie es gewohnt sind. Wahrscheinlich ist es gerade in einer Wachstumsphase und hat größeren Hunger. Keine Sorge, nach ein bis zwei Tagen hat sich Ihr Körper der neuen Situation angepasst und produziert mehr Milch.

Machen Sie es sich bequem!

Damit Sie sich beim Stillen wohl fühlen, ist eine bequeme Stillposition sehr wichtig.

Am Anfang, wenn Sie noch müde und erschöpft von der Geburt sind, empfiehlt es sich, im Liegen zu Stillen. So können Sie sich in der Zeit, in der Ihr Kind trinkt, etwas ausruhen. Auch nachts wird diese Position von vielen Frauen bevorzugt.

Natürlich sind auch die Wiegehaltung und der Rückengriff gute und bequeme Positionen.

Wichtig bei allen Stillpositionen ist, dass Sie entspannt sitzen oder liegen und Ihr Kind gut abgestützt ist. Unser Personal wird Ihnen gern helfen, alle Positionen auszuprobieren. Jedoch sollten Sie vor allem in den ersten Tagen versuchen, die Position häufiger zu wechseln. So werden alle Bereiche der Brust gleichmäßig entleert, und Sie beugen wunden Brustwarzen vor.

Achten Sie von Anfang an darauf, dass Ihr Kind richtig angelegt ist. Ihr Kind sollte nicht nur die Brustwarze im Mund haben, sondern auch einen Großteil des darum liegenden Gewebes: "Den Mund voll Brust"! Ihr Baby sollte - Ihnen zugewandt - dicht an Ihrem Körper liegen, die Nase in Höhe Ihrer Brustwarze. Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Kindes bilden eine Linie. So muss es den Kopf nicht drehen, das Erfassen der Brustwarze gelingt leichter und Sie vermeiden Schmerzen beim Stillen.

Es ist eine gute Hilfe, die Brust mit einer Hand von unten leicht zu stützen. Der Daumen liegt dabei oberhalb der Brustwarze (C-Griff). Achten Sie darauf, dass Ihre Finger weit genug entfernt von der Brustwarze liegen, damit Ihr Kind diese gut fassen kann. Berühren Sie die Lippen Ihres Kindes leicht mit der Brustwarze, das wird es motivieren seinen Mund weit zu öffnen. Ziehen Sie Ihr Kind in diesem Moment zu sich heran. Sie sollten sich nicht vorbeugen, denn dann wird es für Sie schnell unbequem.



Dass Ihr Kind gut angelegt ist, erkennen Sie an den nach außen gestülpten Lippen.

Sie hören, wenn es schluckt und sehen, wie es sich beim Stillen entspannt. Nach dem Stillen ist Ihr Kind satt und zufrieden. Sie werden merken, dass auch Sie sich entspannen.

Wenn Sie während des

Stillens Durst bekommen und merken, dass auch aus der anderen Brust Milch läuft, ist dies ein gutes Zeichen.

Wenn Sie Schmerzen beim Stillen verspüren, weil Ihr Kind die Brust nicht richtig erfasst hat, beginnen Sie erneut. Nehmen Sie Ihr Kind von der Brust, indem Sie mit einem Finger leicht in den Mundwinkel hineingehen, um das Vakuum zu lösen. Legen Sie es dann erneut an.

Wenn Sie fertig gestillt haben, lassen Sie am Besten das Muttermilch-Speichel-Gemisch an der Luft trocknen. Das ist eine gute Methode, wunden Brustwarzen vorzubeugen.

Sollten Sie beim Stillen anhaltend Schmerzen haben, fragen Sie Ihre Hebamme oder Stillberaterin um Rat.

Um Stillprobleme zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, in den ersten Wochen, keinen Schnuller oder Sauger zu verwenden. Das Saugverhalten Ihres Kindes kann dadurch negativ beeinflusst werden.

Wie lange stillen?

Die WHO empfiehlt, bis zum vollendeten 6. Lebensmonat ausschließlich zu stillen. Erst danach sollte mit geeigneter Beikost begonnen werden und bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus weiter gestillt werden. Stillen ist die moderne Säuglingsernährung.

Wie lange Sie stillen werden, hängt ganz von Ihren Wünschen und den Bedürfnissen Ihres Babys ab.

Den Alltag mit Kind neu organisieren

Ein Kind verändert Ihren Alltag grundsätzlich. Sie müssen sich als Familie neu organisieren und einen gemeinsamen Rhythmus mit Ihrem Kind finden. Ein Kind zu betreuen und zu stillen ist eine neue Herausforderung, bei der andere Dinge wie zum Beispiel die Hausarbeit eine Weile zurückstehen müssen.

Nehmen Sie Hilfe an, die Ihnen von Verwandten und Freunden angeboten wird. So können Sie Zeit finden, um sich ein wenig Ruhe zu gönnen und aufzutanken.

Denken Sie auch an Ihre Bedürfnisse: Dazu gehört eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Probieren Sie aus, was Ihnen und Ihrem Kind bekommt. Es gibt keine Verbote!

Brustmassage

Wollen Sie Milch von Hand entleeren oder abpumpen, empfehlen wir Ihnen eine vorherige Brustmassage. Diese regt den Milchspendereflex an und erleichtert die Milchgewinnung.

Wie beim Stillen sind auch hier eine ruhige Umgebung und eine entspannte Position sehr wichtig. Vor der Massage können Sie für drei bis fünf Minuten einen feuchtwarmen Umschlag machen.

Beginnen Sie am äußeren Rand der Brust mit den Fingern langsam kleine Kreise zu beschreiben. Üben Sie sanften, kontinuierlichen Druck aus. Ihre Finger bleiben dabei immer auf derselben Stelle und rutschen nicht über die Haut.

Setzen Sie Ihre Finger danach auf die nächste, daneben liegende Stelle und massieren Sie diese. So arbeiten Sie sich spiralförmig in Richtung Brustwarze vor, bis Sie am Brustwarzenvorhof angekommen sind.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Muttermilch zu gewinnen. Sie können eine Handpumpe oder eine elektrische Milchpumpe benutzen. Alle Möglichkeiten sind gleichermaßen gut. Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie nähere Informationen oder praktische Tipps benötigen.

Wir würden uns freuen, wenn wir Ihnen mit unserer Broschüre eventuell vorhandene Ängste nehmen können und Sie neugierig machen, auf dass, was Sie bald erwartet.

Sie haben noch Fragen?

Das Team der Wochenbettstation steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung und beantwortet Ihre Fragen.

Auch nach der Entlassung aus der Klinik können Sie eine telefonische Beratung rund um die Uhr über unsere Stillhotline in Anspruch nehmen.

☎ **06196-657231**

Weitere nützliche Adressen:

- **Bund Deutscher Hebammen e.V.**
Postfach 1724 ■ 76006 Karlsruhe ■ info@bdh.de ■ ☎ 0721-981890
- **Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.**
Hildesheimer Str. 124 E ■ 30880 Laatzen
www.bdl-stillen.de ■ ☎ 0511-87 64 98 60
- **La Leche Liga Deutschland e.V.**
Gesellenweg 13 ■ 32427 Minden ■ www.lalecheliga.de ■ ☎ 0571-4 89 46
- **Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen e.V.**
Bornheimer Str. 100 ■ 53119 Bonn ■ www.afs-stillen.de ■ ☎ 0228-3503871

