

Kontakt

Sollten Sie Fragen haben,
sprechen Sie uns bitte an:

GRN-Klinik Weinheim
Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefärztin: Dr. med. Lelia Bauer
Röntgenstraße 1
69469 Weinheim

Tel.: 06201 89-2460

E-Mail:

kreissaal-weinheim@grn.de



www.grn.de

Sie können auch direkt
zu unseren Still- und
Laktationsberaterinnen im
Haus Kontakt aufnehmen:

[Kathleen Kersten IBCLC](#)

0176 24493016

[Silvia Bâ IBCLC](#)

06201 89-2460

(Still-Hotline in der Klinik)

... und zu unseren Hebammen:

[Silvia Bâ](#)

06201 392649

[Enza Cardillo-Marras](#)

0173 3241754

[Ute Ernst](#)

0172 6245015

[Samantha Genter](#)

0157 75377691

[Gabriele Janku](#)

0172 7220198

[Petra Meisel-Seifert](#)

0171 1286023

[Joanna Neugebauer](#)

0176 63673088

[Lisa Pabst](#)

0151 22657228



GRN-Klinik Weinheim

Stillinformationen für Mütter

Impressum

© Juni 2015, GRN Gesundheitszentren Rhein-Neckar gGmbH

Inhaltliche Konzeption:

Gabriele Kahlig, Still- und Laktationsberaterin, IBCLC (GRN-Klinik Sinsheim)

Überarbeitung:

Kathleen Kersten, Kinderkrankenschwester/Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Petra Meisel-Seifert, Hebamme

Quellen:

Elisabeth A. Steiner, Stillen in den ersten Lebenstagen, 2008

Skript 2007/2008, VELB-Ausbildung zur IBCLC

Abbildungen:

iStockphoto (S. 3)

shutterstock.com (S. 4, 8, 12, 16, 18)

ARDO medical GmbH (S. 9 / 14)

GRN Gesundheitszentren Rhein-Neckar gGmbH (alle übrigen Abb.)

Layout:

Sybille Sukop / Simone Fleck

Druck:

Baier Digitaldruck GmbH, Heidelberg

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Die Weltgesundheitsorganisation und UNICEF empfehlen Ihnen, Ihr Baby sechs Monate ausschließlich und danach – unter der Zugabe von Beikost – bis zum zweiten Lebensjahr und darüber hinaus zu stillen. In dieser Broschüre erhalten Sie wichtige Informationen zu diesem Thema und über unser Beratungsangebot. Falls Sie darüber hinaus noch Fragen haben, sind Sie jederzeit in unserer Geburtshilfe-Abteilung willkommen. Wir unterstützen Sie gerne, damit Sie einen guten Start in eine schöne Stillzeit haben.

Viel Spaß bei der Lektüre und beim Stillen wünscht Ihnen

Ihr Geburtshilfe-Team der GRN-Klinik Weinheim





Inhalt

Muttermilch	6
Stillen in den ersten Tagen	7
Stillzeichen	8
Brustmassage	9
Stillpositionen	10
Anlegen des Kindes	11
Zeichen für ausreichende Milchbildung	13
Entleeren von Muttermilch per Hand	14
Weitere Informationen	17
Die wichtigsten Schritte zum erfolgreichen Stillen	18

Muttermilch

Muttermilch

- > ist die einzige von der Natur aus vorgesehene Nahrung für das Neugeborene
- > ist in jeder Phase optimal den Bedürfnissen des Kindes angepasst
- > steht dem Baby trinkfertig zur Verfügung.
- > ist leicht verdaulich und wohltemperiert
- > löscht beim Baby den Durst und stillt seinen Hunger

Die Milch in den ersten fünf Tagen nach der Geburt heißt Kolostrum und hat eine andere Zusammensetzung als spätere Muttermilch.

Kolostrum

- > enthält mehr Eiweiß als reife Muttermilch
- > ist reich an Immunfaktoren und Immunglobulinen
- > wirkt abführend auf das so genannte „Kindspech“ (den ersten Stuhlgang des Kindes) und kann so der Neugeborenen-Gelbsucht entgegenwirken
- > enthält genügend Mineralien und Wasser, damit das Neugeborene optimal ernährt wird
- > Menge: 2 bis 20 ml pro Stillvorgang

Zwischen dem 3. und 8. Tag nach der Geburt beginnt die Zeit der reichlichen Milchbildung (Übergangsmilch). Reife Muttermilch wird etwa ab dem 10. Lebenstag nach der Geburt gebildet.

Stillen in den ersten Tagen

Angebot und Nachfrage sind das Prinzip der Milchbildung!

Der Saugreflex des Babys ist in den ersten zwei Stunden nach der Geburt besonders stark ausgeprägt. Daher sollte das Kind möglichst rasch (das erste Mal bereits im Kreißsaal) angelegt werden. Dieses erste Saugen ist wichtig für den Beginn der Milchbildung bei der Mutter.

Das Stillverhalten von Neugeborenen ist sehr unterschiedlich, doch allen gemeinsam ist: **Gerade am Anfang ist häufiges Stillen wichtig!**

Daher sollten Sie Ihr Baby vom ersten Tag an 8 bis 12 Mal in 24 Stunden stillen. Das tut Ihrem Kind gut und regt gleichzeitig die Milchproduktion an.

Das Baby sollte selbst bestimmen, wie oft und wie lange es pro Seite angelegt wird! Im Idealfall lässt Ihr Kind die Brust von alleine los und schläft ein.

Der Magen des Neugeborenen ist winzig, daher sind kleine Mengen an Muttermilch ausreichend für Ihr Baby. Zusatznahrung wird nur in sehr seltenen Fällen benötigt.



Stillzeichen

Wir fördern das Stillen nach Bedarf. Dafür ist es wichtig, das Baby schon bei den ersten Signalen anzulegen. Stillen nach Bedarf unterstützt die Milchbildung und beugt Stillproblemen vor.

Frühe Stillzeichen sind:

- > sanftes Gurren oder Seufzen, Unruhe;
- > Bewegungen der Hand zum Mund;
- > schnelle Augenbewegungen;
- > Saugbewegungen und Sauggeräusche.

Bei einem Baby, das schreit, kann das Anlegen erschwert sein.

Brustmassage

Die Brustmassage ist hilfreich, um den Milchspendereflex auszulösen, und sie regt die Milchbildung an. In der ersten Zeit ist es sinnvoll, vor jedem Anlegen eine Brustmassage durchzuführen.

Anleitung:

Unmittelbar vor dem Anlegen Hände von unten und oben flach auf die Brust legen. Mit sanften Hin- und Her-Bewegungen massieren, ohne die Haut zu verschieben. Hände auch seitlich anlegen. Anschließend sanftes Streichen mit den Fingern vom Brustansatz Richtung Brustwarze.



Stillpositionen

Es ist uns wichtig, dass alle Mütter die verschiedenen Stillpositionen kennen und jede Position mindestens ein Mal ausprobiert haben. Sinnvoll ist es, die Stillpositionen zu wechseln, da hierdurch die Brustwarzen unterschiedlich beansprucht werden und so unversehrt bleiben.



Stillpositionen sind:

> Wiegenhaltung



> Rückenhaltung



> Stillen im Liegen

Anlegen des Kindes

Das korrekte Anlegen ist das A und O für den Beginn einer guten Stillbeziehung:

- > Das Baby liegt in jeder Stillposition mit dem Bauch in Richtung der Mutter („Bauch an Bauch“).
- > Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine Linie.
- > Die Brust wird im C-Griff gehalten; darauf achten, dass die Finger weit hinter dem Warzenhof liegen.
- > Die Lippen des Kindes werden mit der Brustwarze angestoßen, der Suchreflex wird ausgelöst.
- > Der Mund des Babys muss weit geöffnet sein; dann erst das Baby zur Brust ziehen (nicht mit der Brust zum Kind).
- > Die Brustwarze und ein Teil des Brustgewebes werden in den Mund gezogen.
- > Die Lippen sollen nach außen gestülpt sein; evtl. mit dem Finger nachhelfen.
- > Das Kinn und die Nasenspitze berühren die Brust.

Korrekte und wechselnde Stillpositionen haben folgende Vorteile:

- > Wunde Brustwarzen werden vermieden.
- > Der Entstehung eines Milchstaus wird entgegengewirkt.
- > Das Kind gedeiht optimal.
- > Bauchschmerzen beim Kind lassen sich vermeiden.

Wir unterstützen Sie gerne beim Anlegen Ihre Kindes – im Stillzimmer oder in Ihrem eigenen Zimmer!



Zeichen für ausreichende Milchbildung und gutes Gedeihen:

- > Wenn der Milchfluss einsetzt, verlangsamt sich der Saugrhythmus.
- > hörbares Schlucken
- > feuchter Mund
- > Das Baby ist nach dem Stillen meist zufrieden.
- > Die Brust fühlt sich nach dem Stillen weicher an.
- > Die Gebärmutter zieht sich zusammen und der Wochenfluss läuft vermehrt
- > mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden (ab dem 4. Lebenstag)
- > mindestens 3 bis 4 Mal Stuhl in 24 Stunden ab dem 1. Lebenstag (in den ersten 4 Lebenswochen)
- > Die natürliche Gewichtsabnahme nach der Geburt beträgt 5 bis 7 Prozent, unter Umständen bis zu 10 Prozent. Während Ihres Aufenthaltes in der Klinik überprüfen wir die Gewichtsentwicklung Ihres Kindes unter standardisierten Bedingungen und bieten Ihnen zu jedem Zeitpunkt die benötigte Unterstützung für eine optimale Etablierung der Milchbildung an.

Entleeren von Muttermilch per Hand

Entleeren von Muttermilch mit der Hand kann hilfreich sein,

- > wenn die Brust zu voll ist und das Baby die Brustwarze nicht korrekt erfassen kann
- > um dem Kind das Trinken zu erleichtern
- > um Verletzungen der Brustwarze vermeiden zu helfen
- > um das Spannungsgefühl in den Brüsten zu lindern
- > bei kurzer Trennung vom Baby
- > bei Milchstau oder Brustentzündung



Durchführen der Handentleerung:

- > wichtig: Hände waschen!
- > Brustmassage
- > Brust im C-Griff fassen und anheben. Finger liegen etwa 2 bis 3 cm hinter der Brustwarze
- > Daumen und Zeigefinger drücken die Brust etwas gegen den Brustkorb und bewegen sich danach mit leichtem Druck nach vorne Richtung Brustwarze; die Haut der Brustwarze schiebt sich dabei zusammen und die Milch fließt heraus.
- > loslassen, Finger in Ausgangsposition zurückbringen und Vorgang wiederholen
- > Wenn der Milchfluss in dieser Position versiegt, wird die Hand nach und nach rund um die Brust verschoben, um alle Milchgänge zu entleeren.

Die Muttermilch wird in einem sterilen Gefäß gesammelt und ist bei Raumtemperatur 4 bis 6 Stunden (Kolostrum maximal 12 Stunden) und im Kühlschrank 72 Stunden haltbar.



Weitere Informationen

Das Geburtshilfe-Team der GRN-Klinik Weinheim ist nicht nur für Fragen rund ums Stillen zuständig. Hier nur ein paar weitere Themen, zu denen wir Sie gerne beraten:

Schnuller: Wir empfehlen Ihnen, Ihrem Neugeborenen in den ersten sechs Wochen keinen Schnuller zu geben, damit das Stillen problemlos beginnen kann.

Wickeln und Säuglingspflege: Wir zeigen jeder Mama und jedem Papa gerne, wie sie ihr Kind am besten wickeln und waschen.

U2-Untersuchung: An jedem Werktag kommt ein Kinderarzt / eine Kinderärztin der Universitäts-Kinderklinik Heidelberg zu uns auf die Station, um die gesetzlich vorgeschriebene U2-Untersuchung Ihres Babys durchzuführen.

Hör- und Stoffwechselltest: Am 3. Lebenstag Ihres Kindes wird, falls Sie es wünschen, der Test auf angeborene behandelbare Stoffwechselerkrankungen sowie ein Hörtest durchgeführt.

Darüber hinaus helfen wir Ihnen gerne bei allen Problemen, die eventuell auftreten. Sie und Ihr Baby sollen sich bei uns wohl fühlen, und wir möchten dafür sorgen, dass Sie mit einem sicheren Gefühl nach Hause gehen.



B.E.St.: Bindung, Entwicklung, Stillen – die wichtigsten Schritte

Schritt 1

Wir arbeiten nach Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen“ zur Betreuung von Mutter und Kind.

Schritt 2

Wir schulen unsere Mitarbeiterinnen regelmäßig und tragen somit zu einer einheitlichen und qualifizierten Stillberatung bei.

Schritt 3

Wir informieren bereits Schwangere über die Förderung der Eltern-Kind-Bindung und über die Bedeutung des Stillens.

Schritt 4

Wir ermöglichen den Müttern, unmittelbar ab der Geburt ununterbrochenen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, auch im Falle eines Kaiserschnittes;

Für die Zeit zu Hause ...

- > empfehlen wir eine Hebamme für die Nachsorge.
- > laden wir Sie recht herzlich zu unserem Stillcafé an jedem ersten und dritten Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr in der GRN-Klinik Weinheim ein.
- > weisen wir Sie gerne auf weitere Unterstützungsangebote und freie Stillgruppen hin.
- > oder kontaktieren Sie unsere Still- und Laktationsberaterinnen.

mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.

Schritt 5

Wir zeigen den Müttern, wie sie ihr Baby richtig anlegen und wie sie die Milchproduktion aufrecht erhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.

Schritt 6

Neugeborene brauchen normalerweise nur Muttermilch. Sonstige Flüssigkeiten oder Nahrungen erhalten sie nur dann, wenn es medizinisch notwendig ist.

Schritt 7

Beim Rooming-in bleiben Mutter (Eltern) und Kind Tag und Nacht zusammen; dadurch wird das gegenseitige Kennenlernen und das Stillen nach Bedarf erleichtert.

Schritt 8

Wir ermuntern zum Stillen / Füttern nach Bedarf, damit sich die Milchmenge den Bedürfnissen

des Kindes optimal anpassen kann.

Schritt 9

Wir praktizieren Fütterungsmethoden, die das Stillen nicht beeinträchtigen. Künstliche Sauger und Schnuller werden gestillten Kindern nicht gegeben.

Schritt 10

Die Mütter werden bei Entlassung auf weitere Unterstützungsangebote hingewiesen (z. B. Stillsprechstunde, Stillcafé).

Schritt 11

Mütter, die nicht stillen möchten, werden individuell beraten.

Schritt 12

Wir halten den internationalen Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten („WHO-Kodex“) sowie die sich darauf beziehenden Folge-resolutionen ein.