

GRN-Klinik Weinheim

Stillinformationen für Schwangere



## 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:

istock.com (S. 3, 8)

shutterstock.com (Titelbild, S. 4, 11)

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

Layout:

Sybille Sukop / Eva Tuengerthal / Simone Fleck

Druck:

Baier Digitaldruck GmbH, Heidelberg

## Liebe werdende Mutter,

gerade in der Schwangerschaft ist es wichtig, sich über die beste Ernährung des Babys Gedanken zu machen. Muttermilch ist die natürliche Form der Ernährung eines Kindes und perfekt auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt.

In den Monaten bis zur Geburt bleibt Ihnen ausreichend Zeit, sich über dieses Thema zu informieren. Mit dieser Broschüre möchten wir Sie dabei unterstützen.

Alles Gute für die Schwangerschaft und eine schöne Stillzeit wünscht Ihnen

Ihr Geburtshilfe-Team der GRN-Klinik Weinheim





# **Inhalt**

<b>Muttermilch</b>	<b>6</b>
<b>Stillen</b>	<b>8</b>
<b>Vorbereitung der Brust in der Schwangerschaft</b>	<b>9</b>
<b>Stillzeichen</b>	<b>10</b>
<b>Anlegen des Kindes</b>	<b>10</b>
<b>Zeichen ausreichender Milchbildung</b>	<b>11</b>
<b>Stillen in den ersten Tagen</b>	<b>12</b>
<b>Stillpositionen</b>	<b>13</b>
<b>Die wichtigsten Schritte zum erfolgreichen Stillen</b>	<b>14</b>

# Muttermilch

## Muttermilch

- > ist die einzige von der Natur aus vorgesehene Nahrung für das Neugeborene.
- > ist in ihrer Qualität einzigartig und durch keine andere Nahrung zu ersetzen.
- > ist Standard für alle Säuglinge der Welt.
- > 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.
- > kräftigt beim Baby die gesamte Gesichtsmuskulatur.
- > lässt beide Gehirnhälften besser reifen.
- > schützt vor Infektionen.
- > ist Liebe, die durch den Magen des Babys geht, damit es sich rundum geborgen fühlt.

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 Neugeborenenengelbsucht 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.

Die Muttermilch ist ausreichend für Ihr Baby, Zusatznahrung wird nur in seltenen Fällen (medizinischer Indikation) benötigt. Sollte dies doch einmal notwendig werden, praktizieren wir alternative Fütterungsmethoden, die das Stillen nicht beeinträchtigen.

## Stillen

Die Weltgesundheitsorganisation und UNICEF empfehlen Ihnen, Ihr Baby sechs Monate ausschließlich und danach – unter der Zugabe von Beikost – bis zum Ende des zweiten Lebensjahres zu stillen.

### Stillen

- > ist nicht nur zur Ernährung des Babys da
- > gibt gleichzeitig Wärme, Geborgenheit und Nähe
- > stärkt das Urvertrauen und die Bindung zur Mutter
- > trägt zum seelischen Gedeihen bei
- > ist gut für die Gebärmutterrückbildung
- > wirkt sich positiv auf die mütterliche Gesundheit aus (schnellere Gebärmutterrückbildung, beugt Osteoporose vor, senkt das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs)
- > dient als Allergieprävention
- > regt alle 5 Sinne an (Riechen, Sehen, Hören, Schmecken, Spüren)





## Vorbereitung der Brust in der Schwangerschaft

In den meisten Fällen ist eine gezielte Vorbereitung der Brust auf das Stillen nicht erforderlich. Es ist gut, wenn Sie mit Ihrer Brust vertraut werden und die natürlichen Veränderungen während der Schwangerschaft bewusst wahrnehmen.

Häufig fließt schon vor der Geburt etwas Vormilch aus. Diese sollte man in der Schwangerschaft nicht austreichen, da es dadurch zu einer Brustentzündung kommen könnte und der Milchfluss eher noch angeregt wird.

Es gibt keine Brustwarzen, die zum Stillen ungeeignet sind. Sinnvoll ist es, Ihre Brust bereits während der Schwangerschaft einer Hebamme zu zeigen. In seltenen Fällen gibt es Flach- oder Hohlwarzen. Dann kann es sinnvoll sein, bereits während der Schwangerschaft Brustwarzenformer zu tragen.

Es sind keine vorbereitenden Maßnahmen zu Verhinderung von wunden Brustwarzen nötig.

Wir bieten neben unseren Geburtsvorbereitungskursen auch spezielle Stillvorbereitungskurse an. Die Termine hierzu finden Sie auf unserer Internetseite oder können unter der Telefonnummer 06201 89-2460 erfragt werden.

**Gerne beraten wir Sie bei Fragen zur Stillvorbereitung!**

## Stillzeichen

Wir fördern das Stillen nach Bedarf. Dafür ist es wichtig, das Baby schon bei den ersten Signalen anzulegen. Das 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.

## Anlegen des Kindes

Sie sollten darauf achten, das Baby korrekt anzulegen, damit die Brustwarzen unversehrt bleiben:

- > Das Baby liegt in jeder Stillposition mit dem Bauch in Richtung der Mutter.
- > 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.

## Zeichen ausreichender Milchbildung

- > 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 und bieten Ihnen zu jedem Zeitpunkt die benötigte Unterstützung, damit die Milchbildung optimal in Gang kommt.

## Stillen in den ersten Tagen

Damit Sie einen guten Start in eine schöne Stillzeit haben und zur Förderung der Mutter-Kind-Bindung, legen wir viel Wert auf das so genannte Bonding. Dafür ist Hautkontakt besonders wichtig. Mütter (und Väter) haben bei uns die Möglichkeit, unmittelbar ab der Geburt ununterbrochenen Hautkontakt zu ihrem Baby zu haben, auch im Falle eines Kaiserschnittes. Routineuntersuchungen werden in der Zeit nach dieser ersten intensiven Phase durchgeführt. Das erste Anlegen erfolgt noch im Kreißsaal.

Häufiges Stillen – 8 bis 12 Mal und mehr in 24 Stunden – wirkt sich vom ersten Tag an positiv auf die Milchproduktion aus.

Um die Milchbildung ausreichend aufzubauen, ermutigen wir zum Stillen nach Bedarf, d. h., das Baby bestimmt selbst, wie oft und wie lange es pro Seite angelegt wird. Damit Sie optimal auf die Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen und von Anfang an als Familie zusammenwachsen können, praktizieren wir 24-Stunden-Rooming-in; das bedeutet, Sie bleiben rund um die Uhr mit Ihrem Kind zusammen.

Wir empfehlen, Ihrem Neugeborenen in der ersten Zeit keinen Schnuller zu geben, damit das Stillen problemlos beginnen kann. Vor Ihrer Entlassung werden wir Sie auf weitere Unterstützungsangebote zum Stillen hinweisen.

## Stillpositionen

Es ist sinnvoll, die Stillpositionen zu wechseln, da hierdurch die Brustwarzen unterschiedlich beansprucht werden und unversehrt bleiben.



Stillpositionen sind:

> Wiegenhaltung



> Rückenhaltung



> Stillen im Liegen

## **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



### **Schritt 4**

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

## 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:

[kreisssaal-weinheim@grn.de](mailto:kreisssaal-weinheim@grn.de)



[www.grn.de](http://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