

Wir begleiten Sie.

# Kostbares Stillen

Helios Klinikum Bad Saarow

Betreuung

*Inform*

Kompetenz

Wohlfühlen

# Inhalt

# nation

4	Vorwort	11	Zu beachten
5	Frühes Anlegen und Bonding	12	Stillen
6	Richtig handeln	13	Brustmassage
7	Alles verstehen	13	Rat und Hilfe
10	Groß werden		

# Vorwort

---

## Für eine gesunde Zukunft

Sie haben eine unglaublich große Aufgabe bestanden. Sie haben ein Kind zur Welt gebracht. Viele Monate haben Sie es unter Ihrem Herzen getragen – eine Menge neue Erfahrungen mit Ihrem ungeborenen Kind und mit sich selbst gemacht. Und kaum haben Sie all diese Herausforderungen mit enormer Kraftanstrengung hinter sich gelassen, steht bereits die nächste große Entscheidung vor Ihnen – die Ernährung Ihres geborenen Kindes. Vielleicht haben Sie sich bereits entschieden oder sind noch unsicher. Wir wollen Ihnen in dieser Broschüre mehr Sicherheit zum Thema Stillen geben – ganz im Sinne Ihres Kindes.

Die Zusammensetzung Ihrer Muttermilch ist einzigartig und nachgewiesen nicht wirklich kopierbar. Über 200 erforschte Inhaltsstoffe wie auch Wachstumshormone sind perfekt auf die Entwicklung Ihres Kindes – seines Gehirns wie Nervensystems abgestimmt. Eine Vielzahl von positiven Effekten macht das Stillen zum kostbaren Geschenk.

- Immunglobuline unterstützen das noch unreife Immunsystem
- Lebende Zellen in der Muttermilch können mögliche Krankheitserreger erkennen und zerstören Vitamine; Mineralstoffe und Enzyme sind genau auf den rasch wachsenden Organismus abgestimmt
- Der Bifidusfaktor bewirkt eine gesunde Darmflora
- Die Infektions- und Allergiewahrscheinlichkeit wird minimiert; das Immunsystem gestärkt

Muttermilch enthält das erste Jahr alles, was ein Baby zur Ernährung und umfassenden Entwicklung braucht. Alle fünf Sinne des Kindes werden beim Stillen gefördert – Sehen, Tasten, Hören, Riechen und Schmecken. Durch das Saugen an der Brust wird darüber hinaus die optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur gefördert. Eine optimalere Sprachentwicklung und weniger Zahnfehlstellungen sind die Folge. Ein besonders für die Mütter vorteilhafter Effekt ist die Ausschüttung von Stillhormonen. Prolaktin und Oxytocin wirken entspannend und nehmen Stress von der Mutter.

# Frühes Anlegen und Bonding

Der Moment der Geburt ist ein Akt höchster Anstrengung; das Durchschneiden der Nabelschnur ein endgültiger Augenblick. Die nahtlose und notwendige Fortsetzung der bisher selbstverständlichen Bindung zwischen Mutter und Kind wird durch ein frühes Anlegen und Bonding im Kreißsaal deutlich gestärkt und führt zu weiteren positiven Effekten:

- Schnelleres Erlernen von effektivem Saugen und Trinkverhalten
  - Intensivere Mutter-Kind-Interaktion
  - Verbesserte Stabilisierung der Körpertemperatur des Neugeborenen
  - stabiler Blutzuckerspiegel des Neugeborenen
- verbesserte Ausscheidung von Mekonium und Übergangsstuhl und seltenerem Auftreten von behandlungsbedürftiger Hyperbilirubinämie (Ursache für Gelbsucht)
  - längere Stilldauer

Nutzen Sie die Möglichkeit, mit Ihrem Kind nach der Geburt ununterbrochen Hautkontakt zu haben. Das erste Anlegen im Kreißsaal ist nur der Beginn eines besonderen Gefühls – der unbeschreiblichen Bindung zwischen Mutter und Kind.



## Vorteile des 24-Stunden-Rooming-In

Für eine dauerhafte und gute Bindung zwischen Mutter und Kind sollte nach dem ersten Hautkontakt und Anlegen eine enge gemeinsame Zeit beginnen. Der Säugling erfährt durch Stimme und Geruch der Mutter weitere Geborgenheit und Sicherheit; durch den weiterführenden Hautkontakt ausreichend Wärme. Gerade im Rahmen eines 24-Stunden-Rooming-In ist das rechtzeitige und fortwährende Stillen des Kindes nach Bedarf gewährleistet und fördert darüber hinaus die Milchbildung; der Milcheinschuss wird weniger stark angenommen.

# Richtig handeln

Eine wichtige Voraussetzung, um Sicherheit beim Stillen zu erlangen, ist das Wissen zum richtigen Handeln. Wann hat mein Kind Hunger; wann ist es satt und vor allem, welche Stillpositionen entspannen derart, dass eine lange Stillzeit nicht zur Belastung wird? Eine gute Positionierung ist ausschlaggebend, um ein gutes Ansaugen sowie ein wirkungsvolles Saugen zu erreichen.

## Hungerzeichen

- Suchen
- Saugbewegungen
- motorische Aktivitäten wie Hände zum Mund führen, Beugen der Arme, Beinbewegungen wie beim Fahrradfahren
- Körperhaltung und Gemütszustand: angespannt und Fäuste geballt
- Schreien als letztes Hungerzeichen

## Stillposition

Legen Sie sich bequem hin oder setzen Sie sich – vielleicht auf einen Sessel. Reichen Ihre Füße nicht bis auf den Boden, kann ein Fußschemel zu einer guten Körperhaltung beitragen. Bringen Sie Ihr Kind zur Brust – nicht umgekehrt. Befolgen Sie folgende Punkte und das Stillen wird für Sie zu einem entspannenden Ritual zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

- Kind befindet sich gut abgestützt auf der Höhe der Brust der Mutter
- Bauch an Bauch

- Ohr, Schulter und Becken bilden eine Linie
- Mund weit geöffnet, Lippen nach außen gestülpt
- Kinn und Nase berühren die Brust, ohne dass die Nase freigehalten wird

Stillen Sie Ihr Kind so häufig, wie es danach verlangt und so lange es dafür braucht. Im Liegen legen Sie Ihr Kind neben sich; im Sitzen halten Sie es im Wiege- oder Rückengriff.

## Sättigungszeichen

- hörbares Schlucken beim Stillen
- Beendigung des hörbaren Schluckens, verstärktes non-nutritives Saugen und längere Pausen zwischen den Saugepisoden
- der Säugling lässt die Brust selbst los, statt abgenommen zu werden
- Verschwinden der Hungerzeichen
- Körperhaltung/Gemütsverfassung, bei der Arme und Beine entspannt sind; das Kind ist schläfrig

# Alles verstehen

Nach der Geburt beginnt die hormonelle Ausschüttung von Oxytocin, Prolaktin und anderen Hormonen. Legen Sie das erste Mal an, wird die erste Milchbildung ausgelöst. Die Fortsetzung der Milchproduktion wird durch die beständige und effektive Entleerung gewährleistet. Die wirkungsvolle Entleerung hängt davon ab, wie oft, wie lange und wie wirkungsvoll Ihr Säugling an der Brust trinkt (oder Sie Milch abpumpen).

Ab der Milchproduktion entwickeln Sie Durst und spüren eventuell Gebärmutterkontraktionen (Nachwehen). Der Milchspendereflex setzt ein. Sie spüren ein Prickeln in der Brust. Die Brüste fühlen sich angenehm weich an und bei guter Voraussetzung haben Sie keine Wunden oder Schmerzen an den Brustwarzen.

## Häufigkeit und Dauer einer Stillmahlzeit

- 8 - 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden sind normal, allerdings kann die Stillhäufigkeit variieren.
- Manche Säuglinge zeigen ein Verhalten, das Clusterfeeding genannt wird (sie trinken

über einen Zeitraum von 2 - 6 Stunden stündlich und schlafen dann über einen längeren Zeitabschnitt).

- Andere trinken Tag und Nacht alle 2 - 3 Stunden.
- Im Durchschnitt trinkt ein Säugling pro Stillmahlzeit 15 - 20 Minuten an jeder Brust. Einige Säuglinge trinken länger und manche sind nach einer Brust satt.
- Schläfrige Säuglinge müssen solange zum Stillen geweckt werden, bis eine zufriedenstellende Gewichtszunahme erreicht wird.

Sollte Ihr Kind an Gewichtsabnahme leiden und beim Stillen zum Einschlafen neigen, hindern Sie es daran. Gleiches gilt für Ihr schlafendes Kind, wenn sich frühe Hungerzeichen abzeichnen. Sie sollten Ihr Kind mindestens acht Mal innerhalb von 24 Stunden stillen.





### Techniken, um den Säugling aufzuwecken

- Entfernen des Schlafsackes,
- Entfernen aller Decken
- Windelwechsel
- Hautkontakt herstellen
- Rücken, Bauch, Arme und Beine des Säuglings massieren
- Handinnenflächen streicheln



# Groß werden

Es hat alles gut funktioniert und Sie stillen Ihr Kind. Erwarten Sie nun jedoch keine zu schnellen Wachstumssprünge. In der ersten Woche wird sich trotz ausgiebigem Stillen das Gewicht Ihres Kindes um zirka sieben Prozent verringern. Erst nach etwa zehn Tagen sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein. Ein normalgewichtiges, gesundes Neugeborenes nimmt bis zum 5. Lebensmonat zirka 150 - 200 Gramm pro Woche zu, danach ungefähr 100 Gramm pro Woche.

## Faustregel

- Geburtsgewicht nach fünf Monaten etwa verdoppelt
- Geburtsgewicht nach einem Jahr verdreifacht

## Wachstumsschübe und Nahrungsbedarf

- Wachstumsschübe zwischen dem 6. - 10. Lebenstag, um die 6. Lebenswoche und gegen Ende des 3. Monats
- Sie zeigen sich in einem erhöhten Nahrungsbedarf, Unruhe und vermehrtem Schreien des Kindes.
- Durch häufigeres und zum Teil längeres Stillen reguliert sich der Bedarf meist nach 1 - 2 Tagen.

## Ausscheidung des Säuglings

- mindestens drei Stuhlentleerungen täglich mit altersentsprechender Farbveränderung
- Der Stuhl verändert sich von schwarz und klebrig zu gelb, weich und wässrig am 4. Tag.
- ab dem 4. Tag mindestens sechs nasse Windeln täglich

## Zu beachten



### **Entleeren der Brust mit der Hand**

Ihr Kind ist satt – aber Ihre Brust fühlt sich noch recht voll an. Um einen Milchstau zu vermeiden, müssen Sie die Milch selbst abpumpen. Lernen Sie schon in der Klinik, wie Sie Ihre Brust mit der Hand entleeren können, denn nicht immer haben Sie eine Milchpumpe in Ihrer Nähe.

1. Sanfte Massagen der Milchdrüsen und -gänge, beginnend am äußeren Rand der Brust. Mit sanftem Druck kreisende Bewegungen von 2 - 3 Fingern auf einer Stelle für einige Sekunden, dann versetzt direkt daneben, sodass Sie sich spiralförmig um die ganze Brust auf die Brustwarze zu bewegen.
2. Sanftes Ausstreichen der Brust vom Brustansatz bis über die Brustwarze hinaus.
3. Die Fingerkuppen von Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger zirka 2 - 3 cm hinter der Brustwarze auflegen.
4. Drücken Sie nun waagrecht nach hinten Richtung Brustkorb.
5. Rollen Sie nun den Daumen und die anderen Finger nach vorn zur Warze, ohne dabei mit den Fingern auf der Haut zu rutschen.

6. Wiederholen Sie diesen „Melkvorgang“, umrunden Sie dabei die gesamte Brust. Sie können einen Milchauffangbehälter benutzen, um Ihre Milch, kühl eingelagert, später zu verwenden.
7. Nach 5 - 7 Minuten, wenn der Milchfluss nachlässt, beginnen Sie wieder mit Massieren und Ausstreichen der Brust.

### **Rauchen und Muttermilch**

Um Ihr Kind vor gesundheitlichen Schäden zu schützen, sollten Sie Folgendes beachten:

- Rauchende Mütter sollten so wenig wie möglich rauchen.
- Sie sollten nur nach dem Stillen rauchen und nie in Gegenwart des Kindes.
- Starke Raucherinnen haben reduzierte Milchwege, daher ist eine Gewichtskontrolle beim Kind erforderlich.
- Das Risiko des plötzlichen Kindstodes ist erhöht, deshalb gilt auch für die Väter: nicht in Gegenwart des Kindes rauchen!

### **Ernährung während der Stillzeit**

Für die Stillzeit gelten die gleichen Ernährungsempfehlungen wie für die Schwangerschaft. Die Ernährung sollte ausgewogen sein: Frisches Obst und Gemüse (Vitamine und Mineralien), Vollkornprodukte (Ballaststoffe), gutes Pflanzenöl (ungesättigte

Fettsäuren), Milchprodukte, Fleisch (Eiweiß, Vitamin B) und möglichst wenig Süßigkeiten und Weißmehl. Genussmittel sollten während der Stillzeit nur selten oder gar nicht zu sich genommen werden, da sie in die Muttermilch übergehen und Ihr Kind besonders wach (Tee, Kaffee) oder schläfrig (Alkohol) machen und so das Wohlbefinden Ihres Kindes beeinträchtigen können. Milch und Milchprodukte können jedoch Reaktionen bei Ihrem Kind hervorrufen. Um Milch als Ursache auszuschließen, kann es sinnvoll sein, zwei Wochen lang auf Milchprodukte zu verzichten. Ihr Durstgefühl bestimmt Ihre Trinkmenge. Es ist sinnvoll, zu jeder Stillmahlzeit ein Getränk bereit zu stellen, weil durch den Milchspendereflex ein Durstgefühl entsteht. Mehr zu trinken bedeutet nicht, mehr Milch zu bekommen. Trinken Sie Kräutertee/ Milchbildungstee, Wasser und verdünnte Säfte. Bitte keinen Salbeitee oder Pfefferminztee – sie wirken hemmend auf die Milchbildung und sollten nur bei starkem Milchüberschuss bzw. beim Abstillen getrunken werden. Grundsätzlich gilt: Nicht jedes Kind reagiert auf die verschiedenen Nahrungsmittel. Daher muss jede Mutter für die Dauer ihrer Stillzeit den Weg der optimalen Ernährung für sich und ihr Baby selbst herausfinden.

# Stillen



## 1. Stillen im Liegen

Auf der Seite liegend, Bauch an Bauch, das Köpfchen liegt in Höhe der Brustwarze.

Es kann mit der unteren oder – wenn Sie sich etwas weiter zum Kind drehen – auch mit der oberen Brust gestillt werden, je nach Bequemlichkeit.



## 2. Wiegegriff im Sitzen

Das Köpfchen Ihres Kindes liegt in Ihrer Armbeuge oder auf Ihrem Unterarm, Ihre Hand hält den Po des Kindes.



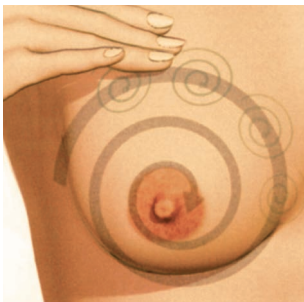
## 3. Rückengriff im Sitzen

Ihr Kind liegt an Ihrer Seite, Ihr Unterarm stützt den Rücken des Kindes, die Beinchen zeigen Richtung Rückenlehne. Eventuell müssen die Beinchen angewinkelt sein, damit Ihr Kind sich nicht von der Rückenlehne abstößt. Besonders praktisch bei sehr großer Brust oder nach Kaiserschnitt!

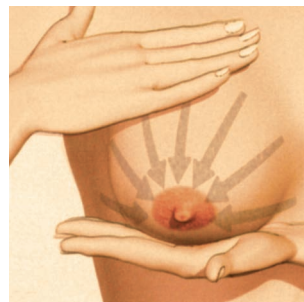
# Brustmassage

## Brustmassagen optimieren den Milchfluss

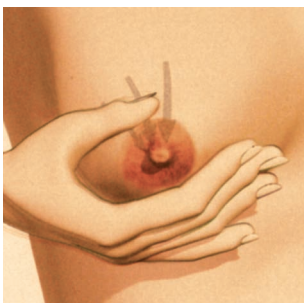
Sollte die Brust einmal sehr spannen und das Baby will einfach nicht trinken, kann eine Brustmassage mit anschließendem Ausstreichen der Milch von Hand oder eventuell ein vorsichtiges Abpumpen Linderung bringen. Jede Frau sollte bereits im Wochenbett lernen, wie sie ihre Brust massieren und ausstreichen kann. Brustmassagen beugen Milchstau und Brustentzündungen vor und verbessern den Milchfluss. Im Notfall kann das Ausstreichen von Hand vorübergehend eine Brustpumpe ersetzen.



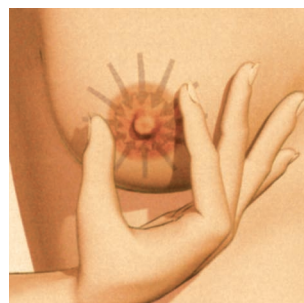
**1.** Massieren Sie mit 2-3 Fingern kreisförmig an Ort rund um die Brust von außen her bis zur Brustwarze.



**3.** Streichen Sie mit der ganzen Handfläche rund um die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinaus.



**2.** Legen Sie Daumen und Zeigefinger an den Rand des Brustwarzenhofes und streichen Sie sanft die Milch aus.



**4.** Wechseln Sie die Position von Daumen und Zeigefinger rund um den Brustwarzenhof, damit die Brust überall gut entleert wird.

## Rat und Hilfe

Sollten Sie sich gegen das Stillen entschieden haben, beraten wir Sie gerne. Sie können sich mit allen Fragen und Problemen jederzeit an die Mitarbeiter unserer Klinik wenden.



Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Pieskower Straße 33, 15526 Bad Saarow  
Entbindungsstation  
T (033631) 7-22 81, F (033631) 7-32 00  
Kreißsaal  
T (033631) 7-22 91  
Elternschule „Hebammerei“  
T (033631) 7-22 90  
[www.helios-gesundheit.de/bad-saarow](http://www.helios-gesundheit.de/bad-saarow)



Impressum  
Verleger: HELIOS Kliniken GmbH · Pieskower Straße 33 · 15526 Bad Saarow  
Druckerei: Ja bitte!® GmbH · Pfaffendorfer Chaussee 35 · 15848 Rietz-Neuendorf

Bildnachweise  
Titelbild: fotolia, © taramara78  
Seite 8: fotolia, © Trendsetter  
Seite 10: fotolia, © rohappy