



AGAPLESION
KRANKENHAUS NEU BETHLEHEM
GÖTTINGEN

Stillen weil der Anfang zählt

Informationen für Mütter und Väter



AGAPLESION
KRANKENHAUS NEU BETHLEHEM gGmbH
Humboldtallee 8, 37073 Göttingen

info@neubethlehem.de

www.neubethlehem.de



Inhalt

Vorwort	3
10 Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik	4
Vorteile des Stillens	5
Stillen von Anfang an	6
Anregung der Milchbildung	7
Wie oft und wie lange sollte ich mein Kind stillen?	8
Korrektes Anlegen	8
Mögliche Stillpositionen	10
Die Brustmassage in der Stillzeit	11
Entleeren von Hand	12
Entleeren mit der Pumpe	12
Bekommt mein Baby genug Milch?	13
Wunde Mamillen	14
Schmerzhafte, geschwollene Brüste	15

Vorwort

Liebe Eltern!

Wir freuen uns sehr, dass Sie uns Ihr Vertrauen schenken und uns als Geburtsklinik für Ihr Kind ausgewählt haben.

Wir, das Team der Geburtshilfe, wollen Ängste der Anfangszeit nehmen, um einen angenehmen und problemlosen Start in das neue Leben mit Ihrem Kind zu ermöglichen.

Die Ernährung Ihres Kindes spielt dabei eine wichtige Rolle.

Wir möchten Ihnen zeigen, dass fast jede Mutter in der Lage ist, zu stillen. Dazu gehört jedoch ein wenig Vorwissen, Verständnis, Geduld und Einfühlungsvermögen.

... aber ob Sie stillen und wenn ja, wie lange, das ist Ihre Entscheidung. Wir möchten Sie in jedem Fall unterstützen!

Von Herzen alles Gute für Sie und Ihre neue Familie.

Ihr Dietrich Kulenkampff




Dr. med. Dietrich Kulenkampff



10 Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik

1. Schriftliche B.E.St.-Richtlinien auf der Grundlage der „10 Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.-Kriterien“ haben, die mit allen Mitarbeitern regelmäßig besprochen werden.
2. Alle Mitarbeiter so schulen, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.-Richtlinien verfügen.
3. Alle schwangeren Frauen über die Bedeutung und die Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderungen, unter Einbeziehung des Stillens informieren.
4. Den Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
5. Den Müttern korrektes Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.
6. Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation.
7. 24-Stunden-Rooming-in praktizieren; Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.
8. Zum Stillen/Füttern nach Bedarf ermuntern.
9. Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben.
10. Die Mütter auf Stillgruppen und andere Mutter-Kind-Gruppen hinweisen und die Entstehung von Stillgruppen fördern.

Bedeutung des Stillens

Die Muttermilch sorgt für eine optimale Entwicklung, da sie zu jeder Zeit auf alle Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt ist.

Vorteile für Ihr Kind

- Leicht verdaulich und keimarm
- Fördert die Mutter-Kind-Bindung und schafft Nähe
- Jederzeit verfügbar
- Hat immer die richtige Temperatur
- Senkt das Risiko von Infektionen und Allergien durch enthaltene Abwehrstoffe
- Bietet ausreichend Flüssigkeit und alle lebensnotwendigen Nährstoffe
- Schützt vor Krankheiten (Mittelohrentzündung, Atemwegserkrankung und senkt das Diabetes- und Leukämierisiko)

Vorteile für Sie als stillende Mutter

- Gewichtsnormalisierung
- Senkt das Brustkrebs- und Eierstockkrebsrisiko
- Stillhormone wirken entspannend und stressmindernd
- Stillen fördert die Rückbildung Ihrer Gebärmutter und mindert die Blutungsgefahr
- Umweltschonend

Es ist Ihr Recht zu stillen, aber nicht Ihre Pflicht!



Stillen ist nicht immer leicht

- Vielleicht fehlen Ihnen noch wichtige Informationen und entsprechende professionelle Unterstützung?
- Sie hatten schon eine negative Stillererfahrung oder kämpfen aktuell mit Stillproblemen?
- Sie sorgen sich, ob Sie das Stillen schaffen können oder ob sich Ihr Leben, Ihr Körper durch das Stillen zu sehr verändert?
- Sie fürchten, Ihr Kind zu verwöhnen?
- Sie fühlen sich mit der Vorstellung, Ihr Kind an der Brust zu ernähren, einfach nicht wohl?
- Nur selten gibt es aus medizinischer Sicht einen Grund, frühzeitig abzustellen. Manchmal müssen kreative Wege zum Stillen gefunden werden, z.B. Stillen und künstliche Säuglingsnahrung kombiniert oder Abpumpen und Stillen.

Wenn Sie Fragen haben oder Beratung brauchen, finden Sie professionelle Unterstützung bei unserem Pflegepersonal oder kommen Sie in unseren Stilltreff.

Weitere Informationen zu unseren Stilltreffs / Stillberatung finden Sie auch auf www.neubethlehem.de im Infocenter unter Downloads.

Stillen von Anfang an

Legen Sie Ihr Baby nach der Entbindung so früh wie möglich an die Brust.

In den ersten Stunden nach der Geburt brauchen Sie viel direkten Hautkontakt mit Ihrem Kind (Bonding). Ihr Baby bleibt rund um die Uhr bei Ihnen (24 Stunden-Rooming-in). So lernen Sie den Rhythmus Ihres Kindes kennen und bekommen für die Zeit nach dem Aufenthalt mehr Sicherheit. Dieses fördert die Mutter-Kind-Beziehung, regt die Milchbildung an und erleichtert Ihnen das Stillen nach Bedarf. Der Saugreflex ist gerade in den ersten Stunden am stärksten. Viele Kinder finden den Weg zur Brust unterstützt durch Haut- und Körperkontakt von ganz allein.

In den ersten Tagen wird das wertvolle Kolostrum (Vormilch) gebildet. Dieses beugt Krankheiten beim Baby vor, hilft den ersten Stuhlgang (Mekonium) auszuscheiden und stillt Hunger und Durst des Kindes ausreichend.

Wir empfehlen Ihnen, dem Baby keinen Schnuller zu geben und ihm keine zusätzlichen Flüssigkeiten oder Nahrungen zu verabreichen, um die Stimulation der Milchbildung und das Erlernen des richtigen Saugens nicht zu stören.

Gesunde, reife Neugeborene gesunder Mütter brauchen im Allgemeinen keine zusätzliche Flüssigkeit oder Nahrung! Sollte bei Ihnen und Ihrem Kind ein Abweichen der Normalität vorkommen, werden wir gemeinsam mit Ihnen einen guten Weg finden und Ihnen die notwendigen Maßnahmen erklären.

Stillen sollte nicht schmerzhaft sein. Wenn beim Saugen Schmerzen an der Mamilla (Mamille) auftreten, sollte die Anlegetechnik überprüft werden.

Sollte bei Ihnen der Wunsch bestehen, Ihr Kind mit der Flasche zu ernähren, werden wir Sie selbstverständlich gerne dabei unterstützen und beraten. In diesem Fall bieten wir Ihnen auch an, nach der Geburt eine Brustmassage durchzuführen, um Ihrem Baby das wertvolle Kolostrum verabreichen zu können.



Anregung der Milchbildung

Ein möglichst frühes, häufiges und korrektes Anlegen fördert die Milchbildung. Durch Abtrinken des Kolostrums (Vormilch) wird die Milchbildung angeregt. Somit ist die initiale Brustdrüsenanschwellung zwischen dem 3. und 5. Lebenstag, mit wenigen Begleiterscheinungen verbunden.

Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf (8-12 Mal und mehr in 24 Stunden).

Dies ist eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Stillen. Dadurch wird eine schmerzhaft initiale Brustdrüsenanschwellung und verstärkte Neugeborenenengelbsucht vermieden.

Häufiges Anlegen bei frühen Stillzeichen ist die beste Voraussetzung für eine ausreichende Milchbildung auf Dauer. Die Milchmenge passt sich dem Bedarf (nach dem Prinzip von Angebot und Nachfrage) gut an. Bei Frühgeborenen oder kranken Kindern kann dieses durch Pumpen erreicht werden. Längere Abstände zwischen den Stillmahlzeiten verzögern die Milchbildung.



Wie oft und wie lange sollte ich mein Kind stillen?

Wir empfehlen Ihnen, Ihr Kind nach Bedarf zu stillen. 8-12 Mahlzeiten in 24 Stunden und mehr sind völlig normal. Der Stillrhythmus kann täglich variieren.

„Ihr Baby - nicht die Uhr - zeigt Ihnen, wann es Zeit zum Stillen ist.“

Typische, frühe Stillzeichen:

- Es öffnet den Mund und sucht
- Es saugt oder schleckt an seinen Lippen und Fäustchen
- Es streckt die Zunge heraus
- Es dreht den Kopf hin und her
- Schreien ist ein spätes Stillzeichen!

Die meisten Kinder zeigen diese frühen Stillzeichen bereits im Halbschlaf.

Stillen Sie solange Ihr Kind trinkt, danach lassen Sie es aufstoßen und bieten ihm nochmals die zweite Brust an. Die durchschnittliche Stilldauer beträgt 20-40 Minuten.

Manche Neugeborene sind in den ersten Tagen oft sehr müde und schläfrig. Achten Sie darauf, dass Sie Ihrem Kind die Brust in regelmäßigen Abständen anbieten. Wenn Ihr Baby sich nach 3 Stunden nicht selbst meldet, wecken Sie es auf, damit es angeregt wird, seinen natürlichen Mindestbedarf von 8 Mahlzeiten zu sich zu nehmen.



Korrektes Anlegen

Das korrekte Anlegen ist wichtig:

- zum Auslösen des Milchspendereflexes
- zum richtigen Entleeren der Brust
- um wunden Mamillen vorzubeugen
- zum Fördern der Milchproduktion



Achten Sie auf folgende Punkte:



Schritt 1:
Die Finger werden in C-Form gehalten und der Daumen wird hinter der Areola gehalten.



Schritt 2:
Mit der Areola oder der Mamille wird die Unterlippe gekitzelt, damit das Baby den Mund weit öffnet.



Schritt 3:
Die Mamille zeigt in Richtung Nase. Ist der Mund weit genug offen, ziehen Sie das Baby rasch zur Brust.



Schritt 4:
Kinn und Nase berühren die Brust.
Zum Lösen den Finger zwischen Brust und Lippe schieben, um den Sog zu unterbrechen.



Mögliche Stillpositionen

Eine bequeme Lage der Mutter und ein korrektes Positionieren des Babys tragen entscheidend zum Erfolg des Stillens bei.

Führen Sie Ihr Kind zur Brust und nicht Ihre Brust zum Kind! Unbequeme Haltungen führen zu Verkrampfungen und Schmerzen, welche wiederum den Milchfluss blockieren.

Klassische Wiegenhaltung



Stillen im Liegen in Seitenlage



Rückenhaltung/Seitenhaltung



Die Brustmassage in der Stillzeit

Die Brustmassage wird sanft ausgeführt und darf nie schmerzhaft sein.



Schritt 1:
Brust mit einer Hand stützen. Mit sanften, kreisenden Bewegungen Brustdrüsengewebe punktuell massieren, ohne dabei auf der Haut zu reiben.



Schritt 2:
Hände flach auf die Brust legen. Mit sanften Hin- und Her-Bewegungen massieren, ohne die Haut zu verschieben.



Schritt 3:
Hände seitlich positionieren. Mit sanften Hin- und Herbewegen massieren, ohne die Haut zu verschieben.



Schritt 4:
Auslösen des Milchspendereflexes um die Brust zu entleeren, zum Stillen oder zum Abpumpen. Mit Fingern vom Brustansatz bis über die Mamille streicheln.



Entleeren von Hand



Schritt 1:
Daumen und Zeigefinger ca. 2-3 cm parallel hinter der Mamille positionieren. Mit Daumen und Finger waagrecht gegen den Brustkorb drücken, ohne die Haut zu spreizen.



Schritt 2:
Mit Daumen und Zeigefinger rhythmisch gegeneinander drücken und wieder loslassen. Wandern Sie mit Daumen und Finger um die Mamille und wiederholen Sie den Vorgang.



Entleeren mit der Pumpe

Wenn Sie einmal nicht stillen können, z. B. weil Sie und Ihr Kind aus medizinischen Gründen getrennt sind oder Ihr Baby noch zu schwach zum Saugen ist, dann muss die Brust zur Anregung und Aufrechterhaltung der Milchbildung mit Hilfe einer Milchpumpe entleert werden.



Abpumpen mit Einfachpumpset



Abpumpen mit Doppelpumpset



Bekommt mein Baby genug Milch?

Es ist normal, dass Ihr Baby in den ersten Tagen etwas an Gewicht verliert. Während Ihres Aufenthaltes auf der Wochenstation wird das Gewicht Ihres Kindes täglich geprüft. Sollte der Gewichtsverlust ungewöhnlich hoch sein, informieren wir Sie umgehend und klären notwendige Maßnahmen mit Ihnen ab.

Ihr Baby bekommt mit der Vormilch (Kolostrum) genügend Nahrung, weil sie einen sehr hohen Kaloriengehalt hat, der kindliche Magen sehr klein und der Energiebedarf nach der Geburt reduziert ist. Aus diesem Grund ist KEINE zusätzliche Verabreichung von Flüssigkeiten, wie Tee oder Wasser, notwendig.

Anzeichen für genug Milch:

- Ab dem dritten Lebenstag 5-6 nasse Windeln
- 2-5 mal Stuhlgang pro Tag (kann nach dem 2. Lebensmonat abnehmen)
- Ihr Baby verlangt 8-12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden und mehr
- Ihr Kind schluckt deutlich beim Stillen und macht einen munteren Eindruck
- Farbe des Stuhls ändert sich in den ersten Tagen (von schwarz-grün zu senfgeb)l)

Wunde Mamillen

In den ersten Tagen kann es vorkommen, dass Ihre Mamillen etwas gereizt, manchmal auch wund sind. Achten Sie auf eine entspannte Haltung beim Stillen. Häufig reicht es schon, die Anlegetechnik zu optimieren. Meist sind die Schmerzen nach zwei bis drei Tagen wieder vorbei. Falls Sie längere Probleme oder anhaltende Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte an unsere Schwestern oder Hebammen, um die Ursache herauszufinden.

Linderung

- Korrektes Anlegen (Lippenkorrektur)
- Kürzer stillen aber dafür häufiger
- Häufig Stillpositionen wechseln
- Licht und Luft an die Mamille lassen
- Auf der weniger schmerzhaften Seite anfangen zu stillen
- Nach dem Stillen das Muttermilch-Speichel-Gemisch an der Luft trocknen lassen
- Pflegen mit reinen Wollfetten (z.B. Lansinoh)
- Stillverträgliche Schmerzmedikation ist möglich
- Vor dem Stillen, Auslösen des Milchspendereflexes (siehe S.10)
- Hygienischer Umgang mit Brust und Händen

Tipp

Um Stillprobleme zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, in den ersten Wochen keinen Schnuller oder Sauger zu verwenden. Das Saugverhalten Ihres Kindes kann dadurch negativ beeinflusst werden.



Schmerzhafte, pralle Brüste

Die initiale Brustdrüsenanschwellung kommt bei den meisten Frauen zwischen dem 3. und 5. Tag. Sie bemerken ein Spannungsgefühl in der Brust und die Haut zeigt eine deutliche Venenzeichnung. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Brust massieren können. Durch die Massage beginnt die Milch zu fließen und die Lympflüssigkeit wird abgebaut, hierdurch wird die Brust etwas weicher. Nun ist es auch für Ihr Kind leichter, die Mamille und den Mamillenvorhof (Areola) zu fassen, um effektiv saugen zu können. Haben Sie nach dem Stillen immer noch das Gefühl, dass Ihre Brust „zu voll“ ist, dann streichen Sie noch etwas Milch mit der Hand aus. Dies sollten Sie allerdings nur so lange tun, bis Sie Erleichterung spüren. Selbstverständlich können Sie Ihre Brust auch unter einer schönen warmen Dusche massieren und austreichen.

Therapie

- Häufiges Anlegen des Kindes
- Feuchtwarme Umschläge für ein bis drei Minuten vor dem Anlegen erleichtern das Fließen der Milch
- Wenn das Kind nicht an der prallen Brust trinken kann, vor dem Anlegen die Brust mit der Hand austreichen und etwas entleeren
- Nach dem Stillen für 20 min. kalte Umschläge oder Quarkwickel auf die Brust legen (bringt Schwellung zum Abklingen, wirkt schmerzlindernd)
Die Mamille darf auf keinen Fall mit Quark bedeckt sein.
- Auch nach dem Bedarf der Mutter stillen! (zum Entlasten)

Begriffserklärung:

Mamille = Brustwarze

Areola = Brustwarzenhof

Initiale Brustdrüsenanschwellung = Milcheinschuss

Für die Nutzung der Bilder bedanken wir uns bei dem Unternehmen Ardo-Medical.



AGAPLESION
KRANKENHAUS NEU BETHLEHEM

AGAPLESION KRANKENHAUS NEU BETHLEHEM gGmbH
Humboldtallee 8, 37073 Göttingen

T (0551) 494 - 0
F (0551) 494 - 273

info@neubethlehem.de

www.neubethlehem.de

Geburtshilfe

Station 4:

T (0551) 494 - 855

stillberatung@neubethlehem.de

