



Geburtszentrum

Evangelisches Amalie Sieveking-Krankenhaus

Zufriedenheit für Sie und Ihr Kind Ihr Weg zum Stillen

albertinen[†]

in besten Händen

4 Bedeutung des Stillens

Bedeutung des Stillens für Kinder | Bedeutung des Stillens für die Mutter

5 Einige ausgewählte Tipps

24 Stunden Rooming-In | Stillen nach Bedarf | Praxis des Stillens | Erste Stillzeichen | Brustwarzenpflege | Entwicklungsschübe | Verlegung des Kindes in die Kinderklinik | Stillgruppen

7 Richtiges Anlegen**8 Stillpositionen**

Stillen im Liegen | Wiegehaltung | Rückenhaltung | Stillen in Rückenhaltung | Clusterfeeding

10 Brustpflege

Brustmassage nach Marmet | Entleeren per Hand

11 Ernährung während der Stillzeit

Essen | Trinken | Problem Allergie

12 Checkliste für zu Hause**13 Notizen****Impressum****Herausgeber:**

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus gGmbH
Haselkamp 33, 22359 Hamburg

Verantwortlich:

Dr. Fabian Peterson,
Leitung PR-/Unternehmenskommunikation
Albertinen-Diakoniewerk e.V.

Bildnachweise:

Titel: Andreas Riess
Seite 3: Fred Goldstein - fotolia.com
Seite 4: Lev Dolgatsjov - fotolia.com
Seite 6: Leigh Schindler - istockphoto.com
Seite 7: Torsten Schon - istockphoto.com
Seite 8: Zeichnungen mit freundlicher
Genehmigung des Ausbildungszentrums
für Laktation und Stillen
Seite 10: Zeichnungen Monia Schendel,
© Anja Renning ,IBCLC

**Liebe Frauen, liebe Eltern,**

das Team im Amalie-Geburtszentrum gratuliert Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes!

Jetzt beginnt für Sie das Leben mit einem Neugeborenen. Sie haben sich für das Stillen entschieden und wir werden während Ihres Klinikaufenthaltes mit Ihnen die wichtigsten Fragen klären. Diese Broschüre soll Ihnen dabei als Unterstützung dienen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt für alle Frauen:

Sechs Monate ausschließlich stillen, das heißt, keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben geeigneter Beikost weiter stillen bis zum Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus.

Geburtsklinik
zertifiziert von



Die Bedeutung des Stillens für die Kinder

- Muttermilch ist die natürliche Ernährung unserer Kinder.
- Muttermilch ist genau auf den Nährstoffbedarf, die Abwehrlage und das Wachstum jedes Kindes abgestimmt. Muttermilch ist notwendig für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung.
- Muttermilch enthält Nährstoffe wie zum Beispiel Vitamine und Mineralstoffe, Enzyme, Hormone, Schutz- und Abwehrstoffe in optimaler Zusammensetzung und Menge.
- Muttermilch ist richtig temperiert und keimfrei.
- Muttermilch ist leicht verdaulich und fördert die Darmreifung.
- Die Abwehrstoffe in der Muttermilch bewirken einen Schutz gegen Infektionen der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes. Muttermilch stimuliert die Reifung des kindlichen Immunsystems.
- Durch die Saugbewegungen beim Trinken an der Brust wird die gesunde Ausbildung des Gaumens und des Gebisses gefördert.
- Stillen fördert die Mutter-Kind-Beziehung. Stillen dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern durch den Körperkontakt wird dem Kind das Gefühl von Wärme und Geborgenheit vermittelt.

Die Bedeutung des Stillens für die Mutter

- Durch das Stillen werden Hormone freigesetzt, die eine schnellere Uterusrückbildung und ein Ausschwemmen von Ödemen bewirken.
- Mütter sparen durch das Stillen Zeit, Geld und Arbeit.
- Stillen senkt das Risiko von Brustkrebs, Ovarialkrebs und Osteoporose.



Einige ausgewählte Tipps

24 Stunden Rooming-In

Wir empfehlen Ihnen das 24 Stunden Rooming-In, damit Sie Ihr Kind rasch kennen lernen und sich auf seine Bedürfnisse einstellen können. Dadurch fühlen Sie sich sicherer im Umgang mit Ihrem Kind. Ihr Kind fühlt sich bei Ihnen am wohlsten und kann sich dadurch besser an die neue Lebenssituation gewöhnen.

Stillen nach Bedarf

Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf, das heißt so häufig und so lange Ihr Kind es möchte. Nach den ersten Lebenstagen stellen sich die meisten Kinder auf einen Stillrhythmus von acht bis zwölf oder mehr in 24 Stunden ein. Stillen nach Bedarf heißt auch nach Ihrem Bedarf. Wenn Ihre Brust spannt, wecken Sie Ihr Kind zum Stillen. Je häufiger Sie von Anfang an stillen, umso schneller kommen Sie in die Milchbildung.

Erste Stillzeichen der Kinder sind

- Lecken an den Lippen
- Herausstrecken der Zunge
- Finger werden zum Mund geführt
- Schnelle Augenbewegungen
- Gurrende Geräusche

Bitte beachten Sie: Weinen ist ein spätes Stillzeichen. Ein weinendes Kind ist ungeduldig und daher schwerer korrekt an die Brust anzulegen.

Wir empfehlen Ihnen, Ihr Kind bei den ersten Stillzeichen anzulegen.

Praxis des Stillens

Anlegeversuch in den ersten zwei Stunden im Kreißsaal. Der Saugreflex des Babys ist nach der Geburt besonders gut ausgebildet, und es bekommt bereits das wertvolle „Kolostrum“.

Brustwarzenpflege

- Sie sollten Ihre Brüste normal waschen, die Brustwarze bitte ohne Seife.
- Zur normalen Brustwarzenpflege lassen Sie nach jedem Anlegen etwas Muttermilch antrocknen.
- Bei etwas angegriffenen Brustwarzen: Luft und Sonne, unbedingt verschiedene Stillpositionen einhalten, und Still- und Anlegeverhalten von Fachkräften kontrollieren lassen.
- Es ist zu empfehlen, Stilleinlagen aus einem Woll-/Seidegemisch oder Baumwolle zu verwenden.

Entwicklungsschübe

Ihr Kind wird ca. zwischen dem siebten und zehnten Lebenstag, der vierten und sechsten Lebenswoche und gegen Ende des dritten Lebensmonats einen Entwicklungsschub haben. Während der Entwicklungsschübe Ihres Kindes kann es not-

wendig werden, das Kind häufiger anzulegen. Ihr Kind wird sich häufiger melden, stillen Sie es nach Bedarf. Dass Ihr Kind genügend Milch bekommt, merken Sie daran, dass es sechs bis acht sehr nasse Mullwindeln am Tag und in den ersten vier Lebenswochen wenigstens dreimal pro Tag Stuhlgang hat. Einmalwindelhosen werden meist nicht tropfnass, aber sie werden schwerer.

Verlegung des Kindes in die Kinderklinik

Muss Ihr Säugling aus gesundheitlichen Gründen in eine Kinderklinik verlegt werden, so sollten Sie Ihre Milchproduktion in Schwung bringen und auch aufrechterhalten. Wir empfehlen Ihnen acht- bis zehnmal in 24 Std. die Brust zu entleeren, davon ein- bis zweimal in der Nacht. Wir zeigen Ihnen den Umgang mit einer elektrischen Milchpumpe. Die abgepumpte Muttermilch wird kühl gelagert. Sie und Ihr Partner können dann die Muttermilch mit in die

Kinderklinik nehmen. Gerade für Ihr erkranktes oder untergewichtiges Kind ist es sehr wichtig, dass es Ihre Milch bekommt. Sobald Ihr Kind und Sie in der Lage sind, sollte es an die Brust gelegt werden, damit Sie auch zu Hause weiter erfolgreich stillen können.

Nähere Informationen zur Sammlung und Aufbewahrung von abgepumpter Muttermilch entnehmen Sie bitte dem Extrablatt.

Stillgruppen

In Stillgruppen treffen sich Schwangere oder Mütter mit ihren Kindern zum Erfahrungsaustausch. Die Stillgruppen werden von Personen geleitet, die eine Weiterbildung im Bereich der Stillberatung haben. Wir haben Ihnen eine Liste zusammengestellt mit den Stillgruppen im Einzugsbereich unserer Klinik. An unserer Klinik werden die Stillgruppen von einer examinierten Still- und Laktationsberaterin, IBCLC, geleitet.



Richtiges Anlegen

Richtiges Anlegen bedeutet

- Setzen oder legen Sie sich bequem und entspannt hin.
- Ihr Kind wird auf gleicher Höhe mit der Brust gehalten.
- Ihr Kind liegt mit seinem ganzen Körper zu Ihnen gewandt, damit es den Kopf nicht drehen muss, d.h. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie.
- Stützen Sie Ihre Brust im „C“-Griff, d. h. Brust liegt so auf den Fingern, dass der Zeigefinger weit genug hinter der Brustwarze und der Daumen lose etwa drei cm oberhalb der Brustwarze liegt.
- Stimulieren Sie die Lippen ihres Kindes mit der Brustwarze, um den Suchreflex auszulösen.
- Wenn Ihr Kind den Mund dann **weit** öffnet, wird es die Brustwarze suchen. Achten Sie darauf, dass es die Brustwarze und einen großen Teil des Brustgewebes erfasst. **Wichtig:** immer das Kind zur Brust bringen und nicht die Brust zum Kind.
- Das Saugen des Kindes sollte Ihnen keine Schmerzen bereiten. Falls es zu sehr schmerzt, lösen Sie Ihr Kind

von der Brust, indem Sie im Mundwinkel des Kindes mit Ihrem Finger den Saugschluss lösen. Dann nehmen Sie es ab und versuchen es erneut.

- Die Zunge Ihres Kindes liegt beim Stillakt über der unteren Kieferleiste. Die Brustwarze liegt am Übergang zum weichen Gaumen.



Stillpositionen

Wir empfehlen Ihnen ein Wechseln verschiedener Stillpositionen. Vorteile sind eine bessere Stimulation und Entleerung der Brust und dadurch eine bessere Milchbildung sowie eine Entlastung der Brustwarze. Die drei bekanntesten Stillpositionen sind:



Stillen im Liegen

- Legen Sie sich gemütlich auf die Seite, ein Kissen zur Unterstützung in den Rücken wäre gut.
- Den Kopf auf das Kissen, Schulter auf die Matratze.
- Ihr Kind liegt zu Ihnen gedreht, Bauch an Bauch mit Ihnen.
- Der Mund des Kindes sollte auf Höhe der Brustwarze sein.



Wiegehaltung

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Halten Sie Ihr Kind so im Arm, dass der Kopf von Ihrer Ellenbeuge, der Rücken vom Arm, der Po und Oberschenkel von Ihrer Hand gut gestützt sind (Ihr Kind liegt seitlich zu Ihnen gewandt).
- Stützen Sie den Arm, der das Kind hält mit einem Kissen gut ab.
- Mit der anderen Hand stützen Sie Ihre Brust im C-Griff.



Rückenhaltung

- Setzen Sie sich bequem hin, stützen Sie Ihren Rücken und Ihre Arme gut ab.
- Legen Sie Ihr Kind so neben sich, dass die Beine zu Ihrem Rücken zeigen. Der Rücken Ihres Kindes wird durch Ihren Oberarm und Ihre Schultern gehalten, der Kopf Ihres Kindes von Ihrer Hand.
- Stützen Sie Ihre Brust, so dass ihr Kind die Brust gut erfassen kann.

Stillen in Rückenlage

Diese Position ist in den ersten Lebenswochen sehr günstig, da die Neugeborenenreflexe das Suchen und das Erfassen der Brust unterstützen, wenn das Kind gegen die Schwerkraft geneigt großflächig Kontakt mit dem Körper der Mutter hat. Legen Sie sich etwas erhöht und gut gestützt zurück. Ihr Kind liegt in Bauchlage schräg oben auf Ihrem Bauch, damit es die Brust bequem erreichen kann. Wenn Ihr Kind Ihre Brust riecht, wird es den Mund weit öffnen, die Brust suchen und dann von alleine gut erfassen.

Clusterfeeding

- Hierbei handelt es sich um ein typisches Trinkverhalten der Kinder in den ersten Lebenswochen. Das Kind trinkt häufig in kürzeren Abständen. Dieses tritt häufig in den Nachmittag- und Abendstunden auf und kann sich über eine längere Zeit hinziehen.
- Dass Ihr Kind genügend Milch bekommt, merken Sie daran, wenn es sechs bis acht sehr nasse Windeln am Tag und in den ersten vier Lebenswochen wenigstens dreimal pro Tag Stuhlgang hat.

Brustmassage und -entleerung

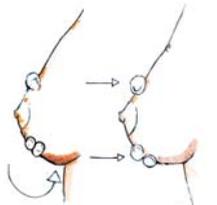
Brustmassage nach Marmet

- Wählen Sie eine bequeme Sitzposition.
- Zwei Finger der Hand auf den oberen Rand der Brust legen.
- Kleine kreisende Bewegungen mit sanftem Druck auf dem Brustgewebe machen, ohne mit den Fingern auf der Haut zu verrutschen.
- Finger abheben und an der angrenzenden Stelle wieder aufsetzen.
- Vorgang spiralförmig um die Brust herum wiederholen, bis man am Warzenvorhof gelangt ist.
- Anschließend die andere Brust.
- Zum Schluss sollten Sie sich vorlehnen und die Brüste ausschütteln.
- Schließlich mit der flachen Hand von allen Seiten über die Brustwarze hinwegstreichen, um den Milchspendereflex anzuregen, da ohne Milchspendereflex die fettreiche Hintermilch nicht gewonnen werden kann.



Entleeren per Hand

- 1 Die Brust mit der Hand im „C- Griff“ stützen. Dabei den Daumen auf der einen Seite und den Zeigefinger und die Mittelfinger auf der anderen Seite, etwa zwei bis drei cm hinter der Brustwarze auflegen.
- 2 Die Fingerspitzen genau gegenüber ansetzen.
- 3 Anschließend die Brust anheben und den Daumen und die Fingerspitzen waagrecht leicht gegen den Brustkorb drücken.
- 4 Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck nach vorne zur Brustwarze führen, ohne auf der Haut zu rutschen.
- 5 Die Haut des Brustwarzenvorhofes zusammenschieben, ohne Schmerzen zu verursachen.
- 6 Dann die Brust anschließend locker lassen, Finger und Daumen gehen wieder in die Ausgangsposition zurück. Bitte bei diesem Schritt keinen Druck auf das Brustgewebe ausüben.
- 7 Die Finger werden ringsherum aufgesetzt, damit die Brust gut entleert wird.
- 8 Das Entleeren der beiden Brüste kann ein paar Mal wiederholt werden.



Es ist ratsam, sich diese Ausstreichmethode wenigstens einmal praktisch von einer Mitarbeiterin zeigen zu lassen.

Ernährung während der Stillzeit

Essen

Es gibt keine bestimmte „stillfreundliche Nahrung“. Essen Sie das, was Ihnen bekommt. Allgemein gelten für die Ernährung der Frau während der Stillzeit die Empfehlungen der Vollwerternährung. Sie können alle nötigen Nährstoffe durch eine ausgewogene Ernährung zu sich nehmen. Sie brauchen in der Regel keine zusätzlichen Vitamin- oder Mineraltabletten. Während der Stillzeit steigt der Energiebedarf der Frau noch einmal gegenüber der Schwangerschaft an. So sollten stillende Frauen ca. 200 - 500 kcal zusätzlich zu sich nehmen. Benutzen Sie die Stillzeit auf keinen Fall als Abmagerungskur! Die Gewichtsabnahme sollte sich nur auf das während der Schwangerschaft zugelegte Gewicht beschränken.

Hier einige Empfehlungen:

- Täglich eine gute Auswahl an Brot und Getreide, Gemüse und Obst, Milchprodukten, Fleisch oder Fleischersatz essen.
- Natürlich sind Obst und Gemüse auch sehr wichtig für Ihr Wohlbefinden, und außerdem wird der Vitamingehalt der Muttermilch positiv beeinflusst.
- Häufiger Vitamin A-reiches Gemüse oder Früchte essen.
- Der Eiweißbedarf ist in der Stillzeit erhöht. Deshalb sollten stillende

Frauen mehrmals täglich eiweißhaltige Nahrungsmittel zu sich nehmen. Als sehr eiweißhaltig gelten: Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreide.

- Trinken Sie jedoch nicht mehr Kuhmilch als Sie vor der Schwangerschaft gewohnt waren, da gestillte Kinder oft auf Kuhmilcheiweiß in der Ernährung der Mutter reagieren.
- Auf die Qualität der Nahrungsfette sollte geachtet werden, denn die zugeführte Menge an essentiellen Fettsäuren (Linolsäure) bestimmt den Gehalt dieser Fettsäuren in der Muttermilch. Die ungesättigten Fettsäuren in kaltgepressten Ölen sind besonders wertvoll.

Trinken

- Trinken Sie nach Durst. Stellen Sie sicher, dass Sie trinken, wenn Sie durstig sind. Sie werden mehr Durst verspüren.
- Koffeinhaltige Getränke bitte nur in Maßen konsumieren. Zweimal täglich sollte kein Problem für das Baby sein.
- Alkohol sollte – wenn überhaupt – nur in Maßen zu sich genommen werden.

Problem Allergie

Sind Sie oder der Vater Ihres Kindes oder beide Allergiker, meiden Sie Lebensmittel, auf die Sie oder der Vater allergisch reagieren.

Checkliste für zu Hause

Gönnen Sie sich noch viel Ruhe und lernen Sie Ihr Kind weiter kennen.

Lassen Sie sich im Haushalt helfen.

Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie ausreichend.
Stellen Sie sich ein Getränk und einen Snack zum Stillen bereit.

Besuch „wohldosiert“ einladen!

Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf und schlafen Sie, wenn das Kind schläft.

Babys trinken ca. 8 - 12mal in 24 Stunden.

Ihr Kind hat sechs bis acht nasse Windeln am Tag.

In den ersten vier Wochen hat Ihr Kind drei- bis viermal oder häufiger gelben Stuhlgang.

Ihr Kind hat nach ca. 10 - 14 Tagen sein Geburtsgewicht wieder erreicht, es nimmt dann ca. 150 - 200g pro Woche zu.

Verwenden Sie in den ersten sechs Wochen keinen Beruhigungssauger, da dies sich negativ auf das Stillen auswirken könnte.

Wenden Sie sich bei Stillproblemen an Ihre Hebamme, an eine Laktationsberaterin, IBCLC, oder an die Entbindungsstation.

Schließen Sie sich einer Stillgruppe an.

Gehen Sie zu den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für zu Hause.

