



Stillen – ein Geschenk fürs Leben



Wir über uns.

Wir, das Team der Geburtshilfe des Eichsfeld Klinikums, achten die Würde und Freiheit der Frau, ihre Entbindungsmethode nach ihren eigenen Vorstellungen zu wählen. Dabei ist die Beachtung der Bedürfnisse des Kindes unsere höchste Priorität. Zugleich informieren wir jede Schwangere über alle möglichen Methoden der Entbindung.

Wir vertreten die Rechte des Neugeborenen, unterstützen das Stillen und fördern die Bindung zwischen Mutter und Neugeborenem, indem Mutter und Kind während des Aufenthaltes in unseren Kliniken zusammenbleiben.

Des Weiteren sind wir Mitglied in der WHO und UNICEF Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“, welche die hohe Qualität in unserer Geburtsklinik bestätigt.

Ihr Team
der Geburtshilfe

In dieser Broschüre finden Sie folgende Informationen:

Unsere Ziele	5	Stillpositionen	11
Bedeutung des Stillens	6	Stillen im Liegen	11
10 Fakten über das Stillen	7	Wiegehaltung	11
Die ersten Momente mit Ihrem Baby	8	Rückwärtshaltung	11
Bedürfnisorientiertes Stillen	9	Keine Angst bei Stillproblemen	12
Das richtige Anlegen	10	Initiale Brustdrüsenanschwellung	13
Stillpositionierung	10	Abpumpen und Milchgewinnung mit der Hand	14
Intuitives Stillen	10	Die einzelnen Schritte der Milchgewinnung	15
Anlegen	10	Stillen und Ernährung	16
		Nützliche Adressen	18
		Ihre Notizen	19



► Liebe Eltern!

Wir freuen uns, Sie vor und während der ersten Tage nach der Geburt betreuen zu dürfen und danken für Ihr Vertrauen. Bereits in der Schwangerschaft soll Ihnen diese Broschüre eine Hilfe und Informationsquelle sein. Beim Start in die Stillzeit unterstützt Sie unser gesamtes Team.

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt und die beste Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind. Ob Sie stillen und wenn ja, wie lange, ist Ihre Entscheidung und wir unterstützen Sie in jedem Fall. Die WHO empfiehlt 6 Monate bis 2 Jahre und gegebenenfalls sogar etwas länger zu stillen.



Stillen ist die natürlichste Sache der Welt.

► Unsere Ziele

1. Mütter, die ihr Baby stillen wollen, werden in unserer Klinik optimal unterstützt.
2. Wir informieren alle Frauen über die Bedeutung und die Praxis des Stillens und arbeiten nach den B.E.St.-Kriterien (Bindung, Entwicklung, Stillen).
3. Wir ermöglichen Ihnen, Ihr Baby bereits im Kreißaal das erste Mal unter direktem Hautkontakt anzulegen, auch nach einem Kaiserschnitt.
4. Mutter und Kind bilden eine Einheit. Wir unterstützen Sie dabei, Ihr Kind 24 Stunden rund um die Uhr bei sich zu behalten. Dadurch lernen Sie sich besser kennen und können gezielt auf die Bedürfnisse Ihres Babys eingehen.
5. Stillen nach Bedarf – wir ermuntern Sie als Mutter, Ihr Kind zu stillen, wann immer Sie oder Ihr Baby es brauchen.

Stillen ist ein natürlicher und genialer Prozess von Angebot und Nachfrage! Sie werden schnell einen gemeinsamen Rhythmus finden.

6. Wir geben gesunden Neugeborenen weder Wasser noch Tee oder sonstige Nahrung, wenn es nicht aus medizinischen Gründen notwendig ist, denn Ihre Muttermilch ist perfekt und unnachahmlich genau auf die Bedürfnisse Ihres Babys abgestimmt.
7. Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.
8. Um Ihr Baby in seinem Saugverhalten nicht zu irritieren, geben wir weder Schnuller noch Fläschchen.
9. Für medizinisch indizierte Flüssigkeitsgaben greifen wir auf alternative Fütterungsmethoden zurück, z. B. Becher, Löffel, Fingerfeeder.

10. Wir zeigen Ihnen das korrekte Anlegen Ihres Babys und erklären Ihnen, wie die Milchbildung angeregt und die Milchproduktion aufrechterhalten werden kann, auch wenn Sie aus medizinischen Gründen vorübergehend von Ihrem Kind getrennt sind. Sie erhalten von uns Adressen, an die Sie sich auch nach Ihrer Entlassung wenden können, wenn Sie Fragen oder Probleme bezüglich des Stillens haben.



Wenn Sie Ihr Kind nicht stillen können oder möchten, dürfen Sie selbstverständlich darauf vertrauen, in unserer Klinik einfühlsam und individuell beraten und betreut zu werden. Ihr Baby wird gut ernährt.

► Bedeutung des Stillens

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby. Es gibt dafür keinen gleichwertigen Ersatz. Sie ist an die Bedürfnisse Ihres Kindes exakt angepasst und enthält genau die Stoffe, die es braucht.

Muttermilch ist jederzeit verfügbar, richtig temperiert und kostet nichts. Sie ist gut verdaulich und bringt den kindlichen Darm auf Trab.

Muttermilch enthält Vitamine und Abwehrstoffe, die Ihr Kind von Anfang an benötigt. Voll gestillte Kinder sind widerstandsfähiger gegen Infektionen der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes. Allergien treten wesentlich seltener oder erst sehr viel später auf.

Stillen stärkt und fördert die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind und bietet hautnahen Kontakt.

Das Saugen an der Brust fördert eine gesunde Entwicklung der Kiefer- und Zahnstellung, sowie der Zungen- und Gesichtsmuskulatur und dient somit der Sprachentwicklung.

Stillen fördert die geistige Entwicklung Ihres Kindes. Es ist zufriedener, denn seine Bedürfnisse wie Nähe, Wärme, Hautkontakt, Liebe und eine konstante Bezugsperson werden während der Nahrungsaufnahme befriedigt. Stillen bedeutet für Ihr Baby also auch Trost.

Beim Stillen kann Ihr Baby nicht überfüttert werden.



Bitte beachten Sie:

Stillen ist ein Lernprozess, geben Sie sich und Ihrem Baby dazu Zeit und Ruhe, die ersten gemeinsamen Momente zu genießen.

► 10 Fakten über das Stillen



Die ersten Momente mit Ihrem Baby

Die ersten Stunden nach der Geburt sind eine Zeit der Bindung und des gegenseitigen Kennenlernens (auch „Bonding“ genannt).

Ob unmittelbar nach der Entbindung oder erst etwas später – Sie entscheiden, wann dieser Prozess beginnt. Mit dem ersten Anlegen an die Brust erhält Ihr Kind etwas Kolostrum, die „Vormilch“. Diese enthält besonders wertvolle Immunstoffe und Vitamine. Mit diesem „Powersnack“ geben Sie Ihrem Kind seine erste „natürliche Impfung“. Frühes Anlegen fördert zudem die Milchbildung.

Genießen Sie diese ersten bezaubernden Momente, beobachten und streicheln Sie Ihr Kind. Gönnen Sie ihm die Zeit, die Brust allein zu suchen und zu finden. Sie werden fasziniert sein, wie zielgerichtet Ihr Baby Ihre warme Brust suchen und dort Geborgenheit und Nahrung finden wird.

Auch nach einem Kaiserschnitt kann Ihr Kind zu Ihnen auf die Brust kommen und angelegt werden.

Ihr Kind ist mit Ihnen auf dem Zimmer, so wird das ununterbrochene Bonding gefördert.



Bedürfnisorientiertes Stillen

Die Nachfrage regelt das Angebot, d. h. 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.

Neugeborene haben meist noch keinen festen Rhythmus, in dem sie gestillt werden möchten. Stillen Sie Ihr Baby also immer dann, wenn es Hunger hat und solange, bis es satt ist, d. h. bis Ihr Kind die Brustwarzen zufrieden von alleine loslässt.

Sehr schläfrige Kinder müssen mitunter auch zum Stillen geweckt werden. Nach Bedarf stillen gilt nicht nur für Ihr Baby! Sie dürfen es auch wecken, wenn es zu lange schläft.

Typische, frühe Stillzeichen

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

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



➤ Das richtige Anlegen

Stillpositionierung

Sorgen Sie vor der Stillmahlzeit für eine entspannte und ruhige Umgebung. Schaffen Sie einen behaglichen Rückzugsort für sich und Ihr Kind. Einer weiteren Vorbereitung bedarf es hier nicht.

- + Ihr Baby sollte möglichst nah am Körper und Ihnen zugewandt sein (Bauch an Bauch).
- + Achten Sie darauf, dass die Nase des Kindes in Höhe der Brustwarze zum Liegen kommt.
- + Kinn und Nasenspitze sollten die Brust leicht berühren.
- + Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Verwenden Sie bei Bedarf Lagerungshilfen.

Intuitives Stillen

Beim intuitiven Stillen nehmen Sie eine bequeme, zurückgelehnte Position ein. Sie können sich mit Kissen abstützen und so völlig entspannen. Nun kann Ihr Kind in Ruhe den Weg zur Brust finden und Sie werden staunen wie sehr es seine angeborenen Fähigkeiten nutzen wird.

Anlegen

Begleiten Sie Ihr Kind zur Brust.

Öffnet das Kind seinen Mund nicht von selbst ganz weit, dann stimulieren Sie vorsichtig die Mundregion oder die Wange des Kindes, damit es den Mund weit öffnet und so die Brustwarze mit viel Warzenhof in den Mund bekommen kann. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, d.h. warten Sie nach der Stimulation eine Reaktion Ihres Babys ab.

Hat das Baby den Mund geöffnet, führen Sie es an die Brust heran. Die Finger liegen dabei flach an der Unterseite der Brust hinter dem Warzenhof, der Daumen liegt locker oberhalb der Brustwarze auf der Brust, ohne diese zusammenzudrücken.

Ihr Kind sollte nie nur an der Brustwarze saugen, sondern immer auch einen guten Teil des Warzenhofes mit im Mund haben.

➤ Stillpositionen

Wir zeigen Ihnen gern unterschiedliche Stillpositionen.

Eine bequeme Position ist Voraussetzung für ein entspanntes Stillen. Verschiedene Positionen sorgen für gleichmäßige Entleerung der Brust und Schonung der Brustwarzen.

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).



Wiegehaltung

Hierbei sitzen Sie entspannt zurückgelehnt, Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt mit dem Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit Ihrem Unterarm stützen Sie seinen Rücken, mit Ihrer Hand halten Sie seinen Po.



Rückwärtshaltung

Stützen Sie den Kopf Ihres Kindes mit einer offenen Hand und richten Sie es zu Ihrer Brust. Der Babyrücken ruht beim Stillen in Rücklage auf Ihrem Unterarm.



► Keine Angst bei Stillproblemen

Anfängliche leichte Ansaugschmerzen sind nicht ungewöhnlich. Eine leichte Schmerzmittelgabe kann Abhilfe schaffen. Manchmal ist das Anlegen auch aus anatomischen Gründen (z.B. Hohl- oder Flachwarzen) schwierig. Wenden Sie sich in diesem Fall einfach an unser Team, wir helfen Ihnen.

Maßnahmen bei wunden Brustwarzen

- + Stilleinlagen regelmäßig wechseln, um warme, feuchte Kammern bzw. das Wundwerden zu vermeiden
- + Stilleinlagen aus Wolle- und Naturseidekombination verwenden, da sie in der Regel besser vertragen werden
- + Anlegeposition und -technik überprüfen und ggf. korrigieren
- + Kind nicht über längere Zeit an der Brust nuckeln lassen



Schon gewusst?

Die sog. Montgomery-Drüsen auf dem Warzenhof der Brust sondern eine Substanz ab, die die Haut fettet, geschmeidig hält und schädliche Erreger abtötet, damit es nicht zu Entzündungen kommt. Zusätzliche Seifen und Cremes zur Reinigung und Pflege sind also nicht notwendig.



► Initiale Brustdrüenschwellung

Gespannte, erwärmte Brüste entstehen weniger durch übermäßige Milchmengen, als durch vermehrten Blut- und Lymphdurchfluss im Brustgewebe. Keine Angst, dies ist kein dauerhafter Zustand, sondern Ihre Brüste werden sich sehr bald an ihre neue Aufgabe gewöhnen. Haben Sie auch bitte keine Bedenken, wenn im Laufe der Stillzeit Ihre Brüste dauerhaft weicher werden. Dies ist kein Anzeichen von Milchmangel, sondern ein Zeichen, dass das System von Angebot und Nachfrage perfekt funktioniert.

Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Brust massieren können. Hilfreich sind warme, feuchte Kompressen, die Sie vor der Massage auflegen können. Schaffen Sie sich eine ruhige Atmosphäre und achten Sie darauf, dass Sie nicht frieren.

Durch die Massage beginnt die Milch zu fließen und die Brust wird etwas weicher. 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.

Nach dem Stillen können Sie die Brust mit Quark oder Kompressen kühlen. Auch gekühlte Kohlblätter können Ihnen gut tun.



Meiden Sie zu enge und Bügel-BHs. Sie können die Milchgänge abdrücken und zum Milchstau führen. Kaufen Sie stattdessen lieber ein bis zwei hochwertige Still-BHs – am besten erst nach dem Milcheinschuss.

► Abpumpen und Milchgewinnung mit der Hand

Wenn Sie einmal nicht stillen können, kann die Brust mit Hilfe einer Milchpumpe oder per Hand geleert werden.

Im Idealfall pumpen Sie sechs bis acht Mal in 24 Stunden ab.

Vorher können Sie Ihre Brust gerne massieren, auch warme, feuchte Tücher sind hilfreich.



Ruhe und Wärme sind wichtig, damit Sie entspannt sind und Ihre Milch zum Fließen kommen kann. Stellen Sie sich ein Getränk bereit, evtl. mögen Sie auch etwas beruhigende Musik.

Pumpen Sie in der Nähe Ihres Kindes. Sollte dies nicht möglich sein, dann betrachten Sie ein Foto oder schnuppern Sie an einem seiner Kleidungsstücke – so können Sie sich Ihrem Kind gedanklich ganz nahe fühlen und der Milchspendereflex lässt sich besser auslösen.

Sie sollten nach Versiegen des Milchflusses noch einige Minuten länger pumpen um die Milchbildung weiter anzuregen.

Wenn Sie über längere Zeit pumpen müssen, empfiehlt sich ein elektrisches Doppelpumpset, das beide Brüste gleichzeitig leert. Damit sparen Sie viel Zeit und helfen, dem größer werdenden Milchbedarf Ihres Kindes gerecht zu werden.

Die Milchmenge und der Fettgehalt variieren im Laufe eines Tages. Morgens werden

Sie unter Umständen mehr Milch abpumpen können als abends.

Lassen Sie sich davon nicht irritieren!

Ihre Milch ist perfekt auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt. Auch kleinste Mengen Kolostrum, sogenannte Vormilch oder Erstmilch füttern Ihr Neugeborenes.

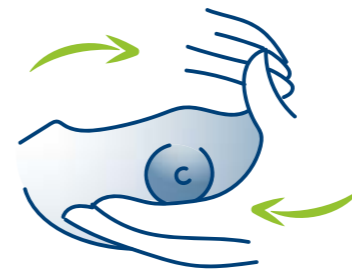


Bedarfsgerechte Lagerung der Muttermilch:

1. Bei Zimmertemperatur: 8 Stunden haltbar oder
2. Im Kühlschrank: bis 96 Stunden haltbar oder
3. Tiefgefroren: 6 Monate bei -18°C

► Die einzelnen Schritte der Milchgewinnung

1



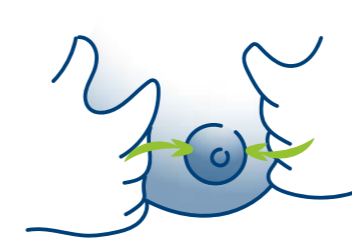
2



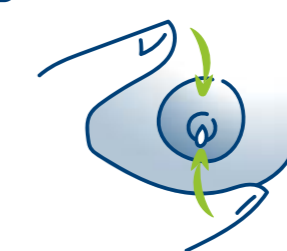
3



4



5



➤ Stillen und Ernährung

Generell sollten Sie sich ausgewogen ernähren. Probieren Sie ruhig alles aus, worauf Sie Appetit haben. Bei unausgewogener Kost mit vielem Verzicht würden Sie schnell müde und lustlos werden. Die Milchbildung würde sich verringern und die Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch verschlechtern. Deshalb achten Sie mehr auf die Qualität, als die Quantität Ihrer Nahrungsmittel.

Während der Stillzeit müssen Sie nicht mehr essen oder trinken als gewöhnlich. Verlassen Sie sich auf Ihr Hunger- und Durstgefühl.

In den ersten drei Monaten können Babys eher zu Blähungen neigen, da ihre Darmflora noch nicht ausgereift ist. Es gibt keinen nachgewiesenen Zusammenhang zwischen dem Konsum von „blähenden“ Speisen der Mutter und Verdauungsproblemen beim Kind.

Oftmals sind es einfach nur zu viele äußere Eindrücke, zu viele Erlebnisse, die Ihr Kind erstmals mit „verdauen“ muss. Bauchkrämpfe sind die Folge und nicht die Ursache. Legen Sie deshalb immer wieder Ruhetage ohne Hektik, Termine und Besucher ein.



Ungünstige Getränke sind

- + Salbei- und Pfefferminztee, da dieser in größeren Mengen die Milchbildung hemmt
- + unverdünnte Fruchtsäfte, Softdrinks
- + stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
- + Alkohol

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre zu einem guten Start in die Stillzeit verhelfen können.

Sicherlich wird es immer wieder einmal Fragen geben, wenden Sie sich daher jederzeit vertrauensvoll an uns.

Wir möchten, dass Sie zufrieden und fit für den Alltag mit Ihrem Baby nach Hause gehen. Hören und schauen Sie auf Ihr Kind, Sie werden seine Bedürfnisse verstehen lernen. Nehmen Sie sich dafür die Zeit, die Sie brauchen.

Auch nach Ihrem Aufenthalt in unserem Haus dürfen Sie sich bei Problemen jederzeit an uns wenden.

Unsere Angebote für Sie:

- + Beratung durch Nachsorgehebammen
- + Stillberatung
- + Stillambulanz
- + Stillzeit Bericht

Wir freuen uns auf Sie und Ihr Kind.

Von Herzen alles Gute wünscht Ihnen das Team der Wochenstation und des Kreißsaales.



Kontakt

Eichsfeld Klinikum gGmbH

www.eichsfeld-klinikum.de



Haus St. Vincenz Heiligenstadt Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Windische Gasse 112

37308 Heilbad Heiligenstadt

gynaekologie@eichsfeld-klinikum.de

Gynäkologische Station 6: 03606 76-2238

Geburtshilfliche Station 5: 03606 76-2257

Kreißsaal: 03606 76-2251



**Weitere Informationen
zu unserer Klinik für Gynäkologie und
Geburtshilfe finden Sie unter:**

[https://eichsfeld-klinikum.de/
fachbereiche/gynaekologie-und-geburtshilfe](https://eichsfeld-klinikum.de/fachbereiche/gynaekologie-und-geburtshilfe)

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universitätsmedizin Göttingen

zertifiziert nach



Im starken Verbund



**MVZ Eichsfeld Klinikum
Gemeinnützige GmbH**

**EK Praxis – MVZ Dingelstädt
Praxis für Frauenheilkunde und Geburtshilfe**

Steinstraße 18, 37351 Dingelstädt

Tel.: 036075 5211-0

Fax: 036075 5211-29

E-Mail: info@mvz-dingelstaedt.de