



Elterninformation

Stillen – Ein Geschenk für das Leben

Helios Mariahilf Klinik Hamburg

Inhalt



Begrüßung	3
Was wir tun, damit Stillen gelingt	4
Bedeutung des Stillens	5
Die ersten Augenblicke mit Ihrem Baby	6
Wie oft und wie lange stillen?	8
Wie viel trinkt mein Kind?	10
Die sieben goldenen Stillregeln	12
Das richtige Anlegen	13
Beenden der Stillmahlzeit und Lösen von der Brust	14
Stillpositionen	16
Schmerzhafte, pralle Brüste	20
Wunde Brustwarzen	21
Brustmassage	22
Anleitungen zum Entleeren der Brust von Hand	23
Aufbewahrungszeiten von Muttermilch	24
Gewichtsentwicklung eines gestillten Säuglings	25
Babyflitterwochen oder Besucherströme?	26
Das Wohl der Mutter	27
Ihr Stillprotokoll	28
Hilfreiche Internetadressen	31

Begrüßung

Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, dass Sie unserer 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 Unsicherheiten der Anfangszeit nehmen, indem wir Ihnen Tipps geben und Sie in allen Belangen unterstützen. Die Ernährung Ihres Kindes spielt dabei eine wichtige Rolle. Wir möchten Ihnen zeigen, dass der weibliche Körper perfekt darauf vorbereitet ist, zu stillen. Geben Sie Ihrem Kind mit unserer Unterstützung den besten Start ins Leben!

Weil wir wissen, wie wichtig die ersten Tage für eine gute Stillbeziehung sind, legen wir großen Wert darauf, Ihnen optimale Bedingungen zu bieten. In der Helios Mariahilf Klinik Hamburg 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.

Aber ob Sie stillen und wenn ja, wie lange, das ist Ihre Entscheidung. Wir möchten Sie in jedem Fall unterstützen, damit Sie solange stillen können, wie Sie und Ihr Kind es wollen.



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

Was wir tun, damit Stillen gelingt

- Wir informieren über Vorteile des Stillens und heben die Gesundheits-, Bindungs- und Entwicklungsförderung hervor.
- Wir ermöglichen Ihnen, sofern es die individuelle Art und Weise der Geburt zulässt, unmittelbar nach der Entbindung Hautkontakt mit Ihrem Baby. Dabei empfehlen wir mindestens eine Stunde ununterbrochenen Hautkontakt oder solange, bis das Baby das erste Mal gestillt wird.
- Wir zeigen Ihnen korrektes Anlegen und erklären, wie Sie Ihre Milchproduktion fördern und aufrechterhalten können.
- Wir geben gesunden Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch Nahrung zusätzlich zur Muttermilch, es sei denn, es besteht eine medizinische Notwendigkeit.
- Wir praktizieren 24-Stunden-Roomin-In: Das heißt, Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen, um einen harmonischen Stillrhythmus zu fördern.
- Wir ermuntern Sie zum Stillen nach Bedarf und empfehlen Ihnen zehn bis zwölf Mahlzeiten in 24 Stunden – für einen gelungenen Start und reichlich Muttermilch.
- Bei uns gibt es für gestillte Kinder keine künstlichen Sauger, es sei denn, es besteht eine Notwendigkeit dafür.
- Stillen braucht Zeit und Ruhe. Daher bitten wir Besucher, auf die Bedürfnisse von Mutter und Kind Rücksicht zu nehmen und Besuche auf ein Minimum zu begrenzen.
- Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind bestens geschult und hoch motiviert, Sie beim Stillen zu unterstützen. Mehrmals in der Woche stehen Ihnen neben dem Pflorgeteam noch Stillberaterinnen zur Verfügung.

Wir freuen uns, wenn Sie sich dazu entscheiden, zu stillen. Auch wenn Sie Ihr Kind nicht stillen möchten oder können, werden Sie in unserer Klinik einfühlsam und individuell beraten und betreut. Wir weisen Sie gerne in die bindungsfördernde Ernährung sowie in das Füttern nach Bedarf ein. Ihr Neugeborenes wird gut ernährt und erhält die erforderliche Zuwendung.



Bedeutung des Stillens

- 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.
- Durch das Kolostrum (die ersten Tropfen der Muttermilch) erhält Ihr Baby eine wichtige Grundimmunisierung. Sie geben ihm sozusagen seine erste natürliche Impfung.
- Muttermilch ist perfekt an die Bedürfnisse des Neugeborenen angepasst, sie bietet ausreichend Flüssigkeit, alle lebensnotwendigen Nährstoffe sowie viele Immun- und Abwehrstoffe. Muttermilch versorgt Ihr Kind mit wichtigen Abwehrstoffen und senkt somit das Infektionsrisiko.
- Muttermilch ist die artgerechte Ernährung für Säuglinge. Sie ist kostenlos, keimarm, immer richtig temperiert und stets verfügbar.
- Stillen fördert die Mutter-Kind-Bindung, es schafft Nähe und bietet ruhige Momente in denen Sie sich erholen und entspannen können.
- Langes Stillen reduziert das Auftreten von Allergien.
- Stillen fördert die Rückbildung Ihrer Gebärmutter und mindert die Blutungsgefahr.
- Das Brustkrebsrisiko bei Frauen kann bis zu 25 Prozent gesenkt werden.



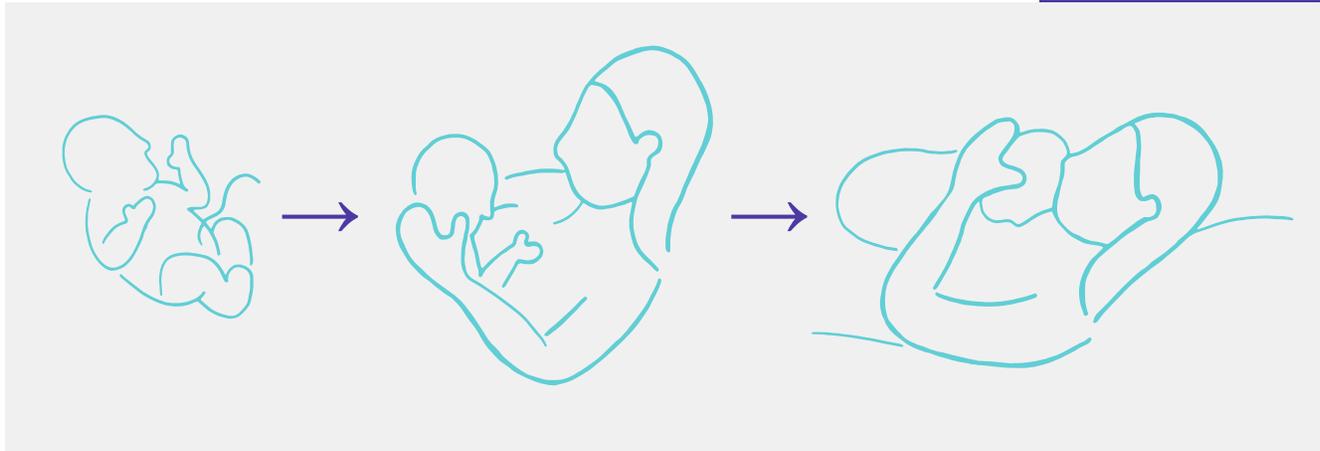
Die ersten Augenblicke mit Ihrem Baby

Endlich ist Ihr Kind geboren und Sie sind vielleicht erstaunt, wie schnell Sie sich von den Strapazen erholt haben. In den ersten Stunden nach der Geburt brauchen Sie Ruhe und viel direkten Hautkontakt mit Ihrem Kind.

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 in der Regel nach der Geburt auf den Bauch gelegt. Wenn Sie möchten, können Sie es auch selbst aufnehmen (Bonding). Nach einer kurzen

Rast auf Ihrem Oberkörper wird Ihr Baby schon bald erste Suchbewegungen machen und sich in Richtung Brust bewegen. Der Saugreflex ist gerade in der ersten Lebensstunde am stärksten. Wir unterstützen Sie gerne bei dem ersten Stillen. Möglichst erst nach dem ersten Stillen wiegen, messen und untersuchen wir Ihr Baby das erste Mal.

Frühes Anlegen fördert die Milchbildung. Durch regelmäßiges Abtrinken der Vormilch (Kolostrum) wird die Milchbildung angeregt und der sogenannte Milcheinschuss zwischen den 3. und 5. Lebenstag



ist mit weniger möglicherweise unangenehmen Begleiterscheinungen verbunden.

Nicht nur unmittelbar nach der Geburt ist die Nähe zu Ihrem Kind wichtig, auch die folgenden Tage und Nächte sollten Sie mit viel direktem Hautkontakt gemeinsam verbringen. So lernen Sie Ihr Kind besser kennen, können seine Zeichen besser deuten und auf seine Bedürfnisse eingehen. Hierfür bieten wir Ihnen selbstverständlich das 24h-Rooming-In an, das heißt, dass Mutter und Kind nach der Geburt rund um die Uhr, also 24 Stunden, beisammen sein können.

Sollte Ihr Kind durch einen Kaiserschnitt das Licht der Welt erblicken, ist es unser Ziel, dass Sie so viel Zeit wie möglich in direktem Hautkontakt mit Ihrem Baby verbringen. Beim ersten Stillen können Sie dann weiteren intensiven Hautkontakt mit Ihrem Baby genießen.

Sollten medizinische Gründe mütterlicherseits dagegen sprechen, übernehmen der Vater oder eine andere Bezugsperson das Kuschneln.

Wie oft und wie lange sollten Sie Ihr Baby stillen?

Die Nachfrage regelt das Angebot, das heißt, 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.

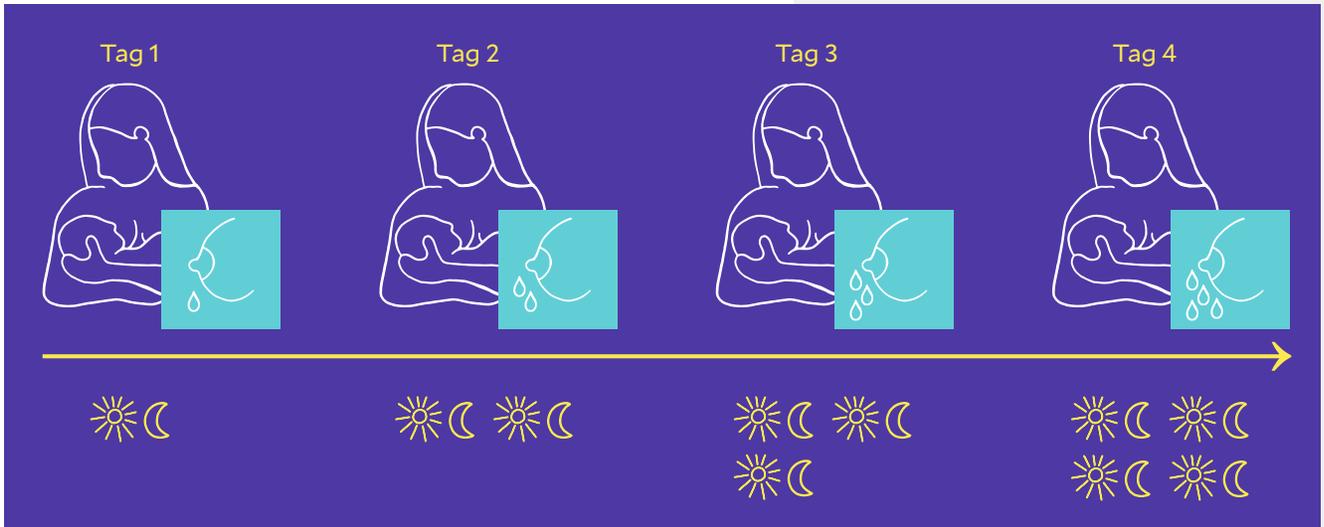
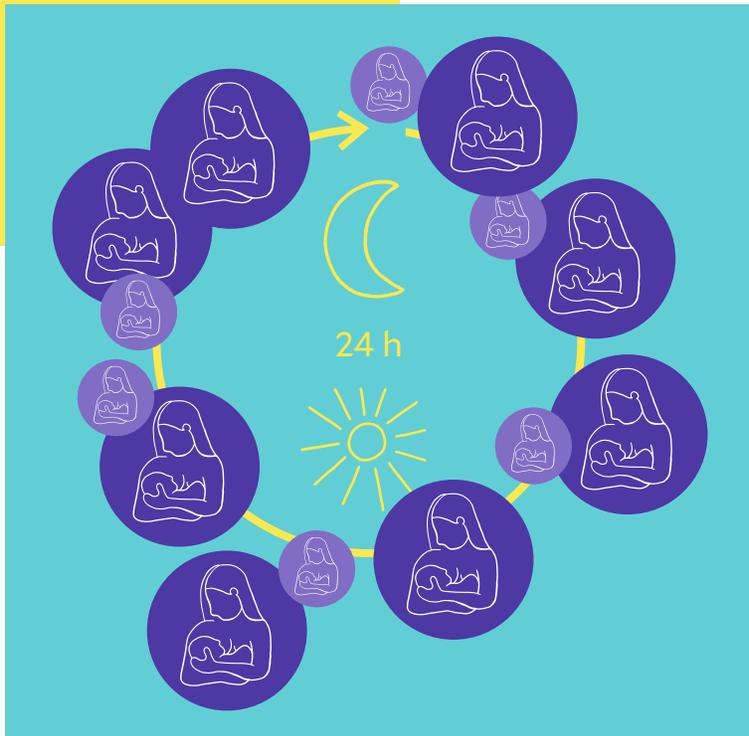
Stillen nach Bedarf

Wir empfehlen Ihnen, Ihr Kind nach Bedarf zu stillen.

Zehn bis zwölf Mahlzeiten in 24 Stunden und mehr sind völlig normal. Der Stillrhythmus kann täglich variieren. Manchmal überrascht das Baby die Mutter mit vielen kurzen, schnell aufeinander folgenden Stillmahlzeiten. Man hat den Eindruck es „diniert“ in mehreren Gängen bis hin zum Dessert. Auch mehrmaliges Stillen in der Nacht ist normal. In den sogenannten Phasen des „Dauerstillens“ sorgen sich die Mütter, nicht genügend Milch zu haben. Die Kinder wollen ständig an

die Brust und scheinen nicht satt zu werden. Dieses Verhalten nennt man „Clusterfeeding“ und ist für einen jungen Säugling ganz normal. Damit sichert sich das Baby eine ausreichende Milchproduktion für den nächsten Tag.

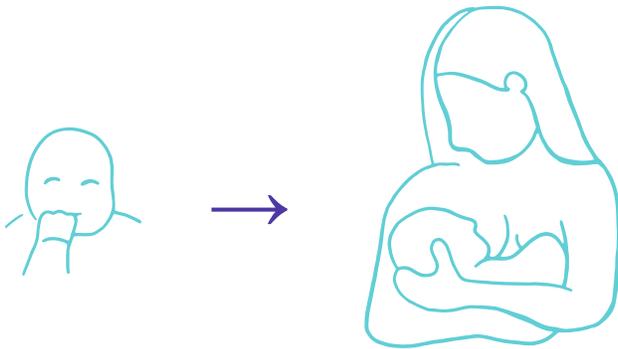
Manche Neugeborene sind in den ersten Tagen oft sehr müde und schläfrig. Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind die Brust in regelmäßigen Abständen anbieten. Wecken Sie es spätestens nach drei Stunden, um es zum Trinken zu motivieren.



Wie oft und wie lange sollten Sie Ihr Baby stillen?

Wie viel trinkt mein Kind?

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 am ersten Tag nur fünf bis sieben Milliliter fassen. Am zweiten Tag ist es schon mehr. Das entspricht genau der Menge, die an Vormilch pro Mahlzeit 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 schon bis zu 100 Milliliter.



Typische, frühe Stillzeichen:

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

Schreien ist ein spätes Stillzeichen!

Wie lange stillen?

Schauen Sie auf Ihr Baby und nicht auf die Uhr.

Eine Stillmahlzeit von 20 bis 45 Minuten liegt in der Norm. Kürzere Stillmahlzeiten sind ebenfalls in Ordnung. Im Idealfall endet die Stillmahlzeit dann, wenn der Säugling spontan von selbst loslässt und die Mahlzeit beendet.

Jedes Kind ist anders und zeigt verschiedene Verhaltensmuster beim Trinken. So gibt es zum Beispiel die sogenannten „Barrakudas“, die energisch in zehn bis 20 Minuten ihre Portion verschlingen, oder auch die „Feinschmecker“, die Schluck für Schluck genießen und öfters eine kleine Pause machen. Sie brauchen dann dementsprechend länger.

Kleine, häufige Mahlzeiten sorgen für ein gesundes Essverhalten gleich von Anfang an. Fachleute raten Erwachsenen heute, dass die Einnahme kleinerer, aber dafür häufigerer Mahlzeiten gesünder ist. Das gleiche gilt auch für Babys und Kinder. Animiert man ein Baby dazu, mehr Milch zu trinken, führt dies zu Überernährung. Wird ein Völlegefühl nach der Mahlzeit zur Norm für das Baby, kann dies zu ungesunden Essgewohnheiten führen, die später zur Fettleibigkeit im Kindesalter beitragen.

5 bis 7ml



kleine Murmel

Aufnahmevermögen des Magens eines Neugeborenen am 1. Tag

22 bis 27ml



große Murmel

Aufnahmevermögen des Magens am 3. Tag

45 bis 60+ml



Tischtennisball

Aufnahmevermögen des Magens am 10. Tag

Anzeichen für genug Milch:

(in den ersten Wochen)

- Fünf bis sechs nasse Windeln in 24 Stunden ab dem dritten Lebenstag
- Zwei- bis fünfmal Stuhlgang pro Tag (kann ab dem zweiten Lebensmonat abnehmen)
- Ihr Baby verlangt mindestens acht bis zwölf Stillmahlzeiten in 24 Stunden
- Ihr Neugeborenes schluckt deutlich beim Stillen
- Eine Gewichtszunahme von mindestens 140 g pro Woche ab der zweiten Lebenswoche

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

Die sieben goldenen Stillregeln

Ob im Liegen, Sitzen, wie eine Handtasche oder beim Kopfstand – hier sind die goldenen Stillregeln:

1. Nehmen Sie eine bequeme Position ein. Im Sitzen kann ein Fußhocker Ihren Komfort sehr steigern.
2. Positionieren Sie Ihr Baby so, dass sein Ohr, die Schulter und Hüfte eine Linie ergeben und es sich mit seinem Bauch an Sie schmiegt.
3. Ihre Brustwarze befindet sich auf Höhe der Nasenspitze Ihres Babys.
4. Das Baby öffnet den Mund ganz weit, dann führen Sie sein Köpfchen zügig und sanft zur Brustwarze. Das Berühren der Lippen des Babys mit der Brustwarze regt das Baby zum Öffnen des Mundes an.
5. Die Brustwarze landet mittig im Mund bei weitem Mundwinkel, die Lippen sind ausgestülpt, Sie sehen kräftige Saugbewegungen „bis zu den Ohren“.
6. Das Kinn des Babys berührt die Brust, seine Wangen sind aufgeplustert.
7. Sobald Ihr Baby regelmäßig saugt und schluckt (spätestens nach zwei Minuten) reduziert sich ggf. der anfängliche „Ansaugschmerz“.

Tipp: Bringen Sie sich gern für Ihre Bequemlichkeit Ihr eigenes Stillkissen mit.



Das richtige Anlegen

Korrektes Anlegen

Bevor Sie eine Stillmahlzeit beginnen, gehen Sie eventuell noch mal auf die Toilette, denn mit einer leeren Blase können Sie sich besser entspannen. Stellen Sie sich ein Getränk in Reichweite und sorgen Sie für eine ruhige und angenehme Umgebung. Sie und Ihr Kind haben jetzt Vorrang.

Unabhängig von der Stillposition, sollten Sie sich in eine gemütliche Lage bringen. Nehmen Sie zum Beispiel ein Stillkissen, einen Fußhocker oder andere Polster zur Hilfe.

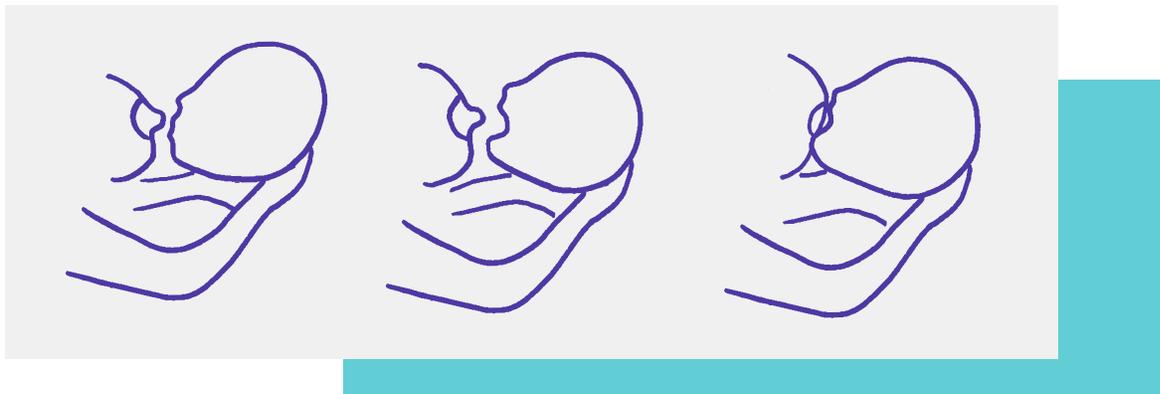
Begrüßen Sie Ihr Kind vor dem Anlegen, um sich innerlich ganz auf das Kind einzustellen.

Führen Sie Ihr Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind! Öffnet das Baby seinen Mund nicht von selbst ganz weit, dann streichen Sie sanft mit Ihrer Brustwarze über die Lippen Ihres Babys. Das Baby sollte nie nur die Brustwarze, sondern immer auch einen guten Teil des Warzenhofes mit im Mund haben.



Ist wichtig ...

- ... zum Auslösen des Milchspendereflexes.
- ... zum richtigen Entleeren der Brust.
- ... um wunden Brustwarzen vorzubeugen.





Beenden der Stillmahlzeit und Lösen von der Brust

Die Anlegezeit sollte nicht begrenzt werden. Wichtig ist nur, dass Ihr Baby korrekt angelegt ist und richtig saugt. Jüngere Säuglinge trinken 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, indem es Ihre Brustwarze loslässt. Wollen Sie die Mahlzeit beenden, zum Beispiel weil Ihr Kind nur noch nuckelt oder es Ihnen unangenehm ist, dann schieben Sie Ihren sauberen kleinen Finger mit kurzen Fingernagel in den Mundwinkel Ihres Kindes, damit sich das Vakuum lösen kann.

Bitte 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 zwischen dem Seitenwechsel aufstößt.

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

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

Stillpositionen

Wir zeigen Ihnen gerne verschiedene Stillpositionen. In diesen sollten Sie nach Möglichkeit mit jeder Brust jeden Tag stillen.

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

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 Unterarm 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, zum Beispiel bei einer großen, weichen Brust, kann es günstig sein, den Kopf des Kindes minimal zu überstrecken. Dadurch erreicht das Kind die Brustwarze besser und kann so freier atmen.



Stillen im Liegen ist vorteilhaft:

- nachts: Sie müssen nicht aufstehen und können nach dem Stillen direkt weiterschlafen
- wenn nach einem Kaiserschnitt oder einer Dammschnitt das Sitzen noch erschwert ist
- zur Förderung der Rückbildung, durch die geringe Belastung des Beckenbodens in Seitenlage
- bei übermäßigem Milchfluss



Wiegehaltung

Wenn Sie im Sitzen stillen möchten, 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. Sie stützen dadurch mit Ihren Beinen gleichzeitig den Arm, in dem

Ihr Baby liegt. Auf diese Weise kommt Ihr Kind näher zur Brust und ist Ihnen stärker zugewandt.

Sie sitzen also aufrecht, der Kopf Ihres Babys ruht auf Ihrem Unterarm oder in Ihrer Ellenbeuge. Es kann komfortabler für Sie sein, ein Stillkissen zu verwenden.

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.



Rückengriff/ Football-Haltung

Vorteilhaft ist diese Position:

- bei Verhärtung der Brust im äußeren Bereich,
- bei Frühgeborenen,
- bei trinkschwachen Kindern.
- Das Kind kann aus dieser Position die Brustwarze leichter erreichen.
- Sie haben idealen Blickkontakt zu Ihrem Kind und können leichter kontrollieren, ob seine Zunge im Unterkiefer liegt oder fälschlicherweise über die Brustwarze hochgeschlagen ist und somit effektives Saugen unmöglich macht.
- Der Rückengriff oder die Football-Haltung sind ideal für das gleichzeitige Stillen von Zwillingen.
- Dieses gleichzeitige Anlegen von Zwillingen bewirkt einen vermehrten Prolaktinanstieg und führt somit zu schnellerer Milchbildung.

Sie sitzen aufrecht. Das Baby liegt seitlich von Ihnen, am besten von einem Kissen unterstützt. Seine Füßchen zeigen nach hinten und der Po befindet sich in der Nähe Ihres Ellenbogens. Der obere Teil des Rückens liegt parallel zu Ihrem Unterarm. Das Gesicht des Kindes liegt genau vor der Brust.



Schmerzhafte, pralle Brüste

Zwischen dem 3. und 5. Tag, wenn sich die cremige, immunstoffreiche Vormilch in reife Muttermilch wandelt, schwellen die Brüste mancher Mütter mitunter stark an. Sie bemerken ein Stauungsgefühl in der Brust, die Haut zeigt eine deutliche Venenzeichnung und erscheint gespannt. Die Schwellung ist nicht auf die großen Milchmengen, sondern auf Lymphstauungen im Drüsengewebe zurückzuführen.

Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Brust massieren können. Schaffen Sie sich eine ruhige Atmosphäre und achten Sie darauf, dass Sie nicht frieren. (Bitte beachten Sie unbedingt „Die sieben goldenen Stillregeln“ von Seite 12).

Durch die Massage beginnt die Milch zu fließen und die Brust wird etwas weicher. Feuchtwarme Umschläge für ein bis drei Minuten vor dem Anlegen erleichtern ebenfalls das Fließen der Milch. 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.

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 ein bis zwei Cups größer als bisher gewohnt.

Therapie

- häufiges Anlegen des Kindes
- kurze Brustmassage (siehe Seite 22)
- feuchtwarme Umschläge für ein bis drei Minuten vor dem Anlegen erleichtern das Fließen der Milch
- nach dem Stillen für 20 Minuten kalte Umschläge oder Kohlblätter auf Brust (bringt Schwellung zum Abklingen, wirkt schmerzlindernd), bitte sparen Sie die Brustwarzen aus
- in schwierigen Fällen, wenn das Kind nicht an der prallen Brust trinken kann, vor dem Anlegen die Brust entweder von Hand oder mit einer guten elektrischen Pumpe anpumpen (vorher evtl. Brustmassage oder feuchtwarme Umschläge)

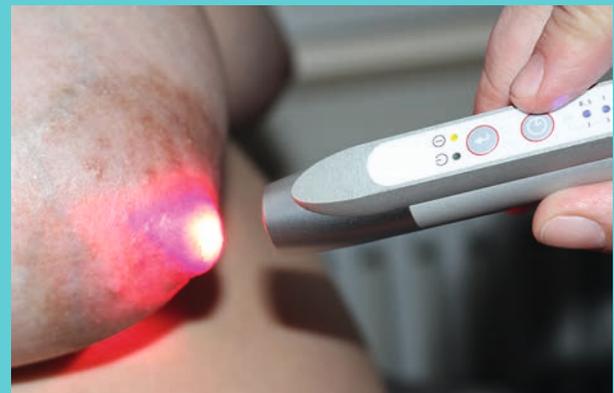
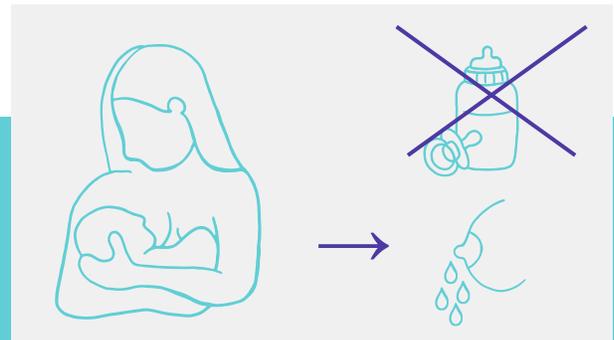
Wunde Brustwarzen

In den ersten Tagen kann es vorkommen, dass Ihre Brustwarzen etwas gereizt, manchmal auch wund sind. Achten Sie auf eine entspannte Position beim Stillen, lassen Sie die Schultern hängen und atmen ruhig ein und aus. Überprüfen Sie, ob Sie alle „Goldenen Stillregeln“ beachten. Häufig hilft es schon, die Anlegetechnik zu optimieren. Sollten Sie Schmerzen haben, sind diese in der Regel in ein bis zwei Wochen wieder verschwunden. Falls Sie Probleme oder anhaltende Schmerzen haben bzw. Ihre Brustwarzen nicht verheilen, wenden Sie sich bitte an unsere Schwestern oder Hebammen, um die Ursache herauszufinden.

Linderung, siehe Goldene Stillregeln (Seite 12)

- korrektes Anlegen
- häufig Stillpositionen wechseln
- mit der weniger schmerzende Seite anfangen zu stillen
- kürzer Stillen aber dafür häufiger
- nach dem Stillen das Muttermilch-Speichel-Gemisch an der Luft trocknen lassen
- Brustwarzenschoner (in Apotheke erhältlich)
- Einreiben mit Wollfetten (reines Lanolin), unbedingt auf frischgewaschene Wäsche achten!
- Lasern: während Ihres Klinikaufenthaltes können wir wunde Brustwarzen mit einem Laser behandeln und somit die Wundheilung fördern. Sprechen Sie uns gerne an!
- Hydrogelpads bei sehr wunden Brustwarzen (Apotheke)

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.



Low-Level-Lasertherapie zur Unterstützung der Wundheilung



Brustmassage

Vor jeder Berührung der Brust waschen Sie sich sorgfältig die Hände unter fließendem warmem Wasser mit Flüssigseife.

1. Umfassen Sie Ihre Brust mit beiden Händen und bewegen Sie Ihre Hände sanft hin und her – waagrecht (1.1) und senkrecht (1.2) zirka 30 sec.
2. Stützen Sie die Brust mit einer Hand. Streicheln und massieren Sie Ihre Brust sanft mit kleinen kreisförmigen Bewegungen der anderen Hand. Wandern Sie hierbei um die ganze Brust herum.
3. Schütteln Sie Ihre Brust leicht („Milchshake“).
4. Streicheln Sie danach sanft wie mit einer Feder vom Brustkorb zum Warzenvorhof hin, um den Milchspendereflex auszulösen.
5. Anschließend die andere Brust massieren.

Anleitungen zum Entleeren der Brust von Hand

Diese Methode macht Sie unabhängig und ist mit etwas Übung genauso hygienisch und effektiv wie eine Milchpumpe.

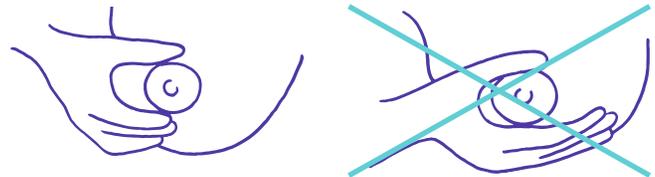
Vorbereitung zur Milchgewinnung

- Waschen Sie die Hände gründlich mit Seife und Wasser.
- Sorgen Sie für eine entspannte Raumatmosphäre.
- Fangen Sie die Milch in einem sauberen Gefäß aus Glas auf.

Entleerungstechniken

1. Massieren Sie die Brust, wie auf Seite 22 dargestellt.
2. Nehmen Sie den Daumen und die Fingerspitzen waagrecht etwas in Richtung Brustkorb. Führen Sie den Daumen und Zeigefinger anschließend mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze, ohne auf der Haut zu rutschen. Dabei die Haut des Brustwarzenhofs zusammen schieben, dies sollte nicht wehtun. Auf diese Weise wird Milch aus der Brust entleert.

3. Lassen Sie die Brust locker. Setzen Sie Finger und Daumen in die Ausgangssituation zurück. Die Haut des Warzenhofs glättet sich wieder, die Milch kann wieder nachfließen.
4. Jetzt wieder von vorn beginnen. Die Entleerung sollte so rhythmisch vor sich gehen, wie das Baby an der Brust trinken würde.



Tipp: Wenn Sie mehr Milch gewinnen möchten, wechseln Sie mehrmals von einer Brust zur anderen, bis der Milchfluss langsamer wird oder versiegt.

Rechts 5 bis 7 Minuten
Rechts 3 bis 5 Minuten
Rechts 2 bis 3 Minuten

Links 5 bis 7 Minuten
Links 3 bis 5 Minuten
Links 2 bis 3 Minuten

Aufbewahrungszeiten von Muttermilch

Abgepumpte Muttermilch muss hygienisch aufbewahrt werden. Hier zu haben wir Ihnen einige nützliche Tipps und Hinweise zusammengestellt, die für gesunde und vollentwickelte Säuglinge gelten. Verwenden Sie ausschließlich Behälter, die für die Aufbewahrung von Muttermilch geeignet sind und spülen Sie diese vor dem ersten Gebrauch gründlich aus.



Bei Raumtemperatur 16° – 29° C:

- Reife Muttermilch, frisch gewonnen: 3 bis 4 Stunden optimal, 6 bis 8 Stunden akzeptabel unter sehr sauberen Bedingungen
- Muttermilch, nach Tiefkühlung, aufgetaut: maximal 4 Stunden



In der Kühltasche mit gefrorenen Kühlpacks:

- 24 Stunden



Im Kühlschrank < 4° C* (Achtung, Muttermilch nicht in die Kühlschranktür stellen):

- Reife Muttermilch, frisch gewonnen: 72 Stunden optimal; 5 bis 8 Tage unter sehr sauberen Bedingungen
- Muttermilch nach Tiefkühlung, aufgetaut: geschlossen 24 Stunden, geöffnet 12 Stunden
- Wenn Sie die Muttermilch auf die untere Glasplatte des Kühlschranks hinten an die Wand stellen (kältester Bereich) und keine warmen Speisen neben die Muttermilchflaschen zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen, können die internationalen Angaben auch für die in Deutschland handelsüblichen Kühlgeräte mit 7°C gelten.



Im Tiefkühlgerät:

- Ein bis zwei Wochen in einem separaten Tiefkühlabteil in einem Kühlschrank
- Drei bis vier Monate in einem ***-Tiefkühlabteil
- Separates Tiefkühlgerät > -17° C: 6 Monate optimal, 1 Jahr akzeptabel



Babyflitterwochen oder Besucherströme?

Babyflitterwochen ist unserer Meinung nach ein wunderbarer Begriff für die ersten Wochen nach der Geburt, in der das Hormon der Verliebten – das Oxytocin – besonders einflussreich wirkt. Diese besondere Zeit verbringen Sie am besten im intimen Kreis als Elternpaar mit Ihrem Baby und ggf. gemeinsam mit den Geschwisterkindern. Lernen Sie sich kennen, lieben und entdecken Sie jeden Tag Neues an Ihrem Baby. Besucher können den Familienzuwachs dann gern willkommen heißen, wenn Sie sich an das Leben mit Ihrem Baby gewöhnt haben. In jedem Fall sollten Besucher das Ruhebedürfnis von Mutter und Kind berücksichtigen.

Das Wohl der Mutter

Entspannung ist sehr wichtig! Gönnen Sie sich so viel Ruhe wie möglich. Machen Sie es sich immer bequem, vor allem beim Stillen. Schlafen Sie, wenn Ihr Baby schläft und nehmen Sie mögliche Hilfe in Anspruch.

Überlegen Sie sich gut, wie viel Besuch Sie in der ersten Zeit einladen. Denken Sie vorrangig immer an sich und das Baby. Viel Besuch kann sich auch negativ auf das Kind auswirken. Mutter und Kind brauchen Zeit füreinander und eine ruhige, ungestörte Atmosphäre.

[Bitte informieren Sie sich beim Personal über die geltenden Besuchszeiten.](#)

Ernähren Sie sich möglichst vielfältig und gesund. Auch wenn Ihnen Zeit und Energie fehlen, regelmäßige Mahlzeiten einzunehmen, können Sie sich mit kleinen Zwischenmahlzeiten gesund ernähren. Haben Sie keine Angst vor Blähungen oder einem wunden Po beim Kind. Sie dürfen im Prinzip alles essen, wonach es Ihnen beliebt. Sollten Sie jedoch merken, dass das Kind mit Bauchschmerzen oder Wundwerden reagiert, lassen Sie das verdächtige Lebensmittel für 4 Wochen weg.

Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind. Es stimmt nicht, dass je mehr man trinkt, umso mehr Milch gebildet wird. Stellen Sie sich auch immer ein Getränk wie zum Beispiel Wasser oder ungesüßten Tee zum Stillen mit bereit. Meiden Sie stimulierende Energydrinks. Koffeinhaltige Getränke sollten Sie nach Möglichkeit nicht oder nur in geringem Maße zu sich nehmen. Wir empfehlen, während der Stillzeit komplett auf alkoholische Getränke zu verzichten, denn Alkohol gelangt über die Muttermilch zu Ihrem Kind und kann ihm schaden.

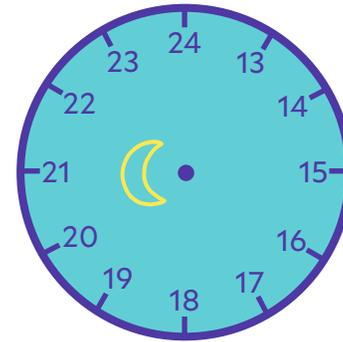
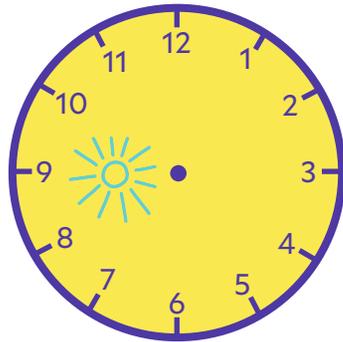


Noch Fragen?

Das Team des Mutter-Kind-Zentrums 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 in Anspruch nehmen. T (040) 790 06-394

Tag 1

Ziel: 8-10+
Stillmahlzeiten



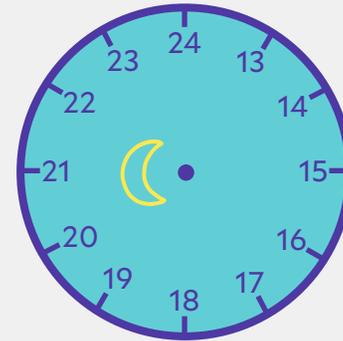
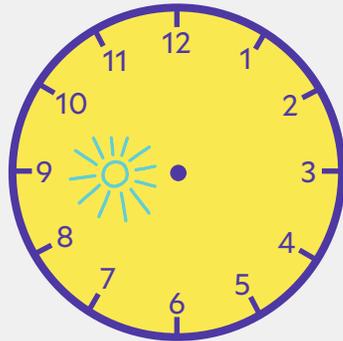
Ziel 1 Windeln mit: Urin:

Ziel 1 Windeln mit: Stuhl (Mekonium, schwarz):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

Tag 2

Ziel: 8-12+
Stillmahlzeiten
(oder mehr)



Ziel 2 Windeln mit: Urin:

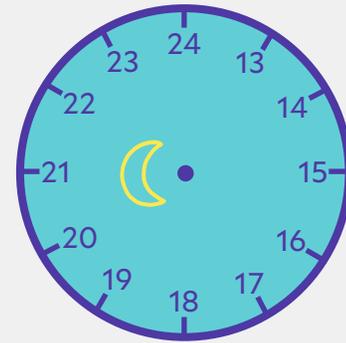
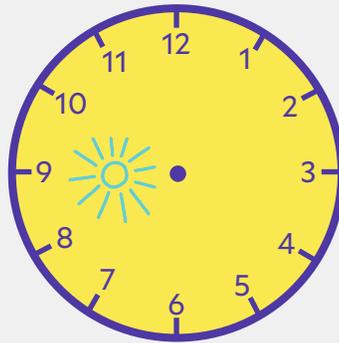
Ziel 2 Windeln mit: Stuhl (Mekonium, Übergangsstuhl,
schwarz-braun):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

Tag 3



Ziel: 8-12+
Stillmahlzeiten
(oder mehr)



Ziel 3 Windeln mit:

Urin:

Ziel 2 Windeln mit:

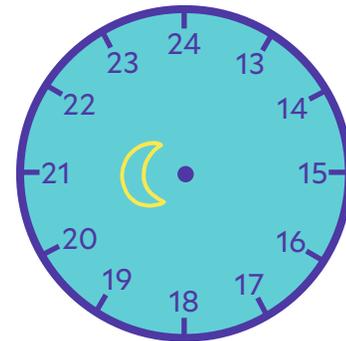
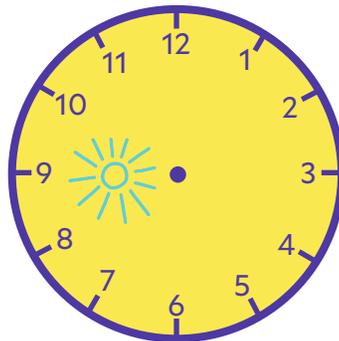
Stuhl (Übergangsstuhl, grünlich):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

Tag 4



Ziel: 8-12+
Stillmahlzeiten
(oder mehr)



Ziel 4 Windeln mit:

Urin:

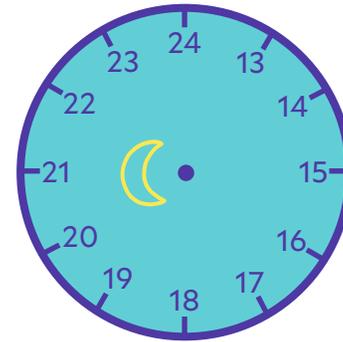
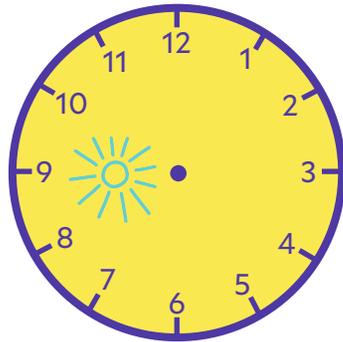
Ziel 3 Windeln mit:

Stuhl (gelb):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

Tag 5

Ziel: 8-12+
Stillmahlzeiten



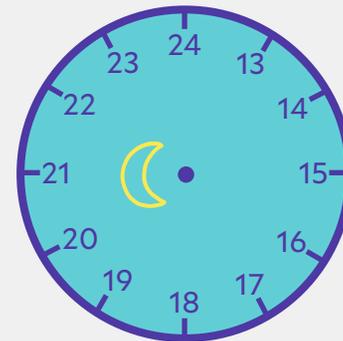
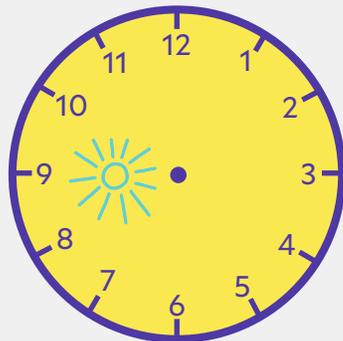
Ziel 5 Windeln mit: Urin:

Ziel 3 Windeln mit: Stuhl (gelb):

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

Tag 6

Ziel: 8-12+
Stillmahlzeiten



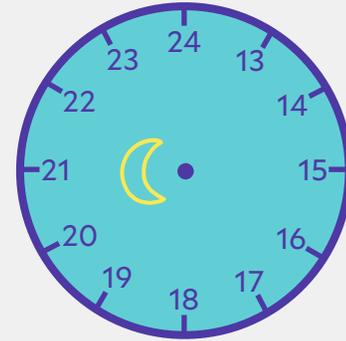
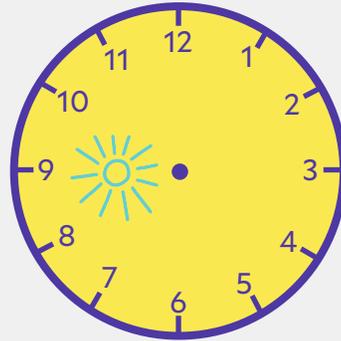
Ziel 6 Windeln mit: Urin:

Ziel 4 Windeln mit: Stuhl:

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

Tag 7

Ziel: 8-12+
Stillmahlzeiten



Ziel 6-8+ Windeln mit: Urin:

Ziel 4-12 Windeln mit: Stuhl:

Es ist normal, wenn Ihr Baby mehr volle Windeln hat als hier angegeben, da es sich hier um grobe Orientierungswerte handelt.

Sie können die Stillmahlzeiten in der Uhr markieren und die Ausscheidungen abhaken.

Hilfreiche Internetadressen

- **European Lactation Consultants Alliance:**
www.elacta.eu
- **Global Health Media Project:**
<https://globalhealthmedia.org/videos/>
- **Beratung zu Medikamenten in der Schwangerschaft und Stillzeit:**
<http://embryotox.de/>
- **Informationen für Eltern:**
www.hebammenverband.de/familie/
- **La Leche Liga Deutschland e.V.**
www.lalecheliga.de
- **Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.**
www.bdl-stillen.de
- **WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ e.V.**
www.babyfreundlich.org
- **Geschäftsstelle der Nationalen Stillkommission Bundesinstitut für Risikobewertung**
www.bfr.bund.de
- www.stillen-info.de

Helios Mariahilf Klinik Hamburg

Abteilung für Geburtshilfe und Pränatalmedizin
Chefärztin: Dr. Kerstin Hammer

Projektleitung Stillberatung: Mareike Schmidtke

Stader Straße 203 c
21075 Hamburg

T (040) 790 06-394

F (040) 790 06-275

www.helios-gesundheit.de/mariahilf

IMPRESSUM

Verleger: Helios Mariahilf Klinik Hamburg
Stader Straße 203 c, 21075 Hamburg
Druck: maxpress agentur für kommunikation
GmbH & Co. KG, Stadionstraße 1, 19061 Schwerin