



Stillen ... weil der Anfang zählt

Informationen für Mütter und Väter



AGAPLESION
KRANKENHAUS NEU BETHLEHEM gGmbH
Humboldtallee 8, 37073 Göttingen
info.nbg@agaplesion.de
www.neubethlehem.de

Inhalt

Vorwort	3
10 Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik	4
Bonding	6
Kolostrum - Flüssiges Gold	8
Bedeutung des Stillens	9
Bausteine für einen gelungenen Stillstart	10
Korrektes Anlegen	12
Mögliche Stillpositionen	14
Brustmassage in der Stillzeit	16
Entleeren von Hand	17
Bekommt mein Baby genug Milch?	18
Pflege der Brustwarzen	19
Initiale Brustdrüsenanschwellung	20
Wissenwertes	21
Positive Einflussfaktoren	21
Informationen zum Stillen für Schwangere	22
Angebote nach der Geburt	22
Wünschen Sie weitere Informationen?	23

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, möchten allen werdenden Müttern und Vätern ein liebevolles Kennenlernen mit ihrem Baby ermöglichen und Ihnen grundlegende Informationen über die Bedürfnisse Ihres Neugeborenen mit auf den Weg geben.

Es erwartet Sie eine ruhige, familiäre Atmosphäre und ein geschultes Team, das Sie individuell in Ihren eigenen Kompetenzen bestärkt und beratend zur Seite steht.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen Wissenswertes über das Stillen nahebringen und Ihnen Verständnis für die ersten Tage mit Ihrem Neugeborenen geben.

Von Herzen alles Gute für Sie und Ihre neue Familie.

Ihr Dietrich Kulenkampff



10 Schritte für eine babyfreundliche Geburtsklinik

1 Unsere Klinik hat schriftliche Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für Babyfreundliche Geburtskliniken“ zur Betreuung von Mutter und Kind beim Stillen. Die Arbeitsgruppe Stillen trifft sich regelmäßig, um Neuerungen zum Thema Stillen zu besprechen. Die Ergebnisse dieser Besprechungen werden regelmäßig an alle Mitarbeiter:innen weitergegeben um auf einem gemeinsamen Wissensstand zu sein.



2 Die Mitarbeiter:innen aller Teams (Hebammen, Ärzt:innen und Pflege) werden jährlich so geschult, dass sie die Richtlinien umsetzen können. Neue Mitarbeiter:innen werden innerhalb der ersten Monate diesbezüglich eingearbeitet.



3 Alle schwangeren Frauen werden mündlich oder schriftlich über die Eltern-Kind-Bindung und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens informiert.



Ausgezeichnet als

BABYFREUNDLICHES



KRANKENHAUS
 Eine Initiative von WHO und unicef



10 Bei der Entlassung aus der Klinik werden die Mütter auf Unterstützungsangebote z.B. Stillgruppen hingewiesen. Wir bieten regelmäßig in unserer Klinik Stilltreffs an. Auch Einzelberatung findet nach vorheriger Anmeldung statt. Nähere Informationen finden Sie unter www.neubethlehem.de -> Hebammen -> Kursübersicht

9 Gestillte Kinder bekommen keine künstlichen Sauger, da diese das Stillen beeinträchtigen. Im Falle der Notwendigkeit des Zufütterns werden Schiffehen, Sonde an der Brust oder das Füttern mit einer Spritze praktiziert.



8 Die Mütter werden stillen, 8-12 mal Stillen mit einschlafen nicht nur die z.B. bei erhöhter



4 Den Müttern wird unmittelbar nach jeder Geburt ermöglicht, ununterbrochen im großflächigen Haut-zu-Haut-Kontakt/Bonding mit ihrem Baby zu bleiben, mindestens eine Stunde lang oder bis nach dem ersten Stillen.



5 Unsere Mitarbeiter:innen leiten die Mütter beim korrekten Anlegen des Kindes an. Das Anlegen in verschiedenen Stillpositionen (Wiegenhaltung, Rückenhaltung, Stillen im Liegen) wird vertieft. Im Falle einer Trennung von Mutter und Kind, erhalten die Mütter Informationen darüber, wie sie die Milchproduktion aufrechterhalten können.



6 Gesunde Neugeborene brauchen nur Muttermilch und erhalten sonstige Flüssigkeiten oder Nahrung nur, wenn es medizinisch erforderlich ist.



7 Allen Müttern wird durch Bedding-in und Rooming-in ermöglicht, Tag und Nacht mit ihren Kindern zusammen zu bleiben. In unseren 7 Familienzimmern haben Eltern gemeinsam die Möglichkeit sich im Rahmen des Rooming-in/Bedding-in aneinander zu gewöhnen.



den ermuntert das Kind nach Bedarf zu
l und öfter, was auch das nächtliche
thließt. Stillen nach Bedarf bezieht sich
e Kinder sondern auch auf die Mütter,
em Milchaufkommen.

Bonding

- beschreibt das innige Band zwischen Mutter und Kind und gibt Urvertrauen
- Ihr Baby wird Ihnen direkt nach der Geburt nackt auf den Bauch gelegt (wenn Sie möchten, können Sie es auch selber aufnehmen)
- eine ruhige ungestörte Atmosphäre nach der Geburt im direkten Hautkontakt, fördert den Bindungsaufbau. Dies sind die besten Voraussetzungen für Ihr Baby, den Weg zur Brust zu finden. Bei Bedarf werden Sie dabei Unterstützt.
- Bonding begünstigt die Regulation der Körpertemperatur und der Atmung -> bessere Stoffwechselregulation
- wir unterstützen Sie dabei, den innigen Hautkontakt in den nächsten Tagen beizubehalten
- es findet keine Trennung zwischen Mutter und Kind statt, Ihr Baby bleibt rund um die Uhr bei Ihnen (24 Stunden Rooming-In)
- dadurch erlangen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihrem Baby und können besser auf seine Bedürfnisse eingehen
- sollte Ihr Kind per Kaiserschnitt das Licht der Welt erblicken, wird Ihnen das Bonding direkt im OP ermöglicht



Kolostrum - Flüssiges Gold

- Kolostrum (Vormilch) wird bereits ab der 16. Schwangerschaftswoche im Körper produziert und dient als „erste Milch“ für Ihr Neugeborenes
- häufiges Abtrinken des kalorienreichen Kolostrums liefert auch in kleinen Mengen viel Energie
- es ist sättigend und leicht verdaulich
- seine dickflüssige Konsistenz bildet einen Schutzmantel für den Darm Ihres Babys
- hilft den ersten Stuhlgang (Mekonium) abzusetzen
- verringert die Gefahr einer Neugeborenenengelsucht
- stabilisiert den Blutzucker schon in geringsten Mengen nachweislich am besten
- besonders reich an Abwehrstoffen, „erste Schutzimpfung“
- wir unterstützen Sie auch bei nicht vorhandenem Stillwunsch, Ihrem Kind diese „besondere Milch“ zukommen zu lassen

Kolostrumgewinnung bei Schwangeren mit Diabetes Mellitus

- frühestens ab der 37. SSW kann mit der Gewinnung von Kolostrum begonnen werden
- eine frühe Kolostrumgabe nach Geburt beim Säugling stabilisiert den Blutzucker, denn die meisten Säuglinge sind in den ersten 30 min noch nicht bereit zu saugen
- frisch gewonnenes Kolostrum ist jedoch immer vorzuziehen
- Anleitung und Beratung sollte über einen individuellen Termin erfolgen

**Wir bieten eine Stillinformationsberatung in der Schwangerschaft an.
Telefonische Terminvereinbarung unter: (05 51) 4 94- 855**

Bedeutung des Stillens

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

Stillen bedeutet viel mehr als Ernährung. Es gibt Geborgenheit, Wärme, Ruhe und Sicherheit!

Bedeutung für Ihr Kind

- leicht verdaulich und keimarm
- jederzeit verfügbar
- hat immer die richtige Temperatur
- unterstützt das Immunsystem => weniger Atemwegsinfektionen, Magen-Darminfektionen
- minimiert das Allergierisiko
- bessere Sprachentwicklung und weniger Zahnfehlstellungen
- fördert die Mutter-Kind-Bindung
- fördert alle 5 Sinne (sehen, schmecken, hören, riechen, fühlen)

Bedeutung für Sie als stillende Mutter

- Stillen fördert die Rückbildung ihrer Gebärmutter und minimiert die Blutungsgefahr
- leichtere Gewichtsabnahme
- senkt das Brustkrebs- und Eierstockkrebsrisiko
- Stillhormone wirken entspannend und stressmindernd
- umweltschonend und kostensparend

Bausteine für einen gelungenen Stillstart

Frühes erstes Stillen

- erstes Anlegen erfolgt direkt im Kreißsaal, Such- und Saugreflex ist extrem stark, Ihr Baby ist besonders in den ersten zwei Stunden sehr wach und aufmerksam
- achten Sie auf frühe erste Stillzeichen

Typische, frühe Stillzeichen Ihres Babys:

- 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

Die meisten Kinder zeigen diese frühen Stillzeichen bereits im Halbschlaf.

Weinen ist ein spätes Stillzeichen!

- Sollte Ihr Baby in den ersten Tagen sehr schläfrig sein, wecken Sie es und bieten Sie ihm aktiv die Brust an, damit Sie in eine optimale Milchbildung kommen.

Wie oft sollte ich stillen?

- wir empfehlen Ihnen, Ihr Kind nach Bedarf zu stillen, ungefähr 8 - 12 Mal in 24 Stunden am Tag sowie in der Nacht
- Ihr Baby darf so oft es danach verlangt an die Brust gelegt werden und so lange trinken, wie es möchte
- bieten Sie Ihrem Baby in den ersten Tagen beide Brüste pro Stillmahlzeit an
- häufigere und kürzere Stillmahlzeiten regen die Milchbildung optimal an und sind angenehmer für Sie und Ihr Kind
- wenn Ihr Kind genug getrunken hat, lässt es die Brust zufrieden los

Die Nachfrage reguliert das Angebot

- Ihre Milchmenge passt sich dem Bedarf Ihres Kindes an
- je mehr Milch Ihr Kind trinkt, umso mehr Milch wird nachgebildet
- trinkt Ihr Baby weniger Milch, wird weniger nachgebildet

Wachstumsschübe „Cluster Feeding“

- Cluster feeding bedeutet, dass Ihr Kind vermehrt an die Brust möchte.
- kurzes Trinken und kurze Schläfchen; oft mehrmals hintereinander
- häufig in den späten Nachmittagstunden oder Nachtstunden
- es kann sein, dass ihr Baby gerade einen Wachstumsschub hat
- durch häufiges Stillen wird die Milchbildung vermehrt angeregt

Korrektes Anlegen

1. Bequeme Sitz- oder Liegehaltung, damit Rücken- und Schulterbereich entspannt sind.
2. Der ganze Körper Ihres Babys ist Ihnen zugewandt - Sie liegen Bauch an Bauch mit Ihrem Baby und das Kind soll seinen Kopf zum Erfassen der Brustwarze nicht drehen müssen, da dies das Schlucken erschwert.
3. Falls Ihr Baby die Brust nicht von selbst erfasst, stimulieren Sie mit Ihrer Brustwarze die Lippen des Babys, bis es den Mund weit öffnet.
4. Wenn der Mund weit geöffnet ist, wird Ihr Baby die Brustwarze und einen großen Teil des Brustgewebes erfassen können. Unterkiefer und Ohren des Babys bewegen sich. Sie hören es schlucken.
5. Ein gut angelegtes Baby hat viel Brustgewebe erfasst, Lippen sind aufgewölbt und verursachen keine wunden, schmerzenden Brustwarzen.

Achten Sie auf folgende Punkte beim Anlegen:



Die Finger werden in C-Form gehalten (der Daumen wird oberhalb des Brustwarzenvorhofes gehalten und die Finger unterhalb)



Mit der Brustwarze wird die Unterlippe stimuliert, damit der Suchreflex ausgelöst wird und das Baby den Mund weit öffnet.



Die Brustwarze zeigt in Richtung Nase. Ist der Mund weit genug offen, ziehen Sie das Baby rasch zur Brust (Kinn und Nase berühren die Brust)

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 Verspannungen und Schmerzen, welche wiederum den Milchfluss blockieren.
- Wechseln Sie die Stillpositionen. Denn je nach gewählter Stillposition leert das Baby die Brust besonders effektiv zu der Seite, zu der sein Unterkiefer liegt.

Klassische Wiegenhaltung



Stillen im Liegen in Seitenlage



Rückenhaltung/Seitenhaltung



Stillen im Halbliegen





Brustmassage in der Stillzeit (vor dem Anlegen oder zur Gewinnung von Muttermilch)

Die Brustmassage wird sanft ausgeführt und darf nie schmerzhaft sein.



Schritt 1:
Brust mit einer Hand stützen.
Mit sanften, kreisenden Bewegungen das Brustdrüsengewebe punktuell massieren



Schritt 2:
Hände flach auf die Brust legen.
Mit sanften Hin- und Her-Bewegungen massieren, die Berührung bleibt stets angenehm.



Schritt 3:
Hände seitlich positionieren. Mit sanften Hin- und Her-Bewegungen massieren, ohne die Haut zu verschieben. Beide Brüste sanft schütteln „Milchshake“ (lockert das Drüsengewebe)



Schritt 4:
Mit Fingern vom Brustansatz bis über die Brustwarze streicheln. Sanfte Stimulation zur Aufrichtung der Brustwarze und loslösen des Milchspendereflexes

Entleeren von Hand

- Haben Sie etwas Geduld mit sich, denn die Handentleerung braucht etwas Übung
- Vorbereitung
 - gute Händehygiene
 - sorgen Sie für eine entspannte Körperhaltung und Raumatmosphäre
 - fangen Sie die Milch in einer sterilen Einmalspritze oder einem sauberen Gefäß auf



Schritt 1:
Daumen und Zeigefinger ca. 2-3 cm parallel hinter der Brustwarze 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 Brustwarze und wiederholen Sie den Vorgang, um das gesamte Drüsengewebe zu erreichen.

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 dem Gewicht Ihres Kindes täglich Beachtung geschenkt.
- Sollte der Gewichtsverlust ungewöhnlich hoch sein, informieren wir Sie und beraten über notwendige Maßnahmen.
- Ihr Baby bekommt mit der Vormilch (Kolostrum) genügend Nahrung, da sie einen sehr hohen Kaloriengehalt hat.
- Der kindliche Magen ist sehr klein und der Energiebedarf nach der Geburt reduziert -> aus diesem Grund ist KEINE zusätzliche Verabreichung von künstlicher Säuglingsnahrung, 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 regelmäßig, gelegentliche Pausen sind möglich
- die Farbe des Stuhls ändert sich in den ersten Tagen (von schwarzgrün zu senfgelb)

Pflege der Brustwarzen

In den ersten Tagen kann es vorkommen, dass Ihre Brustwarzen etwas gereizt sind. Achten Sie auf eine entspannte Haltung beim Stillen.

Häufig reicht es schon, die Anlegetechnik zu optimieren. Nach einem eventuell möglichen Ansaugschmerz in den ersten Tagen sollte das weitere Stillen schmerzlos sein.

Falls Sie länger anhaltende Schmerzen haben, wenden Sie sich bitte an unser geschultes Personal, um die Ursache herauszufinden.

Linderung

- auf der weniger schmerzhaften Seite anfangen zu Stillen
- vor dem Stillen Auslösen des Milchspendereflexes
- auf Korrektes Anlegen achten (aufgewölbte Lippen, keine Wangeneinziehungen)
- kürzere Stilldauer, aber dafür häufiger
- Stillpositionen öfter wechseln
- nach dem Stillen das Muttermilch-Speichel-Gemisch an der Luft trocknen lassen
- Licht und Luft an die Brustwarze lassen
- Pflege mit reinen Wollfetten (z.B. Lansinoh)
- stillverträgliche Schmerzmedikation ist möglich
- Hygienischer Umgang mit Brust und Händen



Initiale Brustdrüsenanschwellung

Die initiale Brustdrüsenanschwellung entsteht zwischen dem 2./3. und 5. Tag nach der Geburt. Sie bemerken ein Spannungsgefühl in der Brust und die Haut zeigt eine deutliche Venenzeichnung, dies ist der Übergang vom Kolostrum zur reifen Muttermilch.

Haben Sie nach dem Stillen immer noch das Gefühl, dass Ihre Brust „zu voll“ ist, versuchen Sie folgendes:

Therapie

- häufiges Entleeren der Brust durch 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 massieren
- nach dem Stillen für etwa 20 min. kalte Umschläge, Quarkwickel oder Weißkohlblätter auf die Brust legen (bringt die Schwellung zum Abklingen, wirkt schmerzlindernd).

Die Brustwarze sollte dabei immer ausgespart werden.

- auch nach dem Bedarf der Mutter stillen (zum Entlasten), ggf. das Kind dazu wecken!
- gestaute Brust zuerst anlegen
- Unterkiefer des Kindes soll zur gestauten Stelle zeigen
- vermeiden Sie einen zu engen BH oder einen mit Bügeln, da diese die Milchgänge abdrücken können
- sollten Sie noch keine Erleichterung verspüren, nehmen Sie eine warme Dusche und massieren Sie die Milch aus

Wissenswertes

- ernähren Sie sich ausgewogen und vielfältig
- ca. 500 kcal zusätzliche Energiezufuhr
- drastische Diäten in der Stillzeit nicht empfohlen
- trinken Sie nach Ihrem persönlichen Durstgefühl, reichlich und regelmäßig pro Stillmahlzeit 1 Glas Wasser/Tee
- für eine gute Eisenzufuhr eignen sich besonders gut Fleisch, Eier, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse
- Genussmittel wie Alkohol, Nikotin meiden -> sie gehen in die Muttermilch über.
- koffeinhaltige Getränke reduzieren (2-3 Tassen am Tag sind jedoch unbedenklich)
- Salbei und Pfefferminztee in größeren Mengen kann Milchbildungshemmend wirken

Positive Einflussfaktoren

- Ruhephasen gut nutzen
- großen Besucherandrang in den ersten Tagen vermeiden
- Unterstützung durch den Partner
 - Mutter darf umsorgt werden
 - um das Baby kümmern (wickeln, beruhigen, umhertragen)
 - entspannende Massagen im Schulter-/Nackebereich, um mögliche Verspannungen zu lösen

Informationen zum Stillen für Schwangere

Stillinformationsmaterial erhalten Sie auch auf unserer Homepage unter www.neubethlehem.de

Stillinformationsberatung für werdende Eltern

die eine individuelle und ausführliche Beratung zur Vorbereitung auf das Stillen und zum Stillen in den ersten Tagen erhalten möchten.
Telefonische Anmeldung unter T (05 51) 4 94 - 855

Angebote nach der Geburt

Eltern-Kind-Treff

für Eltern mit Säuglingen bis ca. 1 Jahr. Wir treffen uns 2 x im Monat montags im Geburtsvorbereitungsraum in der Humboldtallee 6 (siehe Beschilderung „Geburtsvorbereitungsraum“). Jeder ist herzlich willkommen.
Austausch mit anderen Müttern/Eltern und geschulten Mitarbeiter:in der Geburtshilfe, ohne Voranmeldung. Termine siehe Internetseite

Stillberatung

Hier besteht die Möglichkeit, mit einer Still- und Laktationsberaterin Ihre individuellen Fragen und Probleme zu besprechen.
Einzelberatung nach telefonischer Anmeldung. Informationen unter T (05 51) 4 94 - 855.

Wünschen Sie weitere Informationen?

Zu Kursen, zum Stillen, zur Ernährung ...



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

AGAPLESION KRANKENHAUS NEU BETHLEHEM gGmbH
Humboldtallee 8, 37073 Göttingen

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

info.nbg@agaplesion.de

www.neubethlehem.de

Geburtshilfe

Station 4:

T (0551) 494 - 855

stillberatung.nbg@agaplesion.de

