



St. Joseph Krankenhaus  
Berlin Tempelhof



Akademisches Lehrkrankenhaus

# Bindung Entwicklung Stillen



Teams der Klinik für Gynäkologie und  
Geburtshilfe und der Klinik für Kinder-  
heilkunde und Jugendmedizin

Teams der Kliniken für Gynäkologie und Geburtshilfe, für Kinderchirurgie und Kinderurologie sowie für Kinderheilkunde und Jugendmedizin im St. Joseph Krankenhaus



## Liebe Eltern, liebe Mütter und Väter,

als von der WHO/UNICEF-Initiative ausgezeichnetes *Babyfreundliches Krankenhaus* möchten wir Ihnen unsere volle Unterstützung und Beratung bei dem für Sie neuen Lebensabschnitt mit Kind oder Kindern anbieten.

Unser Handeln ist bestimmt von den **BEST**-Kriterien, was bedeutet, dass wir einen ganz besonderen Wert auf **B**indung, **E**ntwicklung und eine gute **S**tillbeziehung legen.

Die vorliegende Broschüre soll Ihnen dabei helfen allen auch noch so großen oder kleinen Problemen beim Stillen positiv und optimistisch zu begegnen. Unser Team aus StillberaterInnen, Krankenschwestern, Kinderkrankenschwestern, Hebammen, KrankengymnastInnen, PsychologInnen, PädagogInnen und ÄrztInnen wird Ihnen dabei helfen und mit individueller Beratung und Zuwendung Ihren Bedürfnissen soweit wie möglich nachkommen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der Broschüre und einen rundum erfreulichen Aufenthalt im unserem Haus.

Dr. Beatrix Schmidt, MBA  
Chefärztin der Kinderklinik

Dr. Michael Abou-Dakn, MD IBCLC  
Chefarzt Gynäkologie und Geburtshilfe



Dr. B. Schmidt



Dr. M. Abou-Dakn



K. Bautsch, IBCLC  
Kinderkrankenschwester  
Stillbeauftragte der Klinik für  
Kinderheilkunde und Jugend-  
medizin



N. Wunger, IBCLC  
Krankenschwester  
Stillbeauftragte der  
Geburtshilfe

## Seite

1	1. Wir sind jederzeit für Sie da
4	2. Schön, das Sie sich entschieden haben zu stillen, ...
5	3. Stillvorbereitung in der Schwangerschaft
6	4. Das St. Joseph Krankenhaus/Kinderklinik und WHO/UNICEF
10	5. Bedeutung des Stillens für das Kind
11	6. Bedeutung des Stillens für die Mutter
12	7. Die Rolle der Großeltern
13	8. Die ersten Stunden – Bonding
14	9. Kaiserschnittentbindung
15	10. Stillzeichen – hat mein Baby jetzt Hunger?
16	11. Die ersten Tage
17	12. Stillen nach Bedarf
18	13. Milcheinschuss
19	14. Entleerung der Brust per Hand
20	15. Stillpositionen
22	16. Stillen von Zwillingen
24	17. Daran erkennen Sie ob Ihr Kind gut saugt
26	18. Die ersten Wochen zu Hause
27	18.1 Bedürfnisse der Mutter
28	18.2 Bedürfnisse des Vaters/Partners
29	18.3 Kinder mit besonderen Bedürfnissen
30	19. Schwierigkeiten beim Stillen
34	20. Medikamente, Alkohol, Rauchen und Drogen

35	21. Känguruhpflege der Frühgeborenen und kranken Neugeborenen
36	22. Das erste Stillen eines Frühgeborenen oder kranken Neugeborenen
38	23. Alternative Fütterungsmethoden
39	24. Abpumpen von Muttermilch
41	25. Aufbewahrung und Weiterverwendung von Muttermilch
42	26. Hilfe und Unterstützungsangebote

Umschlaginnenseite hinten **Anfahrtskizze zum Krankenhaus**

## 2. Schön, dass Sie sich entschieden haben zu stillen,

denn unmittelbar nach der Geburt werden erste, entscheidende Weichen für die Entwicklung ihres Kindes und das Entstehen der Eltern-Kind-Beziehung gelegt. Der erste intensive Hautkontakt und das erste Anlegen haben einen großen Einfluss darauf, ob und wie lange ihr Kind gestillt wird. Stillen regt alle Sinne ihres Kindes an: Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen und Sehen. Ihr Selbstvertrauen wird durch das Stillen gestärkt und mildert Unsicherheiten bezüglich der richtigen Ernährung ihres Kindes.

Muttermilch ist die natürliche Ernährung für ihr Kind von Geburt an. Sie ist gesund, praktisch, kostengünstig und jederzeit überall in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung verfügbar. Die Muttermilch versorgt ihr Kind mit Immun- und Abwehrstoffen und schützt es vor Krankheiten. Gestillte Kinder benötigen in der Regel keine weitere Nahrung oder Getränke während der ersten sechs Monate ihres Lebens.

Auch für die frühgeborenen Kinder ist es sehr wichtig, die Muttermilch zu erhalten. Sie schützt die Frühgeborenen vor Infektionen, es kommt seltener zu einer nekrotisierenden Enterocolitis (eine gefährliche Darmerkrankung für Frühgeborene). Fette und Wachstumsfaktoren, welche in der Muttermilch enthalten sind, fördern die Entwicklung und Reifung der Organe. Die Muttermilch wird besser vertragen und verdaut als künstliche Säuglingsnahrung. Außerdem sind die Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Sauerstoffgehalt beim Stillen stabiler. Muttermilchernährung hat auch bei Frühgeborenen Langzeitwirkungen und kann vielen Erkrankungen vorbeugen.

## 3. Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

Es wird eine Zeit geben, in der Sie sich zusammen mit Ihrem Partner Gedanken machen, wie Sie Ihr Kind nach der Geburt ernähren möchten. Wenn Sie sich dazu entschließen, Ihr Kind zu stillen, werden Sie sich viele Fragen stellen:

- Kann ich mit meiner Brust überhaupt ein Kind ernähren?
- Ist meine Brust zu klein oder zu groß?
- Muss ich meine Brust auf das Stillen vorbereiten?

### Fragen über Fragen.

Die beste Antwort, die wir Ihnen geben können ist diese: Sie müssen keinerlei Maßnahmen ergreifen um Ihre Brust auf die Stillzeit vorzubereiten.

### Das macht Ihre Brust ganz allein!

Um z.B. wunde Brustwarzen zu vermeiden, ist später die korrekte Stilltechnik sehr wichtig. Es tut Ihrer Brust sehr gut, wenn Sie Luft an Ihre Haut lassen. Ob Sie einen BH tragen möchten oder nicht, können Sie selbst entscheiden. Sollten Sie einen tragen, muss dieser gut sitzen und ohne Bügel sein.

## 4. Das St. Joseph Krankenhaus, seine Kinderklinik und WHO/UNICEF

Ausgezeichnet als



Die Frauenklinik und Kinderklinik des St. Joseph Krankenhauses schließen sich der *Initiative Babyfreundliches Krankenhaus – Kinderkrankenhaus* von WHO und UNICEF an.

Diese weltweite Initiative hat das Ziel, in Einrichtungen in denen Geburten stattfinden, das Stillen zu fördern. Wir möchten damit zur Gesundheitsförderung und zur Zufriedenheit der Mütter, Väter und Kinder beitragen, die Qualität der stationären sowie der vor- und nachstationären Betreuung und Behandlung sichern und verbessern. *Babyfreundlich* bedeutet Still- und Bindungsunterstützung, sowie familienorientiertes Arbeiten aller beteiligten Berufsgruppen.

Wir schließen uns dem WHO-Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten an und schützen Familien vor Werbung, in denen für künstliche Säuglingsnahrung, Sauger oder Nuckel geworben wird.

### Unsere Ziele

- Schwangere Frauen, die ambulant oder stationär mit der Klinik in Kontakt treten, werden über die Bedeutung des Stillens und der Muttermilchernährung informiert, aufgeklärt und beraten.
- Alle Frauen, die es wollen, werden durch Beratung und Hilfe, sowie die Schaffung günstiger Bedingungen im Stillen unterstützt.
- Alle Frauen / Familien werden in ihrer Gesamtheit unterstützt. Durch die Optimierung unserer Arbeitsabläufe wird die Eltern-Kind-Bindung nicht gestört.

- Frauen/Familien in schwierigen Lebenslagen erhalten professionelle Unterstützung durch Psychologen, Sozialarbeiter und Seelsorger unseres Krankenhauses.
- Alle Frauen, die es wünschen, werden darin unterstützt, die Klinik ausschließlich stillend zu verlassen.
- Alle Frauen/Familien werden über die Unterstützungsmöglichkeiten nach dem Klinikaufenthalt informiert.
- Frauen, die nicht stillen, werden ebenso individuell, professionell und einfühlsam beraten und begleitet.

### Unser Weg

Zur Erreichung dieser Ziele besteht ein moderierter Qualitätszirkel. Er setzt sich aus ÄrztInnen, Hebammen, Kranken- und Kinderkrankenschwestern zusammen. Um unsere Arbeit stetig zu verbessern erheben wir kontinuierlich die geforderten Daten von WHO/UNICEF anhand unserer Dokumentation.

Das Leitbild des Babyfreundlichen Krankenhauses/Kinderkrankenhauses verdeutlicht die Werte, Normen und Ziele zum Stillen im St. Joseph Krankenhaus.

### Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen für Geburtskliniken und Kinderkrankenhäuser

1. Wir haben Richtlinien zur Stillförderung und zur Förderung der Mutter-Vater-Kind-Bindung. Unsere Mitarbeiter werden diesbezüglich regelmäßig geschult.
2. Unser MitarbeiterInnen-Team wird so geschult, dass es die Richtlinien mit Leben füllen kann.
3. Wir informieren schwangere Frauen über die Praxis des Stillens.
4. Wir ermöglichen den Müttern unmittelbar ab Geburt, ununterbrochenen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
5. Wir zeigen den Müttern das korrekte Anlegen und erklären ihnen, wie sie ihre Milchproduktion aufrecht erhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind, unabhängig vom Lebensalters ihres Kindes.
6. Wir geben den Früh- und Neugeborenen zusätzlich zur Muttermilch weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung, so es nicht aus medizinischer Sicht angezeigt ist.

7. Wir praktizieren 24h-Rooming-in. Mutter / Vater und Kind bleiben 24 Stunden am Tag zusammen.
8. Wir ermuntern zum Stillen nach Bedarf.
9. Gestillte Säuglinge bekommen von uns keinen Flaschen- bzw. Beruhigungssauger, es sei denn, es ist medizinisch notwendig.
10. Wir informieren die Mütter während des Klinikaufenthaltes über Still-/Selbsthilfegruppen, bei Bedarf werden Laktationsberaterinnen oder weitere Fachspezialisten hinzugezogen.



## 5. Bedeutung des Stillens für das Kind

### Warum ist Muttermilch die beste Ernährung für ihr Kind?

Sie ist leicht verdaulich und verträglich, passt sich in der Zusammensetzung den Bedürfnissen des Säuglings an und steht jederzeit frisch und hygienisch zur Verfügung. Muttermilch enthält Antikörper und andere wichtige Schutzstoffe vor Krankheiten, wie z.B. Mittelohrentzündungen und Infektionen des Magen-Darm-Traktes. Sollte Ihr Kind doch erkranken, ist der Verlauf sanfter und die Erholung rascher.

Selbst einigen chronischen Erkrankungen kann das Stillen vorbeugen. Dazu zählen Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen, Autoimmunerkrankungen (z.B. Morbus Crohn) und Krebserkrankungen.

Muttermilchernährte Frühgeborene erkranken seltener schwer.

Die Zusammensetzung der Muttermilch fördert die Entwicklung des zentralen Nervensystems.

Das Stillen regt die verschiedenen Sinne beim Baby an (Riechen, Schmecken, Sehen, Hören, Spüren) und fördert durch die Lageveränderung beim Seitenwechsel an der Brust den Orientierungssinn Ihres Babys. Die optimale Ausbildung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur beugt Kieferfehlstellungen vor und fördert somit auch die Sprachentwicklung.

## 6. Bedeutung des Stillens für die Mutter

### Muttermilch ist für ihr Kind die gesündeste Form der Ernährung in den ersten Lebensjahren, doch welche Vorteile bietet Ihnen das Stillen?

Zeitnahes Anlegen nach der Geburt bewirkt die Ausschüttung von Hormonen, welche die nachgeburtliche Blutungsgefahr reduzieren. Das Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter nach der Schwangerschaft, verzögert das Einsetzen der Menstruation und schon dadurch Ihre Eisenreserven.

Das Risiko, dass Sie an Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Osteoporose erkranken, wird verringert.

In den letzten Wochen der Schwangerschaft war die Auswahl der Garderobe doch sehr beschränkt und Sie freuen sich darauf, endlich wieder die Lieblingshose anziehen zu können. Auch dahingehend profitieren Sie, denn das Stillen hilft Ihnen, rascher das Ausgangsgewicht vor der Schwangerschaft wieder zu erreichen.

**Ihr Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten als Mutter wird gestärkt.**

## 7. Die Rolle der Großeltern

Kinder lieben Oma und Opa, denn sie haben Zeit, Geduld und Verständnis und kennen spannende Geschichten. Für Sie als Mutter/Eltern, können diese Geschichten und Erfahrungen sehr bereichernd sein, können jedoch auch verunsichern.

Alle Großeltern wollen helfen und unterstützen, wissen jedoch oft nicht wie.

Da es viele Veränderungen im Bereich der Ernährung von Säuglingen, der Kindererziehung, sowie der Säuglingspflege gegeben hat, brauchen die Großeltern aktuelle Informationen. Lesen Sie gemeinsam mit Ihnen die von uns erstellten Informationen!

Viele Großeltern äußern dann folgenden Satz: *Früher gab es nicht so viel Theater um ein Baby, aus euch ist doch auch was geworden.* Und das stimmt, denn auch sie haben ihre Kinder liebevoll versorgt mit den ihnen zur Verfügung stehenden Informationen.

Unterstützung durch die Großeltern kann zum Beispiel ein Spaziergang mit dem Baby sein, wenn es satt und entspannt schläft. In dieser Zeit können sie sich einfach mal eine kleine Auszeit gönnen. Vereinbaren Sie vorher den Zeitrahmen und besprechen Sie die Stillsignale, die Sie von Ihrem Kind kennen. Die Großeltern können auch Einkäufe für Sie erledigen oder für Sie kochen. Damit werden Sie selbst entlastet und die Großeltern können regelmäßig in der Nähe ihres Enkelkindes sein und es somit auch kennenlernen.

## 8. Die ersten Stunden – Bonding

Die ersten Stunden nach der Geburt sind eine sehr wichtige und prägende Zeit für Mutter, Vater und Neugeborenes. Die Eltern lernen ihr Kind kennen und verlieben sich. Dieser Prozess wird auch als das *Bonding* bezeichnet.

Unmittelbar nach der Geburt geben wir Ihnen Zeit, selbständig auf Ihr Kind zu reagieren. In einigen Fällen legt Ihre Hebamme es Ihnen auf den Bauch, trocknet es sanft ab und deckt Sie beide zu. Erste Blickkontakte mit Ihrem Kind bahnen eine tiefe Bindung zwischen Ihnen. Nun genießen Sie den Kontakt bei gedämpftem Licht. Sie beobachten und streicheln Ihr neugeborenes einzigartiges Kind. Es sind Augenblicke intensiver Gefühle. Der Hautkontakt nach der Geburt hält Ihr Kind warm und stärkt sein Immunsystem. Kurz nach der Geburt ist das Kind müde und braucht eine Verschnaufpause, aber recht bald schon wacht das Neugeborene wieder auf und beginnt sich mit kleinen langsamen Bewegungen Richtung mütterlicher Brust zu robben. Dafür benötigt es aber Zeit und Ruhe. Gönnen Sie ihm die Zeit, die Brust alleine zu suchen, zu finden und daran zu saugen. Wenn Sie Hilfe beim ersten Stillen benötigen sollten, wird ihre Hebamme Ihnen zur Seite stehen.

Notwendige Untersuchungen des Neugeborenen können in der Regel auf dem Bauch der Mutter durchgeführt werden.

Um Sie in dieser besonderen Zeit nicht zu stören, schließen sich alle Routinemaßnahmen, wie z.B. Messen und Wiegen später an.



## 9. Kaiserschnittentbindung

Nach einem Kaiserschnitt kann Ihr Kind zu Ihnen auf den Bauch kommen, sobald Sie dazu in der Lage sind. Bis dahin ist es auch in den Armen Ihres Partners sehr gut aufgehoben und Sie können so mit Ihrem Kind Kontakt aufnehmen. Nach einer operativen Entbindung bildet Ihre Brust wie nach einer spontanen Geburt Muttermilch. In den ersten Tagen benötigen Sie viel Unterstützung, da Sie noch nicht so mobil sind und Ihr Kind nicht alleine aus dem Bett heben oder anlegen können.

Im Krankenhaus wird das Pflegepersonal Sie unterstützen und für die Zeit zu Hause ist eine praktische Hilfe im Haushalt wichtig.



## 10. Stillzeichen – hat mein Baby jetzt Hunger?

Ihr Baby zeigt Ihnen, wann es gestillt werden möchte. Diese ersten frühen Zeichen können Sie nutzen und Ihr Baby anlegen. Wenn diese ersten Signale nicht rechtzeitig wahrgenommen werden, folgen recht bald Unmutsäußerungen, Ihr Baby beginnt zu weinen.

Weinen ist ein sehr spätes Stillzeichen! Ein weinendes Baby anzulegen, kann sehr schwierig sein. Nehmen Sie Ihr Baby in den Arm und beruhigen es. Wenn es sich entspannt hat, ist ein erneuter Stillversuch sinnvoll.

In den folgenden Wochen und Monaten wird sich eine individuelle Verständigung zwischen Ihnen und Ihrem Kind entwickeln.

### Frühe Stillzeichen

Mit diesen Signalen zeigt Ihnen Ihr Kind, dass es hungrig ist:

- Lecken an den Lippen
- Schnelle Augenbewegungen
- Körperbewegungen
- Leise Geräusche
- Etwas herausgestreckte Zunge
- Die Hand ist am Mund
- Stirnrunzeln und feste, geballte Fäustchen
- Hin- und Herdrehen des Köpfchens

## 11. Die ersten Tage

In den ersten Tagen und Nächten lernen Sie und Ihr Kind sich immer besser kennen. Sie üben gemeinsam das Stillen. Seien Sie soviel wie möglich Tag und Nacht zusammen, dann gelingt es am besten. Sie benötigen dafür viel Zeit und Ruhe für sich als Familie. Überfordern Sie sich und Ihr Kind während dieser Zeit nicht mit zuviel Besuch.

- Lassen Sie Ihr Kind so früh und so oft wie möglich aus der Brust trinken.
- Wechseln Sie die Seiten beim Stillen erst nach 15–20 min saugen und schlucken an der Brust.
- Machen Sie sich mit verschiedenen Stillpositionen vertraut, siehe Seite 20.
- Ihr Kind wird in den ersten Nächten häufig gestillt werden wollen, dies ist entscheidend für eine gute Milchbildung,
- Halten Sie viel Hautkontakt zu Ihrem Kind, so fördern sie die Bindung und unterstützen die Milchbildung.
- Geben Sie Ihrem Kind ausschließlich die Brust und vermeiden Nuckel und Flaschen. So können Sie verhindern, dass Ihr Kind in seinem Saugverhalten gestört wird.
- Das Kolostrum, die Neugeborenenmilch, ist absichtlich nur in kleinen Mengen vorhanden. Ihr Kind lernt saugen, schlucken und atmen miteinander zu koordinieren und wäre durch zu große Milchmengen in den ersten Lebenstagen überfordert.

## 12. Stillen nach Bedarf

Nach der ersten Stillmahlzeit im Kreißsaal können Sie und Ihr Neugeborenes sich erholen. Spätestens nach sechs Stunden sollten Sie Ihr Kind erneut an die Brust nehmen, um die Milchbildung anzuregen. Vielleicht müssen Sie es wecken. Ihr Baby und Sie regeln von nun an gemeinsam die Milchmenge. In den ersten Tagen will ein Neugeborenes 8 bis 12 mal innerhalb von 24 Stunden gestillt werden. Im Normalfall regelt sich alles nach Bedarf.

Falls Sie die Milchmenge steigern wollen, ist es wichtig zu wissen: Die Nachfrage regelt das Angebot. Wenn ein Säugling häufig trinkt und die Brust sehr gut entleert, wird die benötigte Milchmenge von der Brust gebildet.

Ist Ihr Kind in den ersten Stunden sehr schläfrig und mag noch nicht an der Brust trinken, können Sie ganz einfach per Hand die ersten wichtigen Tropfen Neugeborenenmilch aus Ihrer Brust abdrücken. Die Neugeborenenmilch geben sie Ihrem Kind mit einem Löffel. Diese einfache und sehr effektive Technik wird Ihnen das Pflegepersonal der Station zeigen. Sie sollten die Zeit, wenn Ihr Kind schläft, für sich nutzen und sich ausruhen.

Jedes Kind hat sein eigenes Temperament und damit seine eigene Art zu saugen. Die einen können es kaum erwarten und verschlingen die Milch, andere sind Genießer, sie scheinen zwischendurch sogar zu vergessen, dass sie ja eigentlich saugen wollen.



## 13. Milcheinschuss

Muttermilch ist von Anfang an in ausreichender Menge und optimaler Zusammensetzung für Ihr Kind vorhanden. Forscher haben festgestellt, dass sich der Magen eines Neugeborenen am ersten Tag nicht dehnt, die Aufnahmekapazität beträgt zu diesem Zeitpunkt 5–7ml. Sie können sicher sein, dass Ihre Brust eine ausreichende Menge an Neugeborenenmilch produzieren wird.

Um den 3./4. Tag nach der Geburt verändert sich die Muttermilch, die Milchmenge nimmt stetig zu. Wenn Sie Ihr Kind in den ersten Tagen regelmäßig angelegt haben, werden Sie diesen Übergang zur reifen Frauenmilch als sehr sanft erleben.

Viele Mütter bemerken, dass Ihre Brust schwerer geworden ist. In einigen Fällen kann es zu einer Brustdrüsenanschwellung kommen. Das Pflegepersonal wird Sie in dieser besonderen Situation unterstützen.

## 14. Entleerung der Brust per Hand

Eine besondere Technik zur Gewinnung von Muttermilch ist die Entleerung per Hand. Diese Massagetechnik macht Sie unabhängig von elektrischen Milchpumpen und ermöglicht Ihnen, jederzeit Muttermilch aus der Brust zu entleeren. Diese können Sie z. B. in folgenden Situationen anwenden:

- Ihr Baby ist schläfrig und hat noch nicht an der Brust gesaugt.
- Ihre Brust ist sehr fest und erschwert das Anlegen des Babys.
- Sie sind von Ihrem Baby getrennt.

**1** Beginnen Sie am oberen Brustansatz mit einer sanften, vorbereitenden Massage. Dazu beschreiben Sie mit drei Fingern kleine Kreise auf einer Stelle. Achten Sie darauf, dass die Finger nicht auf der Haut reiben oder rutschen! In dieser Weise bewegen Sie Ihre Finger im Uhrzeigersinn um die gesamte Brust herum, bis Sie den Warzenhof erreicht haben.

**2** Dann positionieren Sie Daumen und Zeigefinger ca. 2–3 cm parallel hinter der Brustwarze. Heben Sie die Brust etwas an.

**3** Daumen und Zeigefinger werden zusammengedrückt. Der Daumen rollt leicht nach vorn, ohne auf der Haut zu rutschen.





Die drei häufigsten Stillpositionen sind die Wiegehaltung, die Rückenhaltung und das Stillen im Liegen.

Wechseln Sie im Laufe des Tages die Stillposition und Sie werden für sich und Ihr Baby die angenehmste Position herausfinden. Durch den Wechsel der Stillpositionen werden alle Regionen der Brustdrüse gut geleert, der Milchstau verhindert und die Milchproduktion gut angeregt.

### Wiegehaltung

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Verwenden Sie ein Still- oder Lagerungskissen, um Ihr Baby und Ihren Arm während des Stillens gut zu stützen. Sollten Ihre Füße den Boden nicht mit der gesamten Fußsohle berühren, nutzen Sie eine Fußbank.

Nehmen Sie Ihr Kind so in den Arm, dass es auf der Seite liegt und sein ganzer Körper Ihnen zugewandt ist. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie.

Der Kopf Ihres Babys liegt in Ihrer Armbeuge, Ihre Hand am Po des Babys. Die andere Hand umfasst die Brust weit hinter dem Warzenhof, um sie dem Baby anzubieten. Wenn Ihr Baby den Mund weit öffnet, führen Sie es zur Brust. Hat das Kind gut angesaugt, lassen Sie die Brust wieder los.

### Rückenhaltung

Positionieren Sie Ihr Kind, unter Ihrem Arm, auf einem Kissen. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby sich in der Seitenlage befindet. Ohr, Schulter und Hüfte befinden sich in einer Linie. Das Gesicht ihres Babys ist der Brust zugewandt und die Füße liegen in Richtung Ihres Rückens. Der Kopf wird von Ihrer Hand gestützt.



### Stillen im Liegen

Legen Sie sich flach auf die Seite und unterstützen Sie Ihren Kopf mit einer Rolle oder einem Kissen. Achten Sie darauf, dass nur der Kopf durch ein Kissen gestützt wird, nicht die Schulter! Ein Kissen zwischen Ihren Knien kann angenehm sein. Ihr Kind liegt jetzt Bauch an Bauch mit Ihnen. Im Rücken wird es durch eine kleine Rolle gestützt. Zwischen Mund und Brustwarze sollte es keinen Höhenunterschied geben. Ihr *unten liegender Arm* führt mit Hilfe der Rolle Ihr Baby zur Brust. Die Hand des anderen Arms umfasst die Brust. Wenn das Baby den Mund weit öffnet, kann das Stillen beginnen. Hat Ihr Baby gut *angedockt* und saugt regelmäßig, können Sie den *unten liegenden Arm* unter Ihren Kopf legen. Die Brust benötigt dann keine Unterstützung mehr, so dass Sie mit der Hand den Po des Babys näher an Ihren Körper heranholen können.



## 16. Stillen von Zwillingen



Auch Zwillinge können ausschließlich gestillt werden. Ob Sie Ihre Kinder einzeln oder gleichzeitig stillen, hängt auch vom Stillbedarf Ihrer Kinder ab.

In der ersten Zeit werden wir Sie gerne unterstützen und Ihnen verschiedene Positionen zum gleichzeitigen Stillen zeigen und erklären.

### Das gleichzeitige Stillen von Zwillingen hat Vorteile

- Die Milchbildung wird gleichzeitig angeregt, auch wenn ein Kind schwächer saugt.
- Der Milchspendereflex wirkt auf beide Brüste und kann von einem Kind für das andere ausgelöst werden.
- Beide Kinder haben Ihre Aufmerksamkeit.
- Sie sparen Zeit, wenn beide Kinder gleichzeitig gestillt werden wollen.
- Muttermilch ist immer sofort und in der richtigen Zusammensetzung verfügbar.

### Doppelte Rückenhaltung

Setzen Sie sich bequem hin. Rücken und Füße müssen gut abgestützt werden. Legen Sie sich ein Still- oder Lagerungskissen auf den Schoß. Positionieren Sie jeweils ein Kind rechts und links unter dem Arm, Hüfte an Hüfte mit Ihnen. Die Füße Ihrer Babys liegen in Richtung Ihres Rückens. Die Köpfe werden von Ihrer Hand gestützt und die Münder liegen in Höhe der Brustwarzen.

### Parallel-Haltung

Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein, Rücken und Füße gut abgestützt. Nehmen Sie ein Still- oder Lagerungskissen auf den Schoß. Ein Kind legen Sie quer vor Ihren Bauch. Der Kopf liegt in Ihrer Armbeuge mit dem Mund auf Höhe der Brustwarze. Das zweite Kind halten Sie unter dem Arm, die Füße liegen in Richtung Ihres Rückens (vgl. Rückenhaltung). Der Kopf liegt vor dem Bauch des Geschwisters mit dem Mund auf Höhe der Brustwarze. Diese Haltung ist sehr variabel. So können Sie Ihre Kinder regelmäßig zu den Stillmahlzeiten in eine jeweils andere Stillposition bringen.

### V-Haltung

Setzen Sie sich bequem hin, Rücken und Füße gut gestützt. Legen Sie sich ein Still- oder Lagerungskissen auf den Schoß. Das erste Kind legen Sie quer vor Ihren Bauch. Der Kopf liegt in Ihrer Armbeuge mit dem Mund auf Höhe der Brustwarze. Ihre Hand stützt den Rücken des Kindes. Das zweite Kind liegt mit dem Kopf in Ihrer anderen Armbeuge, mit dem Mund auf Höhe der Brustwarze. Der Bauch liegt an der Hüfte des Geschwisters. Ihre Hand stützt Rücken und Gesäß Ihres Kindes.

# 17.

## Daran erkennen Sie, ob Ihr Kind gut saugt

Die richtigen Stillhaltungen und das korrekte Anlegen sind Voraussetzungen für erfolgreiches Stillen.

### Position des Kindes beim Stillen

Ihr Kind findet den Weg zur Brust über den natürlichen Such-Saugreflex. Es sollte daher viel Bewegungsfreiheit am Kopf haben und möglichst nicht mit der Hand, sondern mit Ihrem Arm, auf dem Ihr Kind liegt, zur Brust geführt werden. Ideal ist eine natürliche Beugehaltung des Kindes.

- Ohr, Schulter und Hüfte bilden dabei eine Linie.
- Der Mund muss sich auf Höhe der Brustwarze befinden.
- Die Nasenspitze und das Kinn berühren während der gesamten Stillmahlzeit die Brust.

### Korrektes Anlegen

Eine für Sie bequeme Stillhaltung ist wichtig, damit Ihr Kind die Brustwarze gut erreichen kann.

- Der Körper Ihres Kindes sollte Ihnen zugewandt sein.
- Stützen Sie mit einer Hand die Brust!

### Das Kind wird zur Brust geführt

- Berühren Sie mit der Brustwarze die Lippen Ihres Kindes, damit es den Mund weit öffnet.
- Wenn die Brustwarze mittig vor dem Mund des Kindes liegt und das Kind die Zunge weit über die Zahnleiste ausstreckt, sollten sie Ihr Baby schnell an die Brust führen, damit es gestillt werden kann.

### Beobachten Sie jetzt Ihr Kind

- Die Lippen sind nach außen gestülpt.
- Möglichst viel des Brustwarzenhofes verschwindet im Mund des Kindes.
- Nase, Wange und Kinn berühren Ihre Brust.
- Ohren, Schläfen und Kiefer bewegen sich rhythmisch.
- Ein gut angelegtes Kind hat Pustebacken, keine eingezogenen Wangen.
- Ihr Kind liegt entspannt in Ihrem Arm und saugt zufrieden.
- Hat Ihr Kind sich satt getrunken, lässt es in der Regel die Brust von alleine los.
- Wenn Sie ihr Kind von der Brust abnehmen möchten, sollte der Mundschluß gelöst werden. Dazu schieben Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel Ihres Babys. Mit sanftem Druck führen Sie Ihren Finger zwischen die Kieferleisten im Mund Ihres Kindes. Jetzt können Sie Ihr Baby von der Brust nehmen.

## 18. Die ersten Wochen zu Hause

In den ersten Wochen zu Hause werden sie eine Zeit der Umstellung erleben. Ihr Alltag wird sich verändern. Realistische Erwartungen schützen Sie vor Überforderungen und helfen Stress zu vermeiden.

Das Stillen spielt sich ein und Sie werden sicherer im Umgang mit Ihrem Baby. Jedes Kind hat seinen eigenen Rhythmus, lassen Sie sich darauf ein und genießen Sie die Zeit. Achten Sie auf sich! Wenn z. B. ihre Brüste spannen, weil sie mit Milch gefüllt sind, ermuntern Sie Ihr Kind zu trinken. Meist wird es bereitwillig saugen.

Versuchen Sie die Zeit, in der Ihr Kind schläft, Ruhe für sich zu finden! Stress wirkt sich ungünstig auf das Stillen aus.

## 18.1 Bedürfnisse der Mutter

Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Probieren Sie aus, was Ihrem Kind und Ihnen bekommt. Trinken Sie, wenn Sie Durst verspüren. Stellen Sie sich zu jeder Stillmahlzeit ein Getränk bereit. Nehmen Sie, wenn sie die Möglichkeit haben, Unterstützung von Freunden, Angehörigen und auch dem Partner an, um sich den Alltag zu erleichtern.

Neue Kontakte können Sie in Stillgruppen, Rückbildungsgymnastik und Eltern-Kind-Gruppen knüpfen.

Wenn Sie bald in den Beruf zurückkehren, versuchen Sie solange wie möglich, die Elternzeit zu genießen. Ihr Kind und auch Sie profitieren davon. Berufstätigkeit bedeutet nicht das Ende der Stillzeit. Bei Fragen steht Ihnen unser Team der Stillambulanz gern zur Verfügung.

## 18.2 Bedürfnisse des Vaters/Partners



**Der Vater/Lebenspartner des Babys wird gebraucht.**

Ideal wäre es, wenn der Vater (der Lebenspartner oder eine Freundin), Sie in den ersten Tagen zu Hause begleiten kann. Dadurch können Sie Unterstützung erfahren und sich auch mal Zeit für sich oder einen Besucher nehmen. Die erste Zeit ist wichtig für eine gute Vater-Kind-Bindung. So haben Vater/Partner und auch die Mutter genügend Zeit, Eltern zu werden.

Der Partner sollte von Anfang an in die Betreuung und Pflege des Kindes mit einbezogen werden, um sicherer im Umgang mit dem Baby zu werden.

## 18.3 Kinder mit besonderen Bedürfnissen

Gleich nach der Geburt werden Sie das Temperament ihres Kindes kennenlernen. So gibt es die Träumer, die Genießer, die unruhigen oder die besonders liebebedürftigen Kinder. Ihr Kind braucht viel Nähe und Aufmerksamkeit.

Babys, die zu früh geboren werden, eine komplizierte Geburt erlebt haben, adoptiert sind oder mit Behinderungen geboren werden, haben besondere Bedürfnisse.

Damit Sie diese früh erkennen, ist es wichtig, dass ihr Kind von Anfang an bei Ihnen ist. Sie lernen schnell zu unterscheiden, ob Ihr Baby Hunger hat oder sich einfach nur unwohl fühlt und können zeitnah auf die Bedürfnisse Ihres Babys reagieren.

### Was Ihrem Kind hilft

- Haut-zu-Haut-Kontakt
- Tragen und Wiegen
- Pucken/Bündeln
- reizarme Umgebung
- Babymassage

**Mit Liebe und Geborgenheit können Sie Ihr Kind nicht verwöhnen.**

## 19. Schwierigkeiten beim Stillen

Bei allen auftretenden Schwierigkeiten ist es ratsam, dass Sie frühzeitig mit einer Still- und Laktationsberaterin, IBCLC, Kontakt aufnehmen. Die Ansprechpartnerinnen unserer Stillambulanz finden Sie auf Seite 14.

### Wunde Brustwarzen

In den ersten Tagen sind empfindliche Brustwarzen durchaus normal. Schmerzen und längeres Wundsein hingegen nicht. Die häufigste Ursache dafür ist eine falsche Stillhaltung, sowie ein unkorrekter Anlegevorgang.

Mitunter kann auch ein zu kurzes, straffes Zungenbändchen oder Schlupf-Hohlwarzen der Grund sein. Ergreifen Sie folgende Sofortmaßnahmen und konsultieren Sie eine Fachperson:

- Kontrollieren Sie Ihre Stillposition.
- Lösen Sie den Mundschluß, bevor Sie das Kind von der Brust nehmen.
- Legen Sie Ihr Kind bei den ersten, frühen Stillzeichen an.  
Lösen Sie den Milchspendereflex durch sanfte Stimulation vor dem Anlegen aus (Massage der Areola).
- Lassen Sie nach dem Stillen Muttermilch an der Brustwarze antrocknen.
- Nach Absprache mit dem Fachpersonal kann die Anwendung von Lanolin oder Hydrogelaufgaben hilfreich sein.

Zur vorübergehenden Reduzierung der Schmerzen sollte ein Schmerzmittel eingesetzt werden. Das Mittel der Wahl ist Ibuprofen.

### Zu viel Milch

Abpumpen ist keine Lösung, denn es würde die Milchproduktion zusätzlich steigern. Kühlende Umschläge nach dem Stillen und Salbeitee in Maßen können hilfreich sein. Achten Sie beim Stillen darauf, dass Sie die Brust gut entlasten. Wechseln Sie die Seiten erst dann, wenn Sie eine Erleichterung spüren.

### Zu wenig Milch

Zu wenig Milch hat zur Folge, dass Ihr Kind nicht gut gedeiht und eine geringe Stuhl- und Urinausscheidung hat.

Diese Situation bedarf einer engen Zusammenarbeit mit Ihrer Hebamme oder Still- und Laktationsberaterin. Die Ursachen müssen erkannt und behoben werden. Grundsätzlich lässt sich die Milchproduktion durch häufiges Anlegen und Zwischenpumpen der Brust steigern. Der Einsatz von milchfördernden Substanzen sollte nur nach Rücksprache mit einer Fachperson erfolgen.

### Milchstau

Empfindliche, eventuell gerötete, heiße Stellen an der Brust oder tastbare Knoten mit begrenztem Rand, können Anzeichen für einen Milchstau sein. Mitunter kommt es zu erhöhter Körpertemperatur und/oder Schüttelfrost.

#### Maßnahmen

- Legen Sie vor dem Stillen ein feuchtes, warmes Tuch auf die betroffene Stelle.
- Massieren Sie die Brust mit sanften, kreisenden Bewegungen.
- Achtung, keinen Druck ausüben.
- Stillen Sie häufiger an der betroffenen Brust.
- Legen Sie Ihr Kind in jener Stillposition korrekt an, in der sein Unterkiefer zur schmerzhaften Stelle zeigt. Die gestauten Milchgänge werden so am besten geleert.
- Nach dem Stillen können Sie für 10–20 min einen kühlen Wickel auflegen.
- Vermeiden Sie enge oder einschneidende Kleidung.
- Ruhen Sie sich oft aus und vermeiden Sie Stress. Bitten Sie jemanden um Hilfe im Haushalt.
- Sollte innerhalb von 24 Stunden keine Besserung auftreten, holen Sie sich Hilfe bei Ihrer Hebamme oder unserer Stillambulanz.

### Brustentzündung

**Eine Brustentzündung ist kein Grund zum Abstillen.**

Die Symptome einer Brustentzündung können neben Schmerzen in der Brust auch hohes Fieber, sowie Kopf- und Gliederschmerzen sein. Nehmen Sie auf jeden Fall frühzeitig Kontakt zu Ihrer Hebamme, Still- und Laktationsberaterin oder Arzt/Ärztin auf, da die erkrankte Brust ohne sachgemäße Behandlung sich weiter verschlechtern kann. Eine Brustentzündung ist eine ernsthafte Erkrankung. Sie erfordert eine medizinische Behandlung, häufiges Stillen und Bettruhe.

## 20. Medikamente, Alkohol, Rauchen und Drogen

Falls Sie während der Stillzeit Medikamente einnehmen müssen, sollten sie das mit Ihrem Arzt oder einer ausgebildeten Still- und Laktationsberaterin besprechen. Mittlerweile gibt es viele Medikamente, welche in der Stillzeit eingenommen werden können, ohne dem Kind zu schaden.

- Alkohol geht in die Muttermilch über, verändert ihren Geschmack und kann deshalb zu Stillschwierigkeiten führen. Auf Alkohol sollte in der Stillzeit verzichtet werden.
- Kaffeegenuss in Maßen vertragen die meisten gestillten Kinder. Manche Kinder reagieren mit Überreizung und langem Wachsein.
- Nikotin geht in die Muttermilch über und verändert deren Geschmack. Es kann bei gestillten Kindern zu Unruhe, Erbrechen, Durchfall, häufigeren Krankheiten der Luftwege führen. Das Risiko für allergische Krankheiten ist erhöht. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst!
- Drogen jeglicher Art gefährden die Gesundheit Ihres Kindes. Es sollte grundsätzlich in der Stillzeit darauf verzichtet werden.

## 21. Känguruhpflege der Frühgeborenen und kranken Neugeborenen

Känguruhen ist der direkte Haut-zu-Haut-Kontakt. Ihr Kind, bis auf eine Windel unbekleidet, liegt auf Ihrem nackten Oberkörper. In den ersten ein bis zwei Stunden nach der Geburt sind Sie und Ihr Neugeborenes sehr sensibel für die Entwicklung der gegenseitigen Bindung. Die Dauer der Känguruhphase ist individuell und beginnt so früh wie möglich.

### Warum ist das Känguruhen so wichtig?

Ihr Baby fühlt sich sicher und geborgen auf Ihrer Haut. Ihr Geruch und Ihre Stimme sind ihm vertraut und vermitteln ein Gefühl von Liebe, Nähe und Geborgenheit.

Der häufige intensive Haut-zu-Haut-Kontakt unterstützt Ihr Kind bei der Regulation seiner Atmung, Herzfrequenz sowie der Körpertemperatur. Gleichzeitig wird ein natürlicher Infektschutz über die Haut aufgebaut. Das Stillen wird positiv beeinflusst. Die Milchbildung sowie der Milchspendereflex werden optimal unterstützt.

Unruhe eines Kindes bedeutet nicht immer *Hunger*. Häufig ist es ein Ruf nach Nähe und Geborgenheit. Bitte nehmen Sie sich viel Zeit zum Känguruhen. Planen Sie mindestens eine Stunde (wenn möglich länger) mehrmals am Tag ein.

Kinder, die eine intensive körperliche Nähe Ihrer Eltern genießen, werden häufig schneller gesund und können früher nach Hause entlassen werden.



## Das erste Stillen eines Frühgeborenen oder kranken Neugeborenen

Wenn ein Baby zu früh oder krank geboren ist, bedeutet das für die Eltern viel Aufregung und Sorge. Alles ist anders gekommen als geplant und es ergeben sich zahllose Fragen.

Auch wenn Ihr Baby in die Kinderklinik verlegt wurde, bedeutet das nicht, dass Sie ihr Kind nicht stillen können. Ob und wie es mit dem Stillen klappt, hängt vom Gesundheitszustand des Kindes und der Mutter sowie der Frühgeburtlichkeit ab.

Babys, die nur wenige Wochen zu früh geboren sind, können bald nach der Geburt gestillt werden. Bis Ihr Kind bereit ist, an der Brust zu saugen, sollten Sie viel Zeit mit Ihrem Kind im direkten Hautkontakt (Känguruhen) verbringen.

Besonders wichtig für Frühgeborene und kranke Neugeborene ist die erste Muttermilchgabe innerhalb der ersten sechs Stunden nach der Geburt. Saugt das Baby aufgrund seines Gesundheitszustandes noch nicht an der Brust, kann die erste Muttermilch mit der Hand abgedrückt und dem Kind direkt mit dem Löffel in den Mund gegeben werden. Das Team der Neonatologie wird Sie dazu anleiten.

### Muttermilch für Frühgeborene ist einzigartig in ihrer Zusammensetzung.

- Sie enthält reichlich Immunstoffe, bietet Schutz vor Infektionen.
- Sie unterstützt die Reifung der Darmschleimhaut.
- Sie sorgt für eine gesunde Darmflora.
- Sie wird vom Baby besonders gut vertragen.
- Sie verkürzt den Klinikaufenthalt.

Nach Ihrer Entlassung aus der geburtshilflichen Abteilung stellen wir Ihnen in der Kinderklinik Übernachtungsmöglichkeiten in der Nähe Ihres Kindes zur Verfügung, um eine Trennung von Mutter und Kind zu vermeiden und das Stillen zu fördern.

**Das Stillen eines Frühgeborenen und kranken Neugeborenen ist möglich und auch wichtig. Sie werden in dieser besonderen Situation von einem motiviertem und geschultem Team der Kinderklinik sowie ausgebildeten Laktationsberaterinnen begleitet.**



## 23. Alternative Fütterungsmethoden

Als *Babyfreundliches Krankenhaus/Kinderklinik* verzichten wir bei gestillten Kindern auf Flaschensauger und Beruhigungsnuckel, denn wir wollen für Sie und Ihr Kind den Weg in eine lange und schöne Stillzeit ebnen. Ausgenommen sind Frühgeborene und kranke Neugeborene.

Manchmal ist es medizinisch notwendig, ein Kind zuzufüttern. Dazu werden Sie bei uns in eine auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmte, alternative Fütterungsmethode eingewiesen.

Diese Fütterungsmethoden ermöglichen, dass Ihr Kind Muttermilch erhält, ohne sich ein verkehrtes Saugverhalten anzugewöhnen.

### Alternative Fütterungsmethoden sind

- Zufütterung mit Löffel
- Zufütterung mit einem speziellem Becher
- Zufütterung an der Brust mit einem kleinem Schlauch
- Zufütterung mit dem Finger das sogenannte *Fingerfeeding*

## 24. Abpumpen von Muttermilch

Manchmal gibt es besondere Situationen, die es notwendig machen, Ihre Muttermilch vorübergehend abzupumpen. Pumpen ist anstrengender als Stillen, lohnt sich jedoch. Es ermöglicht Ihnen und Ihrem Kind eine langandauernde Stillbeziehung. Die Neugeborenenmilch ist für Ihr Baby besonders wertvoll – jeder Tropfen zählt.

### Tipps zum Abpumpen

- 4–6 Stunden nach der Geburt Ihres Kindes sollten Sie mit der Entleerung der Brust per Hand oder mit der Stimulation Ihrer Brust mit Hilfe einer elektrischen Brustpumpe beginnen.
- Um entspannt abzupumpen, sollten Sie vorher die Toilette aufsuchen.
- Stellen Sie sich ein Getränk bereit.
- Vor dem Abpumpen sollten Sie die Hände gründlich waschen und die Brust mit klarem Wasser sanft reinigen.
- Vor dem Abpumpen können Sie eine kreisende Brustmassage anwenden, feuchte Wärme auf die Brust legen oder die Brustwarze stimulieren. Mit diesen Maßnahmen erreichen Sie eine höhere Hormonausschüttung, welche die Milchentleerung und die Milchbildung unterstützt.
- Nehmen Sie eine entspannte Haltung oder Sitzposition ein.
- Pumpen Sie möglichst in der Sichtweite Ihres Babys ab oder schauen Sie während des Vorgangs auf ein Foto Ihres Babys.
- Die Brustwarzen müssen sich mittig im Abpumptrichter befinden.

- Pumpen Sie regelmäßig 8–12 mal in 24 Stunden, bis die Milchproduktion sich optimal eingestellt hat.
- Wichtig für eine ausreichende Milchbildung ist das nächtliche Abpumpen, da die Hormonlage günstiger ist. Sie dürfen danach gern 4–6 Stunden schlafen.
- Idealerweise wird mit einem Doppelpumpset beidseits gleichzeitig 15 Minuten abgepumpt.

Sollten Sie ein Einfachpumpset nutzen, empfiehlt es sich, folgenden Pumprhythmus anzuwenden:

- Links beginnend – 7 min pumpen
- Wechsel auf rechts – 7 min pumpen
- Wechsel auf links – 5 min pumpen
- Wechsel auf rechts – 5 min pumpen
- Wechsel auf links – 3 min pumpen
- Wechsel auf rechts – 3 min pumpen

Durch Muttermilch ist der Infektschutz optimal auf den Bedarf Ihres Kindes abgestimmt. Das Pumpmanagement verändert sich nach einigen Tagen (Steigerung der Milchproduktion), bitte sprechen Sie sich mit dem Pflegepersonal oder der Laktationsberaterin ab.

- Abgepumpte Muttermilch in sterilisierte Flaschen füllen, mit Namen, Datum, Uhrzeit versehen.
- Muttermilch kann im Kühlschrank zu Hause (+4°C) 72 Stunden aufbewahrt werden (im Klinik Kühlschrank nur 48 Stunden).
- Bei Raumtemperatur kann die Muttermilch sechs Stunden verwendet werden.
- Bei einer Temperatur ab –18°C kann Muttermilch in speziell geeigneten Beuteln oder Flaschen bis zu 12 Monaten tiefgefroren bleiben.
- Ihr Kind sollte vorrangig die frische Muttermilch bekommen.
- Achtung! – Muttermilch nicht in der Mikrowelle erwärmen, wichtige Inhaltsstoffe werden hier zerstört.
- Mindestens einmal in der Nacht abpumpen.

### Reinigung des Pumpsets

Pumpaufsätze werden 24 Stunden benutzt. Nach dem Gebrauch werden die Aufsätze erst mit kaltem Wasser ausgespült, dann mit heißem Wasser gründlich auswaschen. Anschließend den Aufsatz in ein trockenes sauberes Tuch wickeln und beim nächsten Abpumpen wieder benutzen. Sollten Sie die Aufsätze 24 Stunden benutzt haben, müssen diese sterilisiert oder ausgekocht werden. (Auf der neonatologischen Intensivstation werden die Pumpsets nach jedem Gebrauch gewechselt.)

**Das Abpumpen ist anstrengender als Stillen, aber es lohnt sich!**

## 26. Hilfe und Unterstützungsangebote

Die Stillambulanz des St. Joseph Krankenhauses bietet Frauen/Familien vor und nach der Geburt telefonische und/oder direkte Beratung und Anleitung zu allen Fragen rund ums Stillen, zur Ernährung des Kindes oder sonstigen Problemen im Zusammenleben mit dem Kind. Außerhalb der Sprechzeiten ist ein Anrufbeantworter geschaltet.

### Stillambulanz St. Joseph Krankenhaus

Beratungszeiten: Mo–Do von 9–12 Uhr  
Nancy Wunger, IBCLC\* · Tel 030 7882-4111  
Katrin Bautsch, IBCLC\* · Tel 030 7882-2731

Hotline außerhalb der Beratungszeiten · Tel 030 7882-2002  
Elternschule, Frau Wild · Tel 030 7882-2738

\*IBCLC – international geprüfte Still- und Laktationsberaterinnen

### Stillgruppe

Die Stillgruppe ist ein offenes Unterstützungsangebot für Frauen nach der Geburt. Sie wird von Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC) des Hauses geleitet und organisiert.

Die Themen richten sich nach den Bedürfnissen der Frauen. Beispielhaft seien genannt:

- Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern
- Tipps rund ums Stillen und die Ernährung
- Tipps für die Anpassung an die neue Lebenssituation (Schlaf, Partnerschaft, Beruf...)

### Ort

Kinderklinik (Eingang Wüsthoffstrasse) · Dritte Etage · Kinderbibliothek  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. · Unkostenbeitrag 1 Euro



Hier erhalten Sie Informationen über Adressen von Fachpersonen in Ihrer Nähe:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) · [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen · [www.stillen.de](http://www.stillen.de)

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V. (BDL) · [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Bund deutscher Hebammen e.V. (BDH) · [www.bdh.de](http://www.bdh.de)

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V. (BFHD) · [www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)

LaLecheLiga Deutschland e.V. · [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

WHO/UNICEF-Initiative *Babyfreundliches Krankenhaus* BFHI e.V. · [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

Verband Europäischer Laktationsberaterinnen VELB · [www.velb.org](http://www.velb.org)



## Beikost

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt die ausschließliche Ernährung mit Muttermilch bis zum Ende des sechsten Lebensmonats.

Unter Einführung einer angemessenen Beikost mit Beginn des siebten Lebensmonats, sollten Sie Ihr Kind bis zum Ende des zweiten Lebensjahres stillen und darüber hinaus, solange Mutter und Kind das wünschen.

Zur Einführung von Beikost bieten wir regelmäßige Elternkurse an. Die Anmeldung erfolgt über die Elternschule.

## St. Joseph Krankenhaus

Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin Tempelhof

**U-Bahn U6** Platz der Luftbrücke (Bus 248).

Paradestraße, Tempelhof (Bus 184)

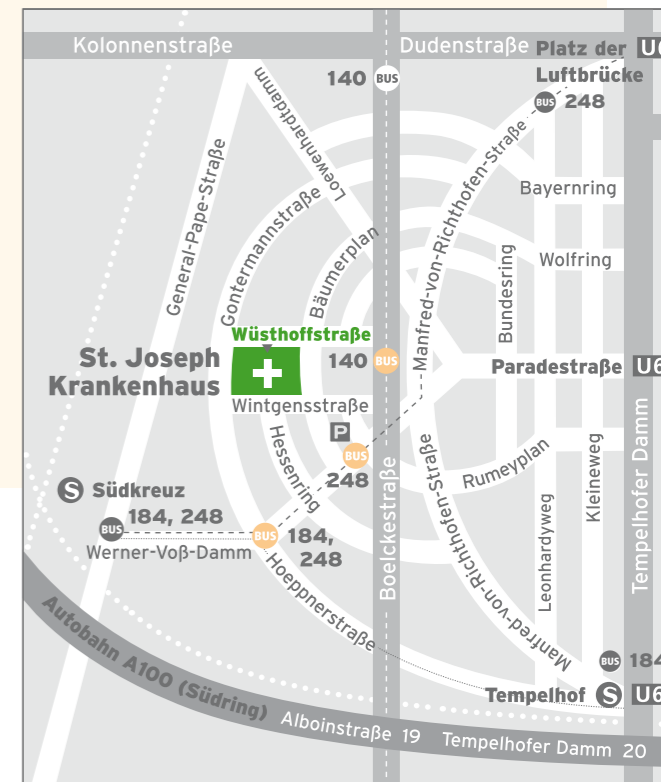
**Fern-/Regionalbahn und S-Bahn S2/25/41/42/45/46/47** Südkreuz (Bus 248, 184)

**S-Bahn S41/42/45/46/47** Tempelhof (Bus 184)

**Bus 140** Löwenhardtdamm/Boelckestraße

**Bus 248** Bäumeplan

**Bus 184/248** Gontermannstraße



Begleitdienst für Behinderte im Krankenhaus – bitte bei der Information am Eingang Wüsthoffstraße 15 melden.

## Wir sind für Sie da!

### **Beratungszeiten**

Telefonische Beratung · Montag bis Donnerstag 9 – 12 Uhr  
(außerhalb der Beratungszeiten – Anrufbeantworter)  
Persönliche Beratung nach Terminabsprache  
Gern beraten wir Sie auch in englischer Sprache.

Katrin Bautsch, IBCLC\*, Kinderkrankenschwester,  
Stillbeauftragte der Klinik für Kinderheilkunde und Jugendmedizin  
030 7882 2731 · stillbeauftragte@sjk.de

Nancy Wunger, IBCLC\*, Krankenschwester,  
Stillbeauftragte der Geburtshilfe  
030 7882 4111 · stillkoordination@sjk.de

### **Weitere examinierte Still- und Laktationsberaterinnen**

Jessica Bastiansen, IBCLC  
Jona Fröschl, IBCLC

\*IBCLC – International Board Certified Lactation Consultant