

Helios Klinikum Pirna

—
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Struppener Str. 13
01796 Pirna

T (03501) 71 18-0
F (03501) 71 18-1211
kontakt.pirna@helios-gesundheit.de
www.helios-gesundheit.de/pirna

IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Pirna, Struppener Str. 13, 01796 Pirna
Stand: 02/2018
Druckerei: SAXOPRINT GmbH, Enderstraße 92 c, 01277 Dresden



Elterninformation

Wissenswertes rund ums Stillen

Und was zu tun ist, wenn es
nicht so klappt

Helios Klinikum Pirna

Inhalt

- | | |
|--|--|
| 3 Herzlichen Glückwunsch | 14 Babys erster Tag zu Hause |
| 4 Stillen will gelernt sein, Vorteile für Kind und Mutter | 18 Gesunde Ernährung der Mutter |
| 5 Stillzeit | 19 Leben mit dem Neugeborenen |
| 6 Anlegen und Stillpositionen | 23 Rat und Hilfe |
| 8 Muttermilch | |
| 10 Brustpflege | |
| 11 Pflege der Brustwarzen | |
| 13 Probleme? Und nun? | |

Herzlichen Glückwunsch

Liebe Eltern,

ein Kind bringt unendliches Glück und Freude ins Leben. Daneben gibt es eine nie gekannte Verantwortung und die stets präsente Frage:

Machen wir auch alles richtig?

Unsere Broschüre soll Ihnen dazu einige Antworten geben und ein Ratgeber auch für zu Hause sein.

Das Wissen um Geborgensein, Neugierde und Selbstbewusstsein – diese wichtigen Dinge können Sie Ihrem Kind mit auf den Weg geben. Die Sinne Ihres Neugeborenen arbeiten vom ersten Tag an.

Es braucht Körper- und Hautkontakt, will in den Arm genommen, herumgetragen und gestreichelt werden. Ihre Zuwendung schafft das Urvertrauen.

Ihr Team der Geburtshilfe



Stillen will gelernt sein

Selbstvertrauen, Geduld und Ausdauer führen Sie zum Erfolg. Die Bedürfnisse von Kind und Mutter sind ausschlaggebend für eine erfolgreiche Stillbeziehung.

Vorteile für das Kind

- Muttermilch enthält alle Nährstoffe in der richtigen Zusammensetzung.
- Die Mutter-Kind-Beziehung wird besonders gefördert.
- Der Schutz vor Infektionen, besonders durch das Kolostrum, ist sehr hoch.
- Allergien treten bei voll gestillten Kindern wesentlich seltener auf.

Vorteile für die Mutter

- Die Gebärmutter bildet sich gut zurück, dadurch ist der Blutverlust geringer.
- Stillen spart Zeit und Geld.
- Die Rückbildung des gesamten Körpers wird gefördert.



„Ein Baby zu stillen ist ein kostbares Geschenk – für das Kind, für die Mutter, für die Familie und für die gesamte Gesellschaft.“

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V. (BDL)

Stillzeit

Das Stillen an beiden Brüsten pro Mahlzeit steigert die Milchproduktion.

Beim Stillen schlucken Babys zwar wenig Luft, aber auch hier kann ein Bäuerchen oft befreiend sein. Damit Ihr Kind gut aufstoßen kann, legen Sie es nach dem Stillen so über Ihre Schulter, dass Brust und Bauch aufliegen.

Wachstumsphasen – das Kind hat „großen Hunger“

Zwischen dem 8. und 12. Lebenstag, in der 5. bis 6. Lebenswoche und im 3. Lebensmonat treten häufig Wachstumsphasen mit einer Appetitsteigerung auf. Es braucht jetzt mehr Nahrung. Legen Sie das Baby entsprechend häufiger an, die Milchproduktion wird sich entsprechend dem höheren Bedarf Ihres Kindes regulieren. Gönnen Sie sich dazwischen Ruhephasen, um auch Ihre Bedürfnisse zu befriedigen.



Anlegen und Stillpositionen

1. Bequeme Ausgangsposition; Stillkissen, Fußbank o.ä.
2. Bauch-an-Bauch-Position, d.h. das Kind sieht die Mutter an, ohne den Kopf zu drehen.
3. Die Brust mit dem sogenannten C-Griff anbieten; die Brust liegt auf der Hand.
4. Um die Nase des Kindes freizuhalten, ziehen Sie den Po des Kindes näher an Ihren Körper. Dann bekommt das Kind automatisch besser Luft.
5. Wenn der Mund des Babys weit geöffnet ist, ziehen Sie es zu sich heran.
6. Das Kind muss viel vom Warzenhof im Mund haben. Dazu das Kind zur Brust ziehen – nicht die Brust zum Kind.
7. Warten Sie nicht, bis das Kind schreit. Ein korrektes Anlegen ist dann kaum möglich; das Kind ist schwer zu beruhigen. Beachten Sie frühe Hungerzeichen: schmatzen, suchen, am Finger nuckeln.



1. Stillen im Liegen

Auf der Seite liegend, Bauch an Bauch, das Köpfchen liegt in Höhe der Brustwarze. Es kann mit der unteren oder der oberen Brust gestillt werden, je nach Bequemlichkeit.



2. Wiegegriff im Sitzen

Das Köpfchen liegt in Ihrer Armbeuge. Ihre Hand hält den Po des Kindes.



3. Rückengriff im Sitzen

Das Kind liegt an Ihrer Seite, die Beinchen zeigen Richtung Rückenlehne. Ihr Unterarm stützt den Rücken des Kindes. Das Köpfchen wird mit der flachen Hand gehalten.



4. „Tandemstillen“ für Zwillinge

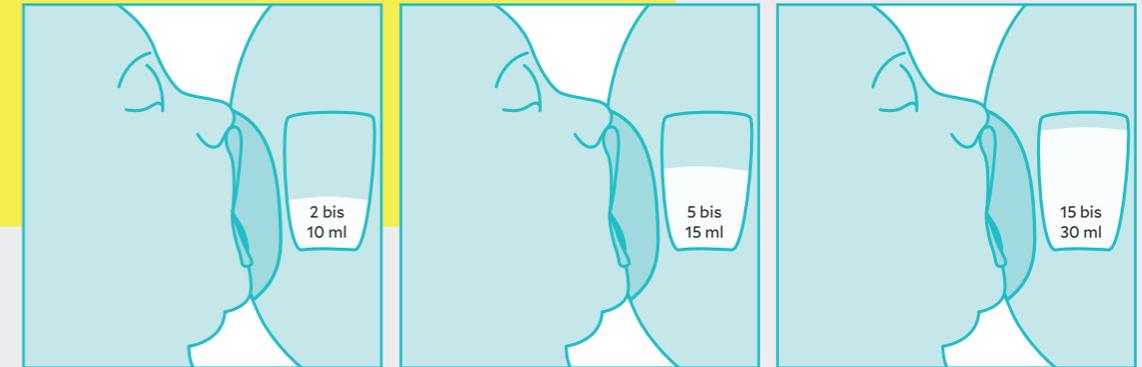
Jedes Kind liegt an einer Seite, die Beinchen zeigen Richtung Rückenlehne.

Nähe und Muttermilch

Zu Beginn braucht Ihr Baby nur wenig Muttermilch. Große Mengen können nicht verwertet werden, da der Magen der Neugeborenen noch sehr klein ist und langsam wächst.

Erste Tage

Muttermilch in den ersten Tagen nach der Geburt Ihres Kindes ist besonders wichtig, denn sie enthält wertvolle Antikörper und andere Abwehrstoffe. Dadurch wird das Neugeborene vor Erkrankungen geschützt. Dieser Immunschutz bleibt sogar bis zu 6 Monate bestehen.



Tag 1

2–10 ml Muttermilch reichen pro Stillmahlzeit aus.

Der Magen Ihres Babys ist ungefähr so groß wie eine Murmel.

Tag 2

5–15 ml füllen den langsam wachsenden Magen.

Jetzt ist der Magen Ihres Babys ungefähr so groß wie eine Erdbeere.

Tag 3

15–30 ml Muttermilch reichen pro Stillmahlzeit aus.

Ihr Baby hat nun einen Magen, der in etwa der Größe eines Golfballes entspricht.

Brustpflege

Milcheinschuss

Ab etwa dem zweiten bis dritten Tag nach der Geburt kommt es zum Anschwellen der Brust, was den Beginn der reichlichen Milchbildung anzeigt. Das passiert meistens ohne große Beschwerden, ist aber durch eine stärkere Durchblutung oft mit dem Anschwellen, Prall- und Vollwerden der Brust verbunden. Das auftretende Spannungsgefühl und die Berührungsempfindlichkeit lassen fast immer nach etwa zwei Tagen nach. Wann immer erforderlich, kann das Spannungsgefühl durch häufigeres, kurzes Anlegen auch zwischen den Mahlzeiten beseitigt werden. Wenn das Kind die Brustwarze nicht mehr richtig fassen kann, streichen Sie vor dem Stillen schon etwas Milch ab.

Stillen nach Bedarf von Kind und Mutter ist die Voraussetzung für einen reibungslosen Milcheinschuss. So wird die Relation von Milchangebot und -nachfrage bestimmt.

Alternative Anwendungen

Warme Duschen oder feuchtwarme Kompressen in Verbindung mit sanfter Massage regen den Milchfluss vor dem Stillen an und entspannen die Brust. Kühle Kompressen mit Quark, Molke oder Weißkohl beruhigen und entspannen die Brust nach dem Stillen und können überschüssige Milch vermindern. Weiterhin sind Homöopathie und Akupunktur zur Unterstützung einsetzbar.

Pflege der Brustwarzen

Vorbeugung

- Nehmen Sie eine bequeme, entspannte Stillhaltung ein. Vermeiden Sie besonders bei empfindlichen Brustwarzen ein zu langes Anlegen in den ersten Tagen.
- Solange das Ansaugen noch etwas schwierig ist, massieren Sie vor dem Anlegen die Brust, um den Milchfluss anzuregen.
- Achten Sie darauf, dass das Kind immer einen großen Teil des Warzenhofes mit ansaugt.
- Ändern Sie bedarfsweise die Anlegeposition, um die Warzen nicht einseitig zu belasten.
- Ziehen Sie nicht die Brustwarze aus dem Mund des Kindes, solange es noch saugt.
- Sie lösen den Sog, indem Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel des Kindes schieben.
- Vermeiden Sie Seife oder Desinfektionsmittel: Sie trocknen die Warzen aus und machen sie rissig und spröde.
- Lassen Sie Speichel und Milch nach dem Stillen auf der Warze trocknen. Das hat pflegende und desinfizierende Wirkung.
- Wechseln Sie regelmäßig Stilleinlagen oder BH's, wenn sie feucht sind.

Wunde Brustwarzen – was tun?

- Denken Sie insbesondere an den Wechsel der Stillpositionen. Sie beanspruchen die Warzen damit weniger und vermeiden gleichzeitig einen Milchstau.
- Alle Maßnahmen zur Förderung des Milchflussreflexes sind schmerzlindernd: Entspannungsphasen, Anwendung von Wärme und Massagen.
- Luft und Sonne, im Winter auch kurzzeitige Rotlicht- oder Höhensonnenanwendungen, sind die besten Heilmittel.
- Verwenden Sie Stilleinlagen aus Seide oder Schafwolle.
- Vermeiden Sie die Reibung der Brustwarzen am BH oder an der Kleidung, z.B. durch das Einlegen von Plastik-Teesieben.
- Bei Bedarf ist auch eine kurzfristige Salbenanwendung hilfreich.
- Zur Heilung sind auch homöopathische Mittel und Verfahren einsetzbar.
- Während des stationären Aufenthaltes ist ebenfalls eine Laseranwendung möglich.

Probleme? Und nun?

Unkontrolliertes Fließen der Milch

In den Brustwarzen „kribbelt“ es und die Milch fließt außerhalb der Stillzeit. Sie können das Abfließen bremsen, indem Sie den Handrücken fest gegen die Brustwarzen drücken, bis das „Kribbeln“ aufhört.

Milchstau

Es zeigen sich strangförmige Verhärtungen. Schmerzen und Rötungen der Brust können auftreten. Zusätzlich kann es zu Symptomen wie bei einem grippalen Infekt kommen.

Ursachen

- Psychische Anspannung der Mutter: z.B. durch Unsicherheit, Angst, Stress
- Störung des Milchflussreflexes
- Zu lange Pausen zwischen den Stillzeiten: Ihr Kind trinkt zu wenig.
- Äußere Hindernisse: z.B. ein zu enger BH, der die Milchkanäle abdrückt
- Überschüssige Milch

Babys erster Tag zu Hause



Maßnahmen

- Entspannung und viel Ruhe für die Mutter: Bettruhe
- Entleerung der Brust durch häufiges Anlegen: etwa 2-stündlich
- Abpumpen von Restmilchmengen, wenn das Kind nicht richtig trinkt
- Anwendung von Wärme und Kälte, wie beim Milcheinschuss beschrieben
- Bei Bedarf Reduzierung Ihrer Milchmenge durch täglich ein bis zwei Tassen Salbeitee

Wenn Ihr Baby weint

Weinen bedeutet nicht immer, dass Ihr Baby Hunger hat. Es kann viele Ursachen haben.



Ihr Baby sucht Nähe.

Legen Sie Ihr Baby auf Ihre nackte Brust. Dadurch kann es Ihre Wärme spüren, Ihren Geruch wahrnehmen und Ihren Herzschlag hören.



Ihr Baby möchte eine frische Windel.

Prüfen Sie, ob Ihr Baby eine frische Windel braucht. Die Klebestreifen haften mehrfach, sodass Sie die Windel auch nur kurz öffnen und nachsehen können.



Ihr Baby braucht eine Pause.

Ihr Baby nimmt viele neue Eindrücke wahr und Sie dürfen ihm auch eine Pause gönnen. Zu viel lieb gemeinter Besuch kann ganz schön anstrengend sein.



Ihrem Baby ist zu warm oder zu kalt.

Fühlen Sie mit Ihrer Hand am Bauch Ihres Babys die Temperatur. Ist die Haut sehr warm oder kühl, sollten Sie Ihrem Baby Kleidung aus- oder anziehen.



Ihr Baby ist einfach mal schlecht drauf.

Die Laune kann sich schnell wieder bessern – versuchen Sie ein paar Fingerspiele oder lachen Sie Ihr Baby an.



Ihr Baby merkt, dass Sie sich Sorgen machen.

Entspannen Sie sich und vertrauen Sie Ihrem Instinkt.

Fragen Sie auch Ihren Frauenarzt oder Ihre nachbetreuende Hebamme.

Neugeborene sind sehr sensibel und können bereits auf die Veränderung ihrer gewohnten Umgebung mit Unruhe reagieren. Aufregung und Unsicherheit wirken sich auch auf Ihre Milchproduktion aus und können sie reduzieren. Nehmen Sie sich gerade jetzt Zeit und gönnen Sie sich Ruhephasen. Geben Sie Ihrem Baby viel Nähe und Zuwendung. Legen Sie es häufiger an die Brust. Ihre Milchproduktion stellt sich so wieder auf den Bedarf des Kindes ein.

Vertrauen Sie auf Ihre gemeinsamen Fähigkeiten und lassen Sie sich durch kleine Anfangsprobleme nicht verunsichern.

Gesunde Ernährung der Mutter

Essen

Ernähren Sie sich vielfältig und gesund. Für eine zufriedenstellende Milchproduktion sind wichtig:

- Ausreichende Eiweißzufuhr, z.B. durch Milchprodukte und Fisch
- Genügend Ballaststoffe, z.B. durch Vollkornprodukte, Obst und Gemüse

Wenn Ihnen Zeit und Energie fehlen regelmäßig Mahlzeiten zuzubereiten, können Sie sich mit kleinen Zwischenmahlzeiten gesund ernähren. Einige gute Beispiele sind Joghurt, Käse, Haferflocken, Müsli, Vollkornbrot, Cracker, Nüsse, Sesam, Obst und Gemüse.

Trinken

Um Milch produzieren zu können, braucht Ihr Körper ausreichend Flüssigkeit:

- Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind.
- Nehmen Sie ein Glas Wasser, verdünnten Saft oder Kräutertee bei jeder Stillmahlzeit zu sich.
- Trinken Sie weiterhin wie gewohnt bei Ihren Mahlzeiten und dazwischen.
- Meiden Sie nach Möglichkeit stimulierende Getränke. Kaffee, schwarzer Tee sowie Softdrinks und alkoholische Getränke sollten Sie nicht zu sich nehmen. Verzichten Sie auch auf Nikotin.

Trinken Sie nicht mehr Kuhmilch als vor der Schwangerschaft. Gestillte Kinder reagieren oft auf das Kuhmilcheiweiß z.B. mit Verdauungsproblemen.



Medikamente

Sollte die Einnahme von Medikamenten nötig sein, sprechen Sie bitte vorher mit Ihrem Arzt. Im Allgemeinen werden für Sie selbst die Einnahme von Jodtabletten (100 µg/Tag) und die Verwendung von Jodsalz empfohlen.

Leben mit dem Neugeborenen

Babys Körpergewicht

In den ersten drei bis vier Lebenstagen nimmt ein Baby meistens ab. Der Gewichtsverlust entsteht durch die Ausscheidung von Stuhl und Urin sowie die noch verhältnismäßig geringe Nahrungsaufnahme. Er darf fünf bis zehn Prozent des Geburtsgewichtes betragen.

Das Geburtsgewicht wird meistens bereits am Ende der 1. bis 3. Lebenswoche wieder erreicht. Auch danach ist die Gewichtszunahme bei Kindern unterschiedlich. Im Untersuchungsheft Ihres Babys finden Sie die Übersichtskurven, aus denen man ablesen kann, ob das Baby ausreichend zunimmt und wächst.

Nabelpflege

Der Nabelschnurrest trocknet in den ersten Lebenstagen. Der Nabel sollte außerhalb der Windeln trocknen. Er sieht dann dunkel aus, ist hart und fällt in der Regel am Ende der ersten Woche ab.

Neugeborenenengelbsucht

Fast alle Neugeborenen bekommen in der ersten Lebenswoche eine gelbliche Hautfärbung. Diese Gelbsucht entsteht durch einen verstärkten Blutabbau und eine noch unreife Leberfunktion. Sie ist eigentlich keine Krankheit. Aber sie kann bewirken, dass Ihr Baby in diesen Tagen etwas müde ist und nicht so kräftig trinkt. Stillen Sie Ihr Kind in dieser Zeit öfter, damit es trotz kleinerer Trinkmengen genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Bei Frühgeborenen und kranken Neugeborenen kann die Gelbsucht intensiver sein, länger bestehen oder gar krankhafte Ursachen haben. Dann werden sich Ihre Hebamme oder Ihr Kinderarzt intensiver um Ihr Baby kümmern.

Ziegelmehl

Wenn Sie in der Windel im Bereich der Harnzone orangefarbene, puderartige Rückstände finden, kann es sich nur um Harnsäurekristalle handeln. Machen Sie sich keine Sorgen. Harnsäure ist ein Bestandteil des Urins und fällt stark konzentriert als Kristall aus. Mit zunehmender Menge des ausgeschiedenen Urins verschwindet diese Erscheinung.

Neugeborenenexanthem

In den ersten Lebenstagen ist die Haut des Neugeborenen besonders empfindlich. „Käseschmiere“ schützt sie und sollte nicht entfernt werden. Häufig tritt ein Ausschlag auf, der aus roten Flecken und Knötchen bestehen kann. Dieses Neugeborenenexanthem ist keine Krankheit, braucht auch keine Behandlung und vergeht nach einigen Tagen.

Wenn die Muttermilch nicht oder nicht mehr reicht

Anfangsnahrung

Wird Ihr Kind nicht voll oder gar nicht gestillt, füttern Sie eine Anfangsnahrung. Diese ist als „Pre“-Nahrung gekennzeichnet und von Geburt an für das gesamte erste Jahr geeignet. Anfangsnahrung wird wie Muttermilch nach Bedarf gefüttert.

Liegen in der Familie allergische Erkrankungen vor (bei Eltern, Geschwistern), sollte in den ersten sechs Monaten eine hypoallergene Nahrung gefüttert werden. Diese ist mit „HA“ gekennzeichnet. Säuglingsnahrung, die auf Basis von Sojaprotein-, Ziegen-, Stuten- oder einer anderen Tiermilch hergestellt wird, ist nicht zur Allergievorbeugung geeignet.

Folgenahrung

Folgenahrung oder „2“-Nahrung sollte erst in Verbindung mit Beikost gefüttert werden. Bieten Sie Ihrem Kind frühestens ab dem fünften Lebensmonat, spätestens ab dem siebenten Lebensmonat geeignete Beikost an. Diese sollte zuerst mittags aus einem Fleisch-Gemüse-Brei, später dann zusätzlich abends aus einem Milch-Getreide-Brei und schließlich nachmittags aus einem Getreide-Obst-Brei bestehen.

Verwenden Sie für die Beikost variable Zutaten (Obst, Gemüse, Nudeln und andere Getreideprodukte, vorzugsweise Weizen, Fleisch und gelegentlich auch fettreichen Fisch - Lachs, Makrele). Beginnen Sie mit kleinen Mengen, damit sich Ihr Kind an die neue Kost gewöhnen kann.

Neben dem Füttern von Beikost ist es vorteilhaft, weiterhin zu stillen oder Säuglingsmilch zuzufüttern. Beikost soll die Nahrungsaufnahme von Muttermilch oder Säuglingsmilch nicht ersetzen.

Zusätzliche Flüssigkeit

Zusätzliche Flüssigkeit benötigt Ihr Kind erst, wenn der dritte Brei eingeführt ist (und Ihr Kind zur Mahlzeit nicht mehr gestillt wird bzw. die Flasche trinkt).

Kuhmilch sollte im 1. Lebensjahr nur in kleinen Mengen (zur Zubereitung eines Milch-Getreide-Breies) gegeben werden. Milch zum Trinken empfiehlt sich erst zum Ende des ersten Lebensjahres aus Becher oder Tasse zu Brotmahlzeiten.

Rat und Hilfe

Sie können sich mit Ihren Fragen jederzeit an die Mitarbeiter der Geburtshilfe und der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin wenden.

Gynäkologie und Geburtshilfe:

T (03501) 71 18-2351

Kreißsaal/Hebammen:

T (03501) 71 18-2455

Kinder- und Jugendmedizin

T (03501) 71 18-2255



Impressum

Wissenswertes rund ums Stillen und was zu tun ist, wenn es nicht klappt

Elterninformation des
Helios Klinikums Pirna

Herausgeber

Helios Klinikum Pirna
Struppener Straße 13, 01796 Pirna
T (03501) 71 18-0
F (03501) 71 18-1211
kontakt.pirna@helios-gesundheit.de

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefarzt Dr. med. Klaus Haffner
T (03501) 71 18-5211
geburtshilfe.pirna@
helios-gesundheit.de

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Chefarzt Daniel Stadthaus
T (03501) 71 18-5201
kinderklinik.pirna@
helios-gesundheit.de