

HELIOS Klinikum Niederberg

*Abstillen und  
Flaschenernährung*



# Abstillen

Auch wenn Sie sich entschieden haben, Ihr Kind nicht zu stillen, wäre es schön, es einmalig nach der Geburt anzulegen (wenn Sie möchten auch mehrmalig). So erhält Ihr Kind mit der wertvollen Neugeborenenmilch (Kolostrum) wichtige Abwehrstoffe, die den Aufbau eines gesunden Immunsystems unterstützen. Für Sie führt das Saugen an der Brust zu einer besseren Rückbildung Ihrer Gebärmutter. Das Abstillen wird dadurch nicht beeinträchtigt!

**Das nicht-medikamentöse Abstillen ist eine natürliche Methode und völlig nebenwirkungsfrei!**

Zur Unterstützung und Erleichterung des Abstillens sollten Sie Folgendes beachten:

- ☞ Täglich vier Tassen Salbeitee trinken (der Tee kann auch mit Pfefferminztee gemischt werden, Salbei nicht reduzieren!) oder vier Mal täglich zwei Dragees Sweatosan N einnehmen, jeweils für acht bis zehn Tage.
- ☞ Wichtig: Kühlen Sie Ihre Brüste vom ersten Tag an mindestens sechs mal in 24 Stunden für ca. 30 Minuten, am besten mit „cold packs“.
- ☞ Eine leichte Vergrößerung und eine Gewichtszunahme der Brüste ist normal und für den Abstillprozess erforderlich.

- ☞ Bei starkem Spannungsgefühl können Sie Ihre Brust vorsichtig bis zum Nachlassen der Spannung mit der Hand entleeren.
- ☞ Ein gut sitzender, nicht einschnürender BH kann hilfreich sein, ist jedoch nicht unbedingt erforderlich.
- ☞ Während des Abstillens können Sie ganz normal nach Durstgefühl trinken. Sie müssen Ihre Trinkmenge nicht einschränken.

## Das medikamentöse Abstillen:

Das altbewährte medikamentöse Abstillen ist die andere Möglichkeit für Sie primär abzustellen.

Hierzu bekommen Sie einmalig innerhalb der ersten 24 Stunden nach der Geburt ein Medikament und der Milcheinschuss bleibt aus.

Nach einem Gespräch mit Ihrer betreuenden Krankenschwester, Hebamme oder Arzt / Ärztin haben Sie die Wahlmöglichkeit.

## Das Füttern



### Füttern Sie Ihr Kind nach Bedarf!



Mit Saugzeichen zeigt Ihnen Ihr Kind, dass es gefüttert werden möchte: Es macht mehr oder weniger deutliche Suchbewegungen mit dem Mund, wendet den Kopf dabei hin und her, schmatzt vielleicht oder beginnt an den eigenen Fingerchen oder der Hand zu saugen. Warten Sie nicht bis es vor Enttäuschung nichts gefunden hat und anfängt zu weinen. Es ist für alle Beteiligten viel angenehmer, wenn Sie auf die diese frühen Signale Ihres Babys reagieren.



Füttern Sie Ihr Kind im Körperkontakt. Legen Sie es leicht zu sich gedreht in Ihren Arm und nehmen dabei Blickkontakt auf. Das stärkt die Eltern-Kind-Bindung.



Sehr unruhige Kinder lieben den Hautkontakt und werden dadurch ruhig und aufmerksam. Wenn Sie möchten, füttern Sie Ihr nacktes Kind mit entkleidetem Oberkörper.



Berühren Sie zu Beginn der Mahlzeit die Lippen Ihres Kindes mit dem Finger (bitte vorher Hände waschen!) und warten Sie, bis es den Finger selbst einsaugt (Fingerkuppe nach oben und kurzer, gerundeter Fingernagel!). Lassen Sie es dann zwei bis drei Minuten an Ihrem Finger saugen. So wird das Saugbedürfnis ihres Kindes ausreichend gestillt.



Erst anschließend geben Sie ihm die Flasche: Schieben Sie den Sauger nicht gegen den Willen Ihres Kindes in seinen Mund, sondern warten, bis es ihn selbst einsaugt!



Nehmen Sie einen möglichst weithalsigen Flaschensauger um die Mundöffnung und Mundmuskulatur zu fördern. Achten Sie außerdem auf ein kleines Saugerloch (am besten Teesauger!). So dauert das Füttern lange genug, um nicht nur den Hunger, sondern auch das Saugbedürfnis zu stillen.

## Die Mahlzeiten – Häufigkeit und Dauer

- ✂ Ihr Kind wird sich wahrscheinlich in den ersten Tagen recht häufig zum Füttern melden (**8-12 mal in 24 Stunden**).
- ✂ Es benötigt dabei noch keine großen Nahrungsmengen: Sein Magen muss sich erst allmählich an größere Mengen gewöhnen. Zum Vergleich: ein Stillkind erhält in den ersten 24 Lebensstunden pro Mahlzeit nur kleine Nahrungsmengen (höchstens drei bis zehn Milliliter).
- ✂ Später wird Ihr Kind dann größere Mengen trinken und sich weniger häufig zum Füttern melden.
- ✂ Ihr Kind trinkt nicht immer gleich viel, es hat mal mehr und mal weniger Hunger. Auch beim Füttern eines Kindes mit der Flasche gilt hinsichtlich Häufigkeit, Dauer und Nahrungsmenge das Füttern nach Bedarf. Die Dauer einer Mahlzeit sollte 20 Minuten oder länger betragen.
- ✂ Denken Sie immer daran, dass Ihr Kind nicht nur Hunger und Durst „stillen“ möchte, sondern – wie an der Brust – auch sein Saug- und Nähebedürfnis!
- ✂ Am Besten füttern Sie in zwei Etappen – vielleicht mit einer Windelpause zwischendurch – und nehmen anschließend Ihr Kind zum Füttern in den anderen Arm.



- ✂ Wenn Sie vor dem Füttern wickeln und keine Windelpause machen, dann halten Sie Ihr Kind bei der nächsten Mahlzeit im anderen Arm. Dadurch wird seine Augen-Hand-Koordination gefördert.
- ✂ **Nachtmahlzeiten** sind in den ersten Monaten normal. Sie verhindern, dass Ihr Kind zu tief schläft und reduzieren damit das Risiko für den plötzlichen Kindstod. Lassen Sie Ihr Kind im ersten Lebensjahr unbedingt mit im Elternschlafzimmer schlafen.

**Bitte beachten Sie:**  
*Während des ersten Lebensjahres sollten Sie eine Pre-Nahrung füttern.*

## Zubereitung der Nahrung

- ✂ Achten Sie darauf, dass Ihre Hände und die Fläche, auf der Sie arbeiten, sauber sind.
- ✂ Im Allgemeinen können Sie in Deutschland das Leitungswasser verwenden (Wasser aus Bleileitungen darf nicht verwendet werden). Wenn Sie Wasser kaufen, achten Sie auf den Hinweis „zur Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet“.
- ✂ Wärmen Sie das kalte Wasser auf 37°C, dann Pulver hinzufügen, mischen, füttern. In ganz kaltem Wasser, wie es aus der Leitung kommt, löst die Nahrung sich nicht gut auf.
- ✂ Beachten Sie die Zubereitungsanleitung auf der Verpackung und verwenden Sie die angegebene Menge an Wasser und Milchpulver. Mehr oder weniger Milchpulver als vorgeschrieben kann Ihr Kind krank machen. Streichen Sie den Messlöffel mit dem Pulver mit einem sauberen Messerrücken ab.
- ✂ Geben Sie die abgemessene Menge Milchpulver zu dem Wasser in die Flasche, verschließen Sie diese und schütteln Sie sie so lange, bis sich das Pulver aufgelöst hat. Bereiten Sie die Milchnahrung immer frisch zu.
- ✂ Achten Sie darauf, dass die Trinktemperatur 37°C (Körpertemperatur) nicht überschreitet.
- ✂ Die Milch kann gefüttert werden, wenn sie sich auf der Haut (an der Innenseite des Handgelenks) angenehm warm anfühlt.
- ✂ Zubereitete Milchflaschen sollten nicht länger als 45 Minuten im Flaschenwärmer stehen. Kalt gewordene Milch muss neu zubereitet werden.
- ✂ Nicht getrunkene Milch wird nach einer Stunde verworfen.

## Reinigung

In den ersten sechs Monaten ist vorgeschrieben die Flaschen und Sauger einmal am Tag zu sterilisieren. Ab dem zweiten Lebenshalbjahr reicht beim gesunden Säugling die Reinigung. Gereinigte Gegenstände können in einem Vaporisator (bitte Gebrauchsanweisung beachten) oder in einem Topf mit kochendem Wasser sterilisiert werden.

### Vorgehensweise:

Legen Sie die vorher gründlich gereinigten Gegenstände in das Wasser. Beachten Sie, dass alles mit Wasser bedeckt ist. Legen Sie den Deckel auf den Topf, lassen Sie die Gegenstände vier Minuten kochen. Anschließend verwahren Sie die Gegenstände, die Sie nicht sofort brauchen, trocken und zugedeckt an einem sauberen Ort.

### Warnung:

Benutzen Sie **niemals eine Mikrowelle**, um Flaschennahrung zuzubereiten oder zu erwärmen. Mikrowellen erwärmen ungleichmäßig und können in der Milch heiße Stellen erzeugen, durch die sich Ihr Kind den Mund verbrühen kann.

### Zubereitung von Nahrung auf Reisen

Füllen Sie das Wasser in eine sterilisierte Flasche oder Thermoskanne und nehmen Sie das Pulver extra abgemessen in einem sauberen Gefäß mit. Im Ausland (besonders im Süden) das Wasser vorsorglich abkochen. Bei Bedarf bereiten Sie die Nahrung dann frisch zu.



Die Schwestern und Hebammen in der Klinik sind jederzeit gern bereit Sie zu beraten und Ihnen zu helfen. Wir haben eine zertifizierte Laktationsberaterin auf der Station. Bitte sprechen Sie uns an.

Bei Stillproblemen, die nach dem Klinikaufenthalt auftreten, können Sie Termine zur Stillberatung bei unserer Still- und Laktationsberaterin machen. Die Beratung ist kostenfrei.

### Terminvereinbarung unter

Telefon (02051) 982-38 34 96

yvonne.rohde@helios-kliniken.de

Robert-Koch-Straße 2 · 42549 Velbert

*„Teile der Broschüre sind der „Anleitung für die Zubereitung künstlicher Säuglingsmilch“ der WHD / UNICEF Initiative „Babyfreundlich“ entnommen.“*



**HELIOS**  
Klinikum  
Niederberg

Telefon: (02051) 982-38 34 96

Telefax: (02051) 982-30 16

Robert-Koch-Straße 2 • 42549 Velbert  
[www.helios-kliniken.de/niederberg](http://www.helios-kliniken.de/niederberg)

Impressum

Verleger: Klinikum Niederberg GmbH • Robert-Koch-Straße 2 • 42549 Velbert  
Druckerei: print24 • Friedrich-List-Straße 3 • 01445 Radebeul