

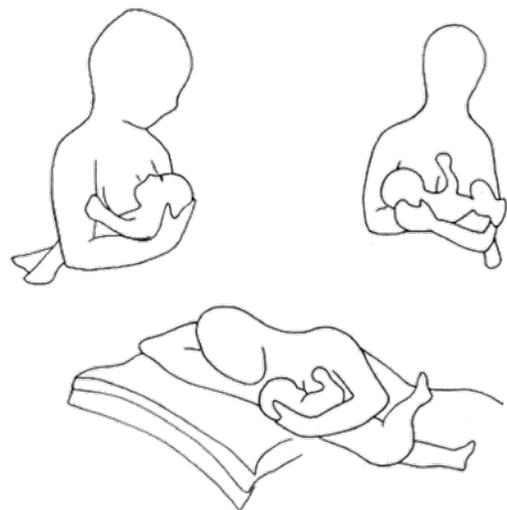
Bekommt Ihr Kind genügend Milch

Stillen Sie ihr Kind nach Bedarf, mindestens acht bis zwölf Mal in den ersten Lebenstagen bis zum Milcheinschuss bzw. bis zur beginnenden Gewichtszunahme. Dann trinken viele Kinder nicht mehr so oft oder phasenweise unterschiedlich oft.

Ab dritten Lebenstag hat ihr Kind mindestens sechs gut nasse Windeln in 24 Stunden, im ersten Lebensmonat täglich mindestens dreimal Stuhlgang. Ab dem zweiten Lebensmonat kann ihr Kind auch seltener Stuhlgang haben.

Verschiedene Stillpositionen

- Mit den Beinchen nach hinten neben Ihrem Körper, Rückengriff
- Im Sitzen, Wiegehaltung oder im Liegen



**Stillhotline
(03621) 220-5174**

➤ Sollten Sie Ihre Hebamme nicht erreichen, können Sie uns jederzeit anrufen.

365 Tage – 24 Stunden

Neu

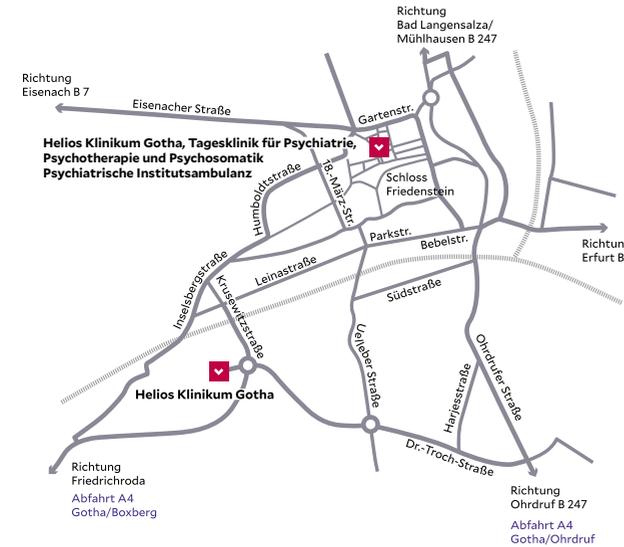
Hallo Baby

Babytreff und Krabbelgruppe

jeden Montag 10:00 Uhr,
im Helios Klinikum Gotha,
Physiotherapie – Erdgeschoss

Unser Babytreff verbindet Eltern oder gerne auch andere Bezugspersonen und ihre Babys durch spielerische Bewegungen, Lieder, Fingerspiele und kreative Anregungen.

**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich
und es entstehen keine Kosten.**



Helios Klinikum Gotha

MUDr. Roman Vraspir
Priv.-Doz. Dr. med. habil. Oumar Camara
Chefärzte im Kollegialsystem
Gynäkologie/ Geburtshilfe
Heliosstraße 1
99867 Gotha

T (03621) 220-249
F (03621) 220-248
www.helios-gesundheit.de/gotha

IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Gotha GmbH
Heliosstraße 1, 99867 Gotha
Stand: 01/2024

Patienteninformationen

Stillen

Helios Klinikum Gotha

Stillen ist ein Geschenk für das Leben

Ein vollwertiges Nahrungsmittel

- Enthält alle notwendigen Nährstoffe
- Versorgt Ihr Kind in den ersten sechs Lebensmonaten mit allem, was es braucht
- Schützt Ihr Kind vor Krankheiten und Allergien bis ins Erwachsenenalter
- Ist immer und überall in richtiger Temperatur verfügbar, kostet nichts und spart Zeit.
- Stillen fördert die Sprachentwicklung
- Stillen unterstützt die normale Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt
- Je länger Sie Stillen, umso geringer ist das Risiko an Brust- und Eierstockkrebs oder an Osteoporose zu erkranken

Ein Kind sollte in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden. Auch nach Einführung der Beikost können Sie solange weiter stillen, wie Sie und Ihr Kind es wünschen. Die WHO empfiehlt zwei Jahre oder auch darüber hinaus.

Behalten Sie Ihr Kind im Krankenhaus Tag und Nacht bei sich. Dies fördert Ihre Stillbeziehung und hilft Ihnen im sicheren Umgang mit Ihrem Kind.

Stillempfehlungen

- Stillen Sie nach Bedarf
- Saugen regt die Milchproduktion an
- Die Dauer einer Stillmahlzeit muss nicht begrenzt werden
- Acht bis zwölf Mahlzeiten und auch mehr sind für ein Neugeborenes ganz normal
- Achten Sie auf die Stillzeichen Ihres Kindes, bevor Ihr Kind vor Hunger schreit, zeigt es deutliche Suchbewegungen mit dem Mund, es wendet den Kopf hin und her, vielleicht schmatzt es oder beginnt an der Hand zu saugen
- Stillen nach Bedarf bedeutet aber auch nach Bedarf der Mutter. Sie können Ihr Kind zum Beispiel durch Wickeln wecken, wenn Ihre Brust sehr voll ist, spannt oder sogar schmerzt
- Ab dem zweiten Lebenstag können manche Mütter durch den Milcheinschuss eine Brustdrüsenanschwellung bekommen. Häufiges Anlegen ist die beste Methode, die Schwellung zum Abklingen zu bringen
- Feuchtwarme Umschläge für drei bis fünf Minuten und eine kurze Brustmassage vor dem Anlegen bringen die Milch zum Fließen. Bei Bedarf nach dem Stillen einige Minuten kühlen
- In extremen Fällen, wenn das Kind wegen der Schwellung nicht an der Brust trinkt, kann die Brust mit der Hand entleert werden.

Richtiges Anlegen des Kindes

- Setzen oder legen Sie sich entspannt hin
- Ihr Baby ist Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt
- Es hat den Mund auf Höhe der Brustwarze und muss den Kopf nicht drehen, um an der Brust trinken zu können
- Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Babys bilden eine Linie
- Sobald Ihr Baby seinen Mund weit öffnet, drücken Sie es eng an Ihre Brust
- Nutzen Sie die unterschiedlichen Stillpositionen



So saugt Ihr Kind richtig

Das Kinn berührt die Brust

- Der Mund des Kindes ist weit geöffnet
- Beide Lippen sind nach außen gestülpt und umfassen einen Teil des Warzenhofes („Mund voll Brust“)
- Die Saugbewegungen sind im gesamten Kieferbereich zu sehen, oft bewegen sich sogar die Ohrläppchen
- Ihr Kind macht dabei richtige Pustebäckchen, die Wangen sehen nicht aus wie beim Strohhalm-saugen

Eine leichte Brustmassage bringt die Milch besser zum Fließen

- Daumen und Zeigefinger formen ein C
- Fingerspitzen zwei bis 3 cm hinter der Brustwarze aufsetzen
- Brust leicht anheben
- Daumen und Zeigefinger drücken leicht in Richtung Brustkorb und werden anschließend mit leichtem Druck nach vorne zur Brustwarze geführt, ohne auf der Haut zu rutschen, danach loslassen, damit die Milch fließen kann
- Diesen Vorgang rhythmisch wiederholen
- Die Finger um die Brust wandern lassen, um alle Bereiche zu erreichen



Platzieren Sie die Finger ca. 2-3 cm hinter der Brustwarze



Position der Finger von der Seite



Rotieren linke Hand

Rotieren rechte Hand

