

Elterninformation

Stillen

Helios Klinikum Hildesheim



Warum überhaupt stillen?

Stillen ist gut für das Kind

Muttermilch

- ist die von Natur aus vorgesehene Nahrung für einen menschlichen Säugling mit unnachahmlichen Inhaltsstoffen.
- ist ein vollwertiges Nahrungsmittel. Es enthält alle notwendigen Nährstoffe in der richtigen Zusammensetzung und versorgt als alleinige Nahrung ein Kind in den ersten sechs Lebensmonaten mit allem, was es braucht.
- ist leicht verdaulich.
- schützt vor Allergien.
- enthält sehr viele wichtige Abwehrstoffe und stärkt damit das Immunsystem des Kindes. Es schützt vor Durchfallerkrankungen und anderen Infektionskrankheiten.
- die Milch in den ersten Tagen nach der Geburt (das sogenannte Kolostrum) ist mit ihrem sehr hohen Gehalt an Abwehrstoffen besonders wertvoll und wichtig für Ihr Kind.

Stillen

Ist eine Rundum-Versorgung für Ihr Kind:

- Es tröstet, beruhigt, schenkt Geborgenheit und wirkt schmerzstillend,
- unterstützt die Bindung und Beziehung zwischen Mutter und Kind
- und hilft dabei den kindlichen Kiefer richtig auszuformen.

Stillen ist gut für die Mutter

- Es fördert die Gebärmutter nach der Geburt zurückzubilden und vermindert das Risiko für Osteoporose, Eierstockkrebs und Brustkrebs (vor der Menopause).
- Stillen spart Zeit und Arbeit und erleichtert den Alltag mit dem Kind.
- Muttermilch kostet nichts und ist immer verfügbar!



Die World Health Organization (WHO) empfiehlt

ein Kind in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich zu stillen und dann bis zum Alter von zwei Jahren (oder darüber hinaus) neben geeigneter Bei- und Familienkost weiter zu stillen.

Wissenswertes zum Stillen

- Eine Grundvoraussetzung, damit Sie ihr Kind gut kennenlernen und auf seine Bedürfnisse eingehen können, ist, dass sie in den ersten Tagen rund um die Uhr möglichst ungestört zusammen sind. In der Klinik bezeichnet man das als sogenanntes „Rooming-in“.
- Stillzeichen ihres Kindes sind mehr oder weniger deutliche Suchbewegungen mit dem Mund. Es wendet den Kopf dabei hin und her, vielleicht schmatzt es oder beginnt an den eigenen Fingern/der Hand zu saugen.
- Stillen nach Bedarf bedeutet, dass Sie ihr Kind immer dann an die Brust nehmen, wenn es mit diesen Stillzeichen danach verlangt. Warten Sie nicht, bis es vor Enttäuschung, nichts gefunden zu haben, anfängt zu weinen. Falls ihr Kind zu lange schläft, sollte es zum Stillen geweckt werden.
- Stillen nach Bedarf kann auch der Bedarf der Mutter sein. Sie können ihr Kind zum Stillen wecken, wenn Ihre Brust zu voll ist, wenn Sie einen Milchstau oder eine Brustentzündung haben oder wenn es die Alltagssituation erfordert.
- Die Dauer einer Stillmahlzeit muss nicht begrenzt werden. Ein Kind hört von alleine auf zu trinken, wenn es seinen Hunger/Durst und sein Saugbedürfnis gestillt hat.
- In den ersten Tagen sollten Sie möglichst bei jeder Mahlzeit beide Brüste anbieten: Ist Ihr Kind an einer Brust mit dem Stillen fertig, bieten Sie ihm (vielleicht nach dem Windeln) die zweite Brust an.
- Verschiedene Stillpositionen ermöglichen, dass sich die Brust gut entleert: im Sitzen vor Ihrem Körper oder mit den Beinen nach hinten neben Ihrem Körper. Besonders erholsam – in den ersten Tagen nach der Geburt und in der Nacht – kann es sein im Liegen zu stillen (seitlich oder in Rückenlage).

Richtiges Anlegen des Kindes

Vertrauen Sie beim Stillen sich und Ihrem Kind: es bringt alle Fähigkeiten zum Stillen mit, muss diese aber vielleicht in den ersten Tagen nach der Geburt mit Ihrer Unterstützung noch etwas einüben. Die Geduld und Zeit, die Sie dafür brauchen, ist eine sinnvolle „Zukunftsinvestition“!

Einige Tipps, damit das Anlegen Ihres Kindes gut klappt und es richtig an der Brust saugen kann:

- Setzen oder legen Sie sich entspannt und gut gestützt hin.
 - Egal, ob Sie im Sitzen oder im Liegen stillen, immer gilt: nehmen Sie ihr Kind dicht an sich heran, der Körper Ihres Kindes muss Ihrem Körper zugewandt sein (Bauch an Bauch). Führen Sie immer Ihr Kind zur Brust, nicht die Brust zum Kind.
 - Achten Sie darauf, dass das Köpfchen Ihres Kindes nicht verdreht liegt (das Schlucken ist dann nur sehr schwer möglich), sondern mit dem Körper eine Linie bildet.
 - Vor dem „Andocken“ sollte ihre Brustwarze sich etwa zwischen Oberlippe und Nase Ihres Kindes befinden.
 - Wenn Ihr Kind den Mund dann weit öffnet, ziehen sie es noch ein Stückchen näher an sich heran, damit es die Brust weit in den Mund nehmen kann.
 - Versuchen Sie nicht, die Nase Ihres Kindes freizuhalten, indem Sie die Brust mit dem Finger eindrücken. Wenn Sie den Po Ihres Kindes näher an Ihren Körper ziehen, bekommt das Kind automatisch besser Luft.
 - unterstützt den Wärmehaushalt Ihres Neugeborenen,
 - stabilisiert den kindlichen Blutzuckerspiegel,
 - beruhigt Ihr Kind und gibt ihm Sicherheit und Geborgenheit. Wirkt – eventuell zusammen mit dem Saugen an der Brust oder dem Finger – schmerzstillend (z. B. bei Impfungen oder Blutabnahmen).
 - und stärkt die Mutter-Kind-Bindung.
- Auch intensiver und häufiger direkter Hautkontakt hilft Ihnen und Ihrem Kind:
- Er unterstützt die Milchbildung,
 - hilft Ihrem Kind, wach zu werden und die Brust besser zu finden,



Und noch etwas

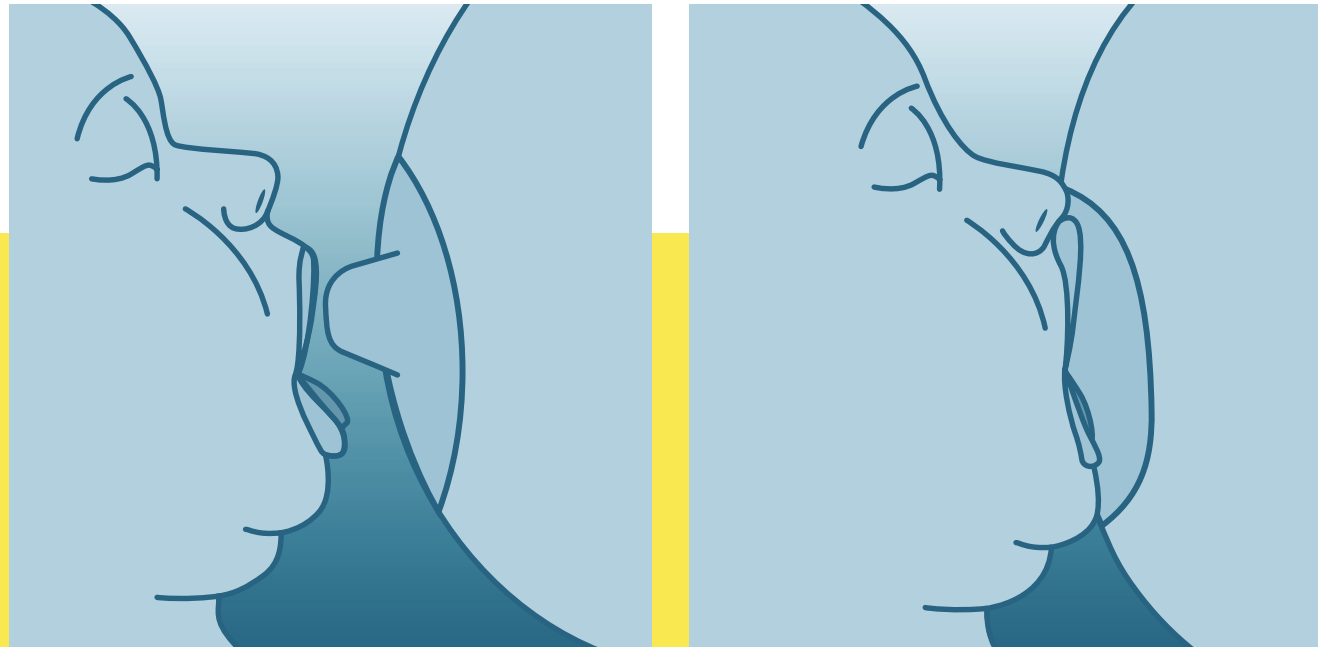
In den ersten Wochen muss Ihr Kind das Saugen an der Brust erst richtig einüben. Ein Nuckel würde diesen Lernvorgang stören und könnte außerdem dazu führen, dass es nicht oft genug gestillt wird. Verzichten Sie daher besonders in dieser Zeit darauf, Ihrem Kind einen Nuckel zu geben.

„**Muttermilch ist die von Natur aus vorgesehene Nahrung für einen menschlichen Säugling mit unnachahmlichen Inhaltsstoffen.**“

Helios Klinikum Hildesheim

Anlegen und Stillpositionen

So hat das Kind die Brust beim Saugen richtig im Mund.



Grundregeln

Einige Grundregeln, an denen Sie erkennen, ob Ihr Kind richtig angelegt ist und richtig saugt:

- Ihr Kind ist Ihnen mit seinem ganzen Körper zugewandt.
- Das Kinn des Babys berührt die Brust.
- Der Mund des Kindes ist weit geöffnet (die Zunge kann eventuell zwischen Unterlippe und Brust zu sehen sein).
- Beide Lippen, besonders die untere, sind aufgeworfen und umfassen einen Teil des Warzenhofes („Mund voll Brust“, siehe Abbildung).
- Anfangs macht das Kind kurze und häufige Saugzüge, sobald der Milchfluss einsetzt, trinkt es langsam und tief. Im Verlauf einer Stillmahlzeit wechseln sich diese Phasen eventuell mehrfach ab.
- Die Saugbewegungen sind im gesamten Kieferbereich zu sehen, oft bewegen sich sogar die Ohrläppchen.
- Ihr Kind macht dabei richtige Pustebäckchen, die Wangen sehen nicht aus wie beim Strohhalm-saugen.



1. Stillen im Liegen

Auf der Seite liegend, Bauch an Bauch. Es kann mit der unteren oder – wenn Sie sich etwas weiter zum Kind drehen – auch mit der oberen Brust gestillt werden, je nach Bequemlichkeit.

2. Wiegegriff im Sitzen

Das Köpfchen Ihres Kindes liegt in Ihrer Armbeuge oder auf Ihrem Unterarm, Ihre Hand hält den Po des Kindes.

3. Rückengriff im Sitzen

Ihr Kind liegt an Ihrer Seite, Ihr Unterarm stützt den Rücken des Kindes, die Beinchen zeigen Richtung Rückenlehne. Eventuell müssen die Beinchen angewinkelt sein, damit Ihr Kind sich nicht von der Rückenlehne abstößt. Besonders praktisch bei sehr großer Brust oder nach Kaiserschnitt.

4. Gleichzeitiges Stillen von Zwillingen

Jedes Kind liegt im Rückengriff an einer Seite.

5. Anlegen in Rückenlage

Ihr Kind liegt der Länge nach oder schräg auf Ihrem Körper mit dem Köpfchen auf der Brust. Besonders hilfreich in den ersten Tagen oder bei einem starken Milchfluß.

„Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Brust beim Trinken richtig erfasst, denn nur so kann es richtig an die Milch kommen.“

—
Helios Klinikum Hildesheim



So haben Sie immer genügend Milch für Ihr Kind

- Behalten Sie Ihr Kind bei sich.
- Stillen Sie es nach Bedarf, das heißt so oft und so lange es möchte. Mindestens aber 8 bis 12 Mal in 24 Stunden.
- Verwenden Sie wechselnde Stillpositionen.

Beim Stillen gilt: die Nachfrage regelt das Angebot

- häufig stillen: viel Milch
- selten stillen: wenig Milch

Grundregeln

So erkennen Sie, dass Ihr Kind genügend Milch bekommt

- Sie stillen Ihr Kind nach Bedarf, in den ersten Lebenstagen bis zum Milcheinschuss aber mindestens acht bis zwölf Mal innerhalb von 24 Stunden, gerne auch häufiger. Nach Beginn der reichlichen Milchbildung und der damit verbundenen Gewichtszunahme möchte Ihr Kind vielleicht etwas seltener trinken.
- Vom 4./5. Lebenstag an hat Ihr Kind mindestens sechs gut nasse Windeln in 24 Stunden und
- täglich mindestens drei Mal Stuhlgang. Ab dem zweiten Lebensmonat kann die Stuhlentleerung auch seltener sein: Abstände von sieben Tagen oder sogar etwas länger sind dann normal.

Häufiges Stillen ist normal

Besonders in den ersten Lebenstagen und Wochen hat Ihr Kind vielleicht mehrmals am Tag Phasen, in denen es in kurzen Abständen immer wieder - manchmal nur recht kurz - trinken möchte. Häufig ist dies in den Abendstunden der Fall. Sie haben dann vielleicht den Eindruck, dass Sie „nur noch stillen“.

Wachstumsphasen – das Kind hat „großen Hunger“

Auch in der späteren Stillzeit kann es vorkommen, dass Ihr Kind für ein oder mehrere Tage wieder häufiger trinken möchte. Besonders häufig treten diese „Wachstumsphasen“ zwischen der vierten

Das ist ein ganz normales Neugeborenenverhalten, denn der Magen Ihres Kindes hat noch ein recht kleines Fassungsvermögen. Die häufigen Stillepisoden sorgen bei Ihnen für eine Ausscheidung des milchbildenden Hormons und sichern so eine ausreichende Milchbildung.

und sechsten Lebenswoche und am Ende des dritten Lebensmonats auf. Legen Sie Ihr Kind entsprechend häufiger an, die Milchproduktion wird sich so seinem höheren Bedarf anpassen.



Ein paar Worte zum Gewicht Ihres Kindes

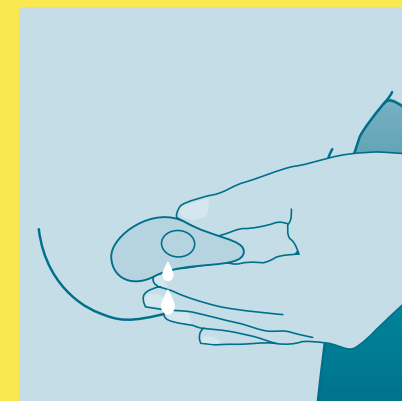
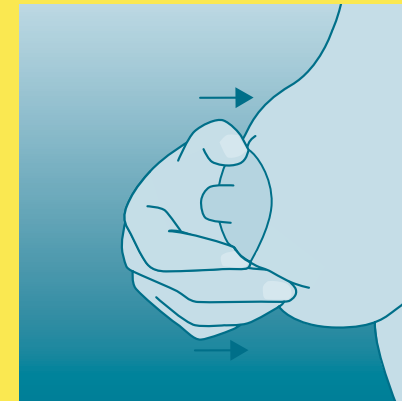
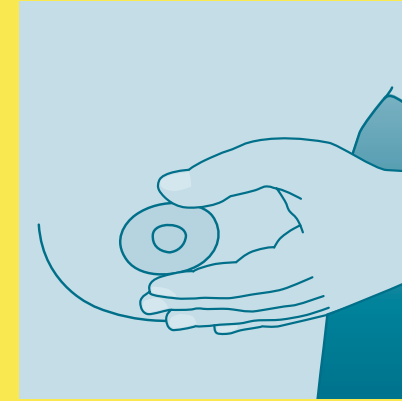
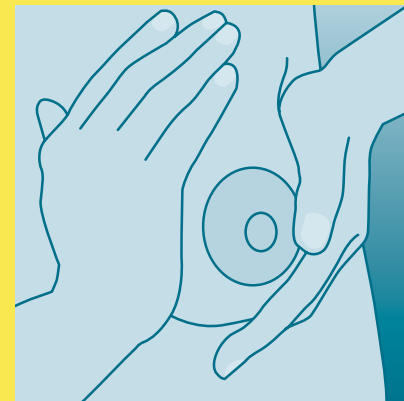
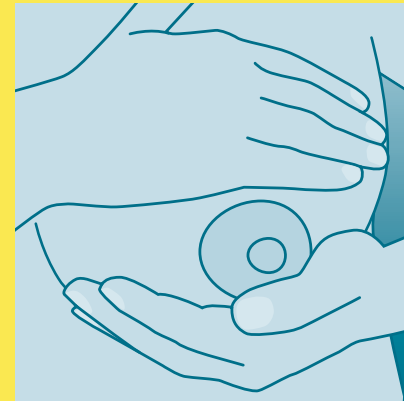
In den ersten drei bis vier Lebenstagen nimmt ein Baby ab. Der Gewichtsverlust entsteht durch die Ausscheidung von Urin und Stuhl und die noch naturgemäß geringe Nahrungsaufnahme. Er beträgt bei häufigem und richtigem Stillen normalerweise fünf bis sieben Prozent des Geburtsgewichtes. Das Geburtsgewicht wird meistens innerhalb der ersten 14 Tage wieder erreicht.



Brust selbst entleeren

1. Anregen des Milchflusses durch die Massage der Brust

- Beide Hände breitflächig oben und unten mit leichtem Druck auf die Brust legen (siehe Abbildung) und dann gegeneinander verschieben. Hierbei die Hände nicht auf der Brust reiben.
- Anschließend die Hände links und rechts auf die Brust legen und ebenso massieren. Diesen Vorgang an beiden Brüsten durchführen.
- Danach sanft vom Brustansatz über die Brustwarze hinweg sternförmig die gesamte Brust streichen.
- Die Dauer dieser Massage beträgt etwa eine Minute und kann somit vor allem in den ersten Tagen problemlos durchgeführt werden, bevor das Kind angelegt oder die Brust von Hand entleert wird.



2. Entleeren der Brust mit der Hand

- Daumen und Zeigefinger in C-förmigem Griff auf einer gedachten Mittellinie etwa zwei bis drei Zentimeter von der Brustwarze entfernt auf die Brust legen.
- Finger waagrecht leicht gegen den Brustkorb führen. Dann die Finger gegeneinander drücken und etwas nach vorn bewegen, sodass die Milch entleert wird. Sie entspannen die Finger und wiederholen den Ablauf rhythmisch.
- Fließt keine Milch mehr, bewegen Sie die Finger weiter um die gesamte Brust herum, damit alle Bereiche gut entleert werden.
- Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis das Brustgewebe weicher ist. Dabei eventuell die andere Hand zu Hilfe nehmen.

Falls erforderlich, können Sie mit dieser einfachen Methode bereits vor der Geburt (ab der 37. Schwangerschaftswoche) und schon kurz nach der Geburt die wertvolle Neugeborenenmilch gewinnen, zum Beispiel wenn Ihr Kind zu früh geboren ist oder wenn es zusätzlich etwas Nahrung benötigt. Auch in der späteren Stillzeit kann dies hilfreich sein, beispielsweise bei einem Milchstau.

Und noch ein paar Worte zum Schluss

Rauchen in der Stillzeit

Ideal ist es, während der Stillzeit nicht zu rauchen. Wenn Sie das nicht schaffen, berücksichtigen Sie unbedingt folgende Punkte:

1. So wenig wie möglich rauchen.
2. Rauchpausen vor dem Stillen. So kann die Belastung der Milch mit einigen der schädlichen Stoffe reduziert werden.
3. Nie in der Nähe des Kindes rauchen.
4. Die Wohnung rauchfrei halten (zum Beispiel auf dem Balkon rauchen, auch Besucher).
5. Oberbekleidung nach dem Stillen wechseln (zum Beispiel eigene Rauchjacke und T-Shirt) und die Hände waschen.
6. Regelmäßige Gewichtskontrolle des Kindes.
7. Wenn Sie rauchen, darf Ihr Kind nicht mit Ihnen im Elternbett schlafen.

Das gilt natürlich auch für Verwandte und Freunde.

Alkohol in der Stillzeit

In der Stillzeit sollten Sie Ihrem Kind zuliebe auf alkoholische Getränke verzichten, die es über die

Muttermilch mittrinkt. Wollen Sie bei einem besonderen Anlass einmal ausnahmsweise mit einem

Glas Sekt, Wein oder Bier anstoßen, sollten Sie das nur vor einer längeren Stillpause tun.

Medikamenteneinnahme in der Stillzeit

Ist in der Stillzeit die Einnahme von Medikamenten notwendig, so bedeutet das nicht automatisch, dass Sie nicht stillen dürfen bzw. eine Stillpause einlegen müssen. Informieren Sie Ihren Arzt unbedingt, dass Sie stillen. Für die allermeisten

Situationen gibt es geeignete Medikamente, die mit dem Stillen vereinbar sind.

Lokalbetäubungen (z. B. beim Zahnarzt) erfordern keine Stillpause, Auch nach einer Narkose können Sie, sobald sie selber

wieder wach und ansprechbar sind, Ihr Kind stillen.



Rat und Hilfe

Wenn Sie noch Fragen zum Stillen haben, sind wir jederzeit für Sie da.

Geburtshilfe

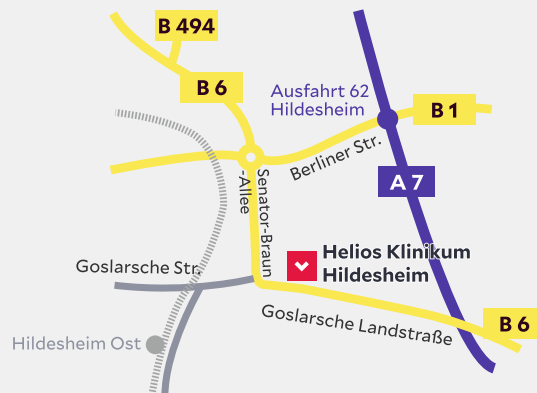
Station D3.3
Telefon: (05121) 894-5392

Stillambulanz

Montag bis Freitag nach vorheriger Anmeldung
Telefon: (05121) 894-5391

Eltern-Baby-Treff

jeden Mittwoch von 11:00 bis 12:30 Uhr
Elternschulraum Ebene 3
(Termine in den Schulferien bitte bei der Elternschule unter Telefon: (05121) 894-3939 erfragen)



Helios Klinikum Hildesheim

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefarzt Dr. Karl-Heinz Noeding
Senator-Braun-Allee 33, 31135 Hildesheim
Telefon: (05121) 89-0
E-Mail: kreisssaal.hildesheim@helios-kliniken.de

Telefon Kreißsaal: (05121) 894-5392
Fax Kreißsaal: (05121) 894-5395
Telefon Pränataldiagnostik: (05121) 894-5392
Telefon Stillambulanz: (05121) 894-5391
Telefon Elternschule: (05121) 894-3939
elternschule.hildesheim@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/hildesheim

IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Hildesheim
Senator-Braun-Allee 33 · 31135 Hildesheim
Satz & Druck: www.typotime.de, 31139 Hildesheim