



Bindung Ent- wicklung Stillen



B.E.St.[®] – das Beste für Ihr Baby

Inhalt

Einführung | 1

Vorwort

Babyfreundliches Krankenhaus | 2

Vorbereitung auf das Stillen | 4

Ernährung in der Stillzeit | 6

Bonding: Einander ganz nah | 7

Bei Kaiserschnittentbindung

Bei Frühgeborenen und kranken Neugeborenen | 8

Kängurupflege | 9

Stillen von Anfang an | 10

Stillen in den ersten Lebenstagen

Praxiswissen rund um das Stillen | 13

Hilfe bei Stillschwierigkeiten | 19

Alternativen zum Trinken an der Brust | 21

Einführung von Beikost | 25

Information und Beratung im SJK | 26

Einführung

Vorwort: Wir sind für Sie da

Liebe Eltern,

als *Babyfreundliches Krankenhaus* (WHO/UNICEF) unterstützen wir Sie am Beginn des neuen Lebensabschnitts als Familie. Unser Handeln ist bestimmt von den **B.E.St.[®]**-Kriterien: Wir legen besonderen Wert auf die **B**indung zwischen Ihnen und Ihrem Baby, auf die **E**ntwicklung Ihres Kindes und auf eine gute **S**tillbeziehung.

Unsere Broschüre soll Ihnen helfen, allen Fragen zum Thema Stillen positiv zu begegnen. Unser Team aus Stillberaterinnen, Pflegenden, Hebammen, Krankengymnasten, Psychologen, Pädagogen und Ärzten* wird Sie dabei unterstützen und mit individueller Beratung und Zuwendung Ihren Bedürfnissen soweit als möglich nachkommen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und einen erfreulichen Aufenthalt in unserem Haus.

Dr. Beatrix Schmidt, MBA

Chefärztin der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Prof. Dr. Michael Abou-Dakn

Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe



* Zur besseren Lesbarkeit wird lediglich die männliche Sprachform verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beiderlei Geschlecht.

Babyfreundliches Krankenhaus

Die Klinik für Geburtshilfe und die Klinik für Kinder- und Jugendmedizin des St. Joseph Krankenhauses haben sich der weltweiten Initiative *Babyfreundliches Krankenhaus* von WHO/UNICEF angeschlossen mit dem Ziel, in Einrichtungen, in denen Geburten stattfinden, das Stillen zu fördern. Damit tragen wir einerseits zur Gesundheitsförderung und Zufriedenheit von Müttern bzw. Eltern und Kindern bei; andererseits sichern und verbessern wir die Qualität der stationären sowie der vor- und nachstationären Betreuung und Behandlung. *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 für künstliche Säuglingsnahrung, Sauger oder Nuckel.

Unsere Arbeitsweise

- | Schwangere Frauen, die ambulant oder stationär ins St. Joseph Krankenhaus kommen, informieren und beraten wir über die Bedeutung des Stillens und der Muttermilchernährung. Im Krankenhaus schaffen wir günstige Stillbedingungen und beraten und unterstützen auf Wunsch junge Mütter beim Stillen.
- | Um die Eltern-Kind-Bindung zu fördern, haben wir unsere Arbeitsabläufe optimiert.
- | Frauen und Familien in schwierigen Lebenslagen bieten wir professionelle Begleitung durch Psychologen, Sozialarbeiter und Seelsorger unseres Krankenhauses an.
- | Frauen, die sich dafür entscheiden, erhalten unsere volle Unterstützung, die Klinik ausschließlich stillend zu verlassen.
- | Frauen und Familien informieren wir gerne über die Unterstützungsmöglichkeiten nach dem Klinikaufenthalt.
- | Frauen, die nicht stillen, werden von uns selbstverständlich ebenso individuell, professionell und einfühlsam beraten und begleitet.

Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen für Geburtskliniken und Kinderkrankenhäuser

- 1 Wir haben schriftliche B.E.St.[®]-Richtlinien zur Stillförderung und zur Förderung der Mutter-Vater-Kind-Bindung. Wir schulen alle Mitarbeitenden so, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.[®]-Richtlinien verfügen.
- 2 Wir überprüfen unsere Arbeit und unsere Ergebnisse regelmäßig.
- 3 Wir informieren schwangere Frauen über das Stillen.
- 4 Wir ermöglichen Müttern sofort nach der Geburt ununterbrochenen Hautkontakt mit ihrem Baby, mindestens für eine Stunde oder so lange, bis das Baby erstmals gestillt wurde. Auch Eltern, deren Baby noch Überwachungs- bzw. Unterstützungsbedarf hat, ermöglichen wir frühestmöglichen Hautkontakt.
- 5 Wir zeigen Müttern das korrekte Anlegen und erklären ihnen, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Baby und unabhängig vom Lebensalter des Kindes.
- 6 Wir geben Früh- und Neugeborenen zusätzlich zur Muttermilch weder Flüssigkeit noch sonstige Nahrung, so es nicht aus medizinischer Sicht notwendig ist.
- 7 Wir praktizieren 24-Stunden-Rooming-in: Eltern und Kind bleiben rund um die Uhr zusammen.
- 8 Wir planen alle pflegerischen und medizinischen Maßnahmen so, dass ein erfolgreicher Bindungsaufbau unter Einbeziehung des Stillens gefördert wird. Wir ermutigen zum Versorgen des Kindes und Stillen / Füttern nach Bedarf.
- 9 Wir geben gestillten Säuglingen keine Flaschen- bzw. Beruhigungssauger, es sei denn, dies ist medizinisch notwendig.
- 10 Wir informieren Mütter während des Klinikaufenthaltes über Still- und Selbsthilfegruppen. Bei Bedarf werden Still- und Laktationsberaterinnen oder weitere Spezialisten hinzugezogen.

Vorbereitung auf das Stillen

Viele Eltern beschäftigen sich während der Schwangerschaft damit, wie sie ihr Kind nach der Geburt ernähren möchten. Wenn Sie sich dazu entschließen, Ihr Baby zu stillen, werden Sie sich vielleicht Fragen stellen wie:

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

Die Antwort ist ganz einfach: Sie müssen Ihre Brust nicht auf das Stillen vorbereiten, das geschieht von selbst. Um später z.B. wund Brustwarzen zu vermeiden, ist die korrekte Stilltechnik entscheidend, die wir Ihnen gern ausführlich erklären. Weitere Informationen dazu finden Sie auch in dieser Broschüre.

Ein kleiner Tipp: Es tut Ihrer Brust gut, wenn Sie Luft an Ihre Haut lassen. Falls Sie einen BH tragen, achten Sie darauf, dass dieser gut sitzt und keine Bügel hat, um Druckstellen zu vermeiden.

Das bedeutet Stillen für Ihr Kind

Rundum versorgt

Muttermilch ist leicht verdaulich und verträglich, sie passt sich in der Nährstoffzusammensetzung den Bedürfnissen des Säuglings an und steht jederzeit frisch und hygienisch zur Verfügung. Gestillte Kinder benötigen in der Regel keine weitere Nahrung oder Getränke während der ersten sechs Monate ihres Lebens.

Natürliche Medizin

Muttermilch enthält Antikörper und andere wichtige Stoffe, die vor Krankheiten wie Mittelohrentzündungen und Infektionen des Magen-Darm-Trakts schützen. Sollte Ihr Kind dennoch erkranken, ist der Verlauf sanfter und die Erholung rascher. Selbst einigen chronischen Er-

krankungen, z.B. Diabetes, Übergewicht, Herz- Kreislauf- oder Autoimmunerkrankungen, kann das Stillen vorbeugen.

Entwicklung fördern

Beim Stillen werden alle Sinne Ihres Kindes angeregt: Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen und Sehen. Durch die Lageveränderung beim Seitenwechsel an der Brust fördert das Stillen auch den Orientierungssinn Ihres Babys. Die optimale Ausbildung der Kiefer- und Gesichtsmuskulatur beugt Kieferfehlstellungen vor und fördert somit die spätere Sprachentwicklung. Die Zusammensetzung der Muttermilch begünstigt zudem die Entwicklung des zentralen Nervensystems.

Das bedeutet Stillen für Sie als Mutter

Hormonhaushalt regulieren

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 schont dadurch Ihre Eisenreserven.



Auch für zu früh oder krank geborene Kinder ist Muttermilch optimal

Das Immunsystem und Selbstvertrauen stärken

Studien belegen, dass Stillen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs und Osteoporose verringert. Sie lernen schnell zu unterscheiden, ob Ihr Baby Hunger hat oder sich unwohl fühlt und können zeitnah auf die Bedürfnisse Ihres Kindes reagieren. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen in Ihre Fähigkeiten als Mutter.

Ernährung in der Stillzeit

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.

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

Umgang mit Genussmitteln und Drogen

- | Alkohol geht in die Muttermilch über, verändert ihren Geschmack und kann deshalb zu Still Schwierigkeiten 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 und häufigeren Atemwegserkrankungen führen. Das Allergierisiko ist erhöht. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst.
- | Jegliche Drogen gefährden die Gesundheit Ihres Kindes. Es sollte grundsätzlich in der Stillzeit darauf verzichtet werden.

Bonding: Einander ganz nah

Die ersten Stunden nach der Geburt sind eine wichtige und prägende Zeit für die Eltern und das Neugeborene: Sie lernen ihr Kind kennen und verlieben sich. Dieser Prozess wird auch als Bonding bezeichnet.

Unmittelbar nach der Geburt geben wir Ihnen deshalb Zeit, selbständig auf Ihr Kind zu reagieren. Wenn möglich, legt die Hebamme Ihnen Ihr Neugeborenes auf den Bauch, trocknet es sanft ab und deckt Sie beide zu. Die ersten Blickkontakte bahnen eine tiefe Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind an. Sie beobachten und streicheln Ihr einzigartiges Baby. Es sind Augenblicke intensiver Gefühle. Darüber hinaus hält der Hautkontakt Ihr Kind nach der Geburt warm und stärkt sein Immunsystem.

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, etwa Messen und Wiegen, später an.

Kurz nach der Geburt ist Ihr Kind müde und braucht eine Verschnaufpause, aber recht bald schon wacht es wieder auf und beginnt, mit



Bonding durch intensiven Haut-zu-Haut-Kontakt

kleinen, langsamen Bewegungen Richtung mütterlicher Brust zu roben. Dafür benötigt es viel Zeit und Ruhe. Ermöglichen Sie ihm, die Brust allein zu finden und daran zu saugen. Wenn Sie Hilfe beim ersten Stillen brauchen, steht Ihnen die Hebamme zur Seite.

Bei Kaiserschnittentbindung

Auch nach einem Kaiserschnitt wird Ihnen Ihr Kind so bald wie möglich auf den Bauch gelegt. Bis dahin ist es bei Ihrem Partner gut aufgehoben. Genau wie nach einer spontanen Geburt bildet Ihre Brust nach einer operativen Entbindung 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 begleiten die Pflegenden Sie. Für die Zeit zu Hause ist praktische Hilfe im Haushalt wichtig. Bei Bedarf organisiert unser Sozialdienst Ihnen diese Unterstützung.

Was Ihrem Kind gut tut

- | Haut-zu-Haut-Kontakt
- | Tragen und Wiegen
- | Reizarme Umgebung
- | Babymassage

Mit Liebe und Geborgenheit können Sie Ihr Kind nicht verwöhnen.

Bei Frühgeborenen und kranken Neugeborenen

Babys, die zu früh oder mit Einschränkungen geboren werden, deren Geburt kompliziert war oder die adoptiert sind, haben besondere Bedürfnisse. Damit Sie diese rasch erkennen, ist es wichtig, dass Ihr Kind von Anfang an bei Ihnen ist. Der enge Kontakt gibt Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit, zudem stärkt er Ihr Selbstvertrauen als Mutter.

Auch wenn Ihr Baby in die Kinderklinik verlegt wurde, können Sie es grundsätzlich stillen – abhängig von seinem und Ihrem Gesundheitszustand sowie der Frühgeburtlichkeit. Babys, die nur wenige Wochen zu früh zur Welt kommen, können bald nach der Geburt gestillt werden. Bis Ihr Kind bereit ist, an der Brust zu saugen, sollten Sie viel Zeit im direkten Hautkontakt mit ihm verbringen.

Besonders wichtig für Frühgeborene und kranke Neugeborene ist die erste Muttermilchgabe innerhalb der ersten vier bis sechs Stunden nach der Geburt. Saugt das Baby aufgrund seines Gesundheitszustands 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. Hebammen und Pflegenden helfen Ihnen dabei.

Die Kängurupflege

Das Känguruen ist der intensive Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen Eltern und Kind. Es stärkt gerade bei Frühgeborenen und kranken Neugeborenen die enge familiäre Bindung. Auf Ihrer Haut fühlt sich Ihr Baby sicher und geborgen. Ihr Geruch und Ihre Stimme sind ihm vertraut und vermitteln ein Gefühl von Liebe, Nähe und Geborgenheit.

Der häufige 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 und das Stillen positiv beeinflusst: Die Milchbildung sowie der Milchspendereflex werden optimal unterstützt.

Die Unruhe Ihres Kindes bedeutet nicht immer Hunger, häufig ist es ein Ruf nach Nähe und Geborgenheit. Nehmen Sie sich viel Zeit zum Känguruen: Planen Sie mehrmals am Tag mindestens eine Stunde ein. Kinder, die die körperliche Nähe Ihrer Eltern genießen, werden häufig schneller gesund und können früher nach Hause entlassen werden.

Stillen in den ersten Lebenstagen

Der 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 Aufnahme-kapazität beträgt zu diesem Zeitpunkt fünf bis sieben Milliliter. Sie können sicher sein, dass Ihre Brust ausreichend Neugeborenenmilch bildet.

Drei bis vier Tage nach der Geburt verändert sich die Muttermilch und die Milchmenge nimmt stetig zu. Wenn Sie Ihr Kind in den ersten Tagen regelmäßig angelegt haben, erleben Sie diesen Übergang zur reifen Frauenmilch als sanft.

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

So erkennen Sie, ob Ihr Baby Hunger hat

Ihr Baby zeigt Ihnen, wann es gestillt werden möchte. Die ersten Signale können Sie nutzen und Ihr Kind anlegen. Haben Sie diese nicht rechtzeitig wahrgenommen, folgen bald Unmutsäußerungen: Ihr Baby beginnt zu weinen. Weinen ist ein sehr spätes Stillzeichen. Ein weinendes Baby anzulegen, kann schwierig sein. Nehmen Sie Ihr Kind in den Arm und beruhigen Sie 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

- | 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 Kopfes

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. Von nun an bestimmen Sie und Ihr Baby gemeinsam die Milchmenge. In den ersten Tagen will ein Neugeborenes acht- bis zwölfmal 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 bestimmt das Angebot. Wenn ein Säugling häufig trinkt und die Brust gut entleert, bildet Ihre Brust die benötigte Milchmenge.

Ist Ihr Kind nach der Geburt sehr schläfrig und mag noch nicht an der Brust trinken, können Sie von 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 zeigen Ihnen die Pflegenden auf der Wochenbettstation. Sie sollten die Zeit, in der Ihr Baby 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 eigentlich trinken wollen.

Tipps für die ersten Tage

In den ersten Tagen und Nächten lernen Sie und Ihr Kind einander immer besser kennen und üben auch das Stillen:

- | Lassen Sie Ihr Baby so früh und so oft wie möglich an der Brust trinken.
- | Wechseln Sie regelmäßig die Seiten beim Stillen.
- | Machen Sie sich mit verschiedenen Stillpositionen vertraut (siehe Seite 14).
- | Ihr Kind wird in den ersten Nächten häufig gestillt werden wollen, dies ist entscheidend für eine gute Milchbildung.
- | Halten Sie engen Hautkontakt zu Ihrem Baby, so fördern Sie die Bindung und unterstützen die Milchbildung.
- | Vermeiden Sie 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 Baby lernt saugen, schlucken und atmen miteinander zu koordinieren und wäre durch zu große Milchmengen in den ersten Lebenstagen überfordert. Die Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Kindes an und verändert ihre Zusammensetzung und ihren Nährgehalt kontinuierlich.

Versuchen Sie, so viel wie möglich zusammen zu sein, dann gelingt das Stillen am besten. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe als Familie und überfordern Sie sich in den ersten Tagen nicht mit zu viel Besuch.

Tipps für die ersten Wochen

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



Stillen Sie Ihr Baby so früh und so oft wie möglich

- | Finden Sie Ihren Still-Rhythmus: 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 gemeinsame Zeit.
- | Achten Sie auf sich: Wenn etwa Ihre Brüste spannen, weil sie mit Milch gefüllt sind, ermuntern Sie Ihr Kind zu trinken. Meist wird es bereitwillig saugen.
- | Eltern werden: Die erste Zeit ist wichtig für eine gute Eltern-Kind-Bindung. Ihr Partner sollte von Anfang an in die Betreuung und Pflege des Babys einbezogen sein. Gemeinsam haben Sie so genügend Zeit, Eltern zu werden.
- | Lassen Sie sich helfen: Idealerweise begleitet Sie Ihr Partner, die Großeltern oder ein enger Vertrauter in den ersten Tagen zu Hause.

Dank dieser Unterstützung können Sie sich auch einmal Zeit für sich oder einen Gast nehmen. Versuchen Sie zur Ruhe zu kommen, wenn Ihr Kind schläft. Stress wirkt sich auch auf das Stillen ungünstig aus.

Praxiswissen rund um das Stillen

Stillpositionen

Die drei häufigsten Stillpositionen sind die Wiegehaltung, die Rückenhaltung und das Stillen im Liegen. Wechseln Sie wiederholt die Stillposition, um herauszufinden, was für Sie und Ihr Baby am angenehmsten ist. Durch den Wechsel der Stillposition werden alle Regionen der Brustdrüse gut geleert, ein Milchstau verhindert und die Milchproduktion angeregt.



Wiegehaltung

Setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Verwenden Sie, wenn Sie mögen, 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 des Babys liegt in Ihrer Armbeuge, Ihre Hand an seinem Po. Die andere Hand umfasst Ihre Brust weit hinter dem Warzenhof, um sie dem Baby anzubieten. Wenn es den Mund weit öffnet, führen Sie Ihr Kind zur Brust. Hat es 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 bilden eine 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 stützen 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.

Stillen von Zwillingen

Auch Zwillinge können ausschließlich gestillt werden. Ob Sie Ihre Kinder einzeln oder gleichzeitig stillen, hängt vom Stillbedarf der Babys ab. In der ersten Zeit unterstützen wir Sie gern.

Vorteile des gleichzeitigen Stillens

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

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.

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.



Daran erkennen Sie, ob Ihr Kind gut saugt

Die richtige Stillhaltung und das korrekte Anlegen sind Voraussetzung für erfolgreiches Stillen.

So legen Sie Ihr Kind richtig an

- | Eine für Sie bequeme Stillhaltung ist wichtig, damit Ihr Baby die Brustwarze gut erreichen kann.
- | Der Körper Ihres Kindes ist Ihnen zugewandt.
- | Stützen Sie mit einer Hand die Brust.

Lassen Sie Ihr Kind seine Position wählen: Es findet den Weg zur Brust über den natürlichen Such-Saug-Reflex. Ihr Baby sollte daher viel Bewegungsfreiheit am Kopf haben und möglichst nicht mit der Hand, sondern mit Ihrem Arm, auf dem es liegt, zur Brust geführt werden.

Ideal ist eine natürliche Beugehaltung des Kindes

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

Führen Sie Ihr Kind zur Brust

- | 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 es die Zunge weit über die Zahnleiste ausstreckt, führen Sie Ihr Baby zum Stillen schnell an die Brust.



Erfolgreiches Stillen durch richtige Stillhaltung

Beobachten Sie jetzt Ihr Kind

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

Hilfe bei Stillschwierigkeiten

Haben Sie Schwierigkeiten beim Stillen, nehmen Sie frühzeitig mit einer Still- und Laktationsberaterin Kontakt auf. Den Kontakt zu unserer Stillambulanz finden Sie auf Seite 27.

Zu wenig Milch

Bildet Ihre Brust zu wenig Milch, gedeiht Ihr Kind nicht gut und hat eine geringe Stuhl- und Urinausscheidung. Diese Situation bedarf einer engen Zusammenarbeit mit Ihrer Hebamme oder Still- und Laktationsberaterin. 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.

Wunde Brustwarzen

In den ersten Tagen sind empfindliche Brustwarzen durchaus normal, Schmerzen und längeres Wundsein hingegen nicht. Die häufigsten Ursachen sind eine falsche Stillhaltung sowie ein unkorrekter Anlegevorgang. Mitunter können auch ein zu kurzes, straffes Zungenbändchen des Babys oder Schlupf-Hohlwarzen der Grund sein.

Ergreifen Sie folgende Sofortmaßnahmen und konsultieren Sie eine Fachperson

- | Kontrollieren Sie die Stillposition Ihres Kindes.
- | Lösen Sie den Mundschluss, bevor Sie Ihr Kind von der Brust nehmen.
- | Legen Sie Ihr Kind bei den ersten, frühen Stillzeichen an.
- | Lösen Sie den Milchspendereflex durch sanfte Stimulation des Brustwarzenhofes vor dem Anlegen aus.
- | Lassen Sie nach dem Stillen Muttermilch an der Brustwarze antrocknen.
- | Nach Absprache mit der Fachperson kann die Anwendung von Lanolin (Wollwachs aus Schafswolle) oder kühlenden Hydrogel-Auflagen hilfreich sein.

Zur vorübergehenden Reduktion der Schmerzen sollte nach Rücksprache mit einer Fachperson ein Schmerzmittel eingesetzt werden: Das Mittel der Wahl ist Ibuprofen, da der darin enthaltene Wirkstoff für Mutter und Kind verträglich ist.

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 bzw. Schüttelfrost.

Lindernde Maßnahmen

- | Legen Sie vor dem Stillen ein feuchtes, warmes Tuch auf die betroffene Stelle.
- | Massieren Sie die Brust mit sanften, kreisenden Bewegungen. Achten Sie darauf, dass Sie 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 bis 20 Minuten 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 in unserer Stillambulanz.

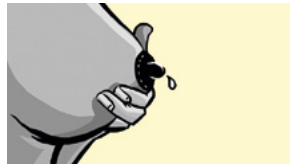
Brustentzündung

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, zur Still- und Laktationsberaterin oder Ihrem Arzt auf, da sich die Situation der erkrankten Brust ohne sachgemäße Behandlung weiter verschlechtern kann. Eine Brustentzündung ist eine ernsthafte Erkrankung. Sie erfordert eine medizinische Behandlung, häufiges Stillen und Bettruhe, ist jedoch kein Grund zum Abstillen.

Alternativen zum Trinken an der Brust

Die Brust von Hand entleeren

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. zwei bis drei Zentimeter 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.

4 Wiederholen Sie Schritt 3 und bewegen Sie Ihre Finger im Uhrzeigersinn langsam um die gesamte Brustwarze herum. So entleeren Sie alle Bereiche der Brust.

Die Massagetechnik 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.

Abpumpen von Muttermilch

Muttermilch vorübergehend abzupumpen, ist anstrengender als Stillen, es lohnt sich jedoch, denn es ermöglicht Ihnen und Ihrem Kind eine lang andauernde Stillbeziehung.

Tipps zum Abpumpen

- | Um entspannt abzupumpen, sollten Sie vorher die Toilette aufsuchen.
- | Stellen Sie sich ein Getränk bereit.
- | Waschen und desinfizieren Sie sich vor dem Abpumpen gründlich die Hände.
- | Nehmen Sie eine entspannte Haltung oder Sitzposition ein.
- | Pumpen Sie möglichst in Sichtweite Ihres Babys ab oder schauen Sie während des Vorgangs auf ein Foto Ihres Babys.
- | Vor dem Abpumpen können Sie Ihre Brust kreisend massieren, feuchte und warme Wickel auflegen und die Brustwarzen stimulieren. Mit diesen Maßnahmen erreichen Sie eine höhere Hormonausschüttung, welche die Milchentleerung und die Milchbildung unterstützt.
- | Achten Sie darauf, dass sich die Brustwarzen mittig im Abpumptrichter befinden.
- | Pumpen Sie regelmäßig ab, bis die Milchproduktion sich optimal eingestellt hat (ca. acht- bis zwölfmal in 24 Stunden).
- | Gönnen Sie sich in der Nacht eine vier- bis sechsstündige Pause, pumpen Sie aber mindestens einmal pro Nacht ab, weil dann die Hormonlage günstiger ist.
- | Idealerweise wird mit einem Doppelpumpset beidseits gleichzeitig 15 Minuten abgepumpt.

Sollten Sie ein Einfachpumpset nutzen, empfiehlt sich folgender Pumprhythmus

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

Bitte fragen Sie das Pflegepersonal auf Station, wie Sie das Pumpset so reinigen, dass dies den besonderen hygienischen Anforderungen im Krankenhaus entspricht.

Muttermilch aufbewahren und verwenden

- | Füllen Sie die abgepumpte Muttermilch in sterilisierte Flaschen und versehen Sie diese mit Namen, Datum, Uhrzeit.
- | Muttermilch kann im Kühlschrank (+4°C) 36 Stunden aufbewahrt werden.
- | Bei einer Temperatur ab -18°C kann Muttermilch in speziellen Beuteln oder Flaschen bis zu sechs Monaten tiefgefroren bleiben.
- | Ihr Kind sollte vorrangig frische Muttermilch bekommen.
- | Erwärmen Sie Muttermilch nicht in der Mikrowelle, wichtige Inhaltsstoffe werden sonst zerstört.
- | Wenn Sie Muttermilch zwischen dem Krankenhaus und Ihrer Wohnung transportieren, nutzen Sie eine Kühltasche, um die Kühlkette aufrecht zu erhalten.

Andere Möglichkeiten zu füttern

Als *Babyfreundliches Krankenhaus* 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, zuzufüttern. Wir erklären Ihnen eine auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmte Möglichkeit zu füttern, damit es Muttermilch erhält, ohne sich ein für das Stillen ungünstiges Saugverhalten anzugewöhnen.

Alternativen

- | Zufüttern mit Löffel
- | Zufüttern mit einem speziellen Becher
- | Zufüttern an der Brust mit einem kleinen Schlauch
- | Zufüttern mit dem Finger, sogenanntes Finger-Feeding

Einführung von 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 idealerweise bis zum Ende des zweiten Lebensjahres stillen und darüber hinaus, solange Mutter und Kind das wünschen.

Zur Einführung von Beikost bieten wir regelmäßig Kurse an, für die Sie sich über die Elternschule anmelden können (Kontakt Seite 27).



Mit Beginn des siebten Lebensmonats kann Beikost angeboten werden

26 Information und Beratung im SJK

Der **Stilltreff** ist ein Unterstützungsangebot des St. Joseph Krankenhauses für Frauen nach der Geburt.

Die Themen orientieren sich an den Bedürfnissen der Frauen, z.B.

- | *Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern*
- | *Tipps rund ums Stillen und die Ernährung des Kindes*
- | *Tipps für die Anpassung an die neue Lebenssituation mit Baby*

Nähere Informationen finden Sie auf unserer Webseite sjk.de und im Kursheft der Elternschule.

Hier erhalten Sie Informationen über Fachpersonen in Ihrer Nähe

- | Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS)
afs-stillen.de
- | Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen
stillen.de
- | Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.
bdl-stillen.de
- | Bund deutscher Hebammen e.V. (BDH)
bdh.de
- | Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V. (BFHD)
bfhd.de
- | LaLecheLiga Deutschland e.V.
lalecheliga.de
- | WHO/UNICEF-Initiative Babyfreundliches Krankenhaus BFHI e.V.
babyfreundlich.org
- | Verband Europäischer Laktationsberaterinnen VELB
velb.org

Die **Stillambulanz** bietet Frauen, die im St. Joseph Krankenhaus geboren haben, telefonische und persönliche Beratung sowie Anleitung zu allen Fragen rund ums Stillen, zur Ernährung ihres Kindes oder bei Problemen im Zusammenleben als Familie.

Beratungszeiten der Stillambulanz

Montag–Freitag 9–12 Uhr

Stillbeauftragte der Geburtshilfe

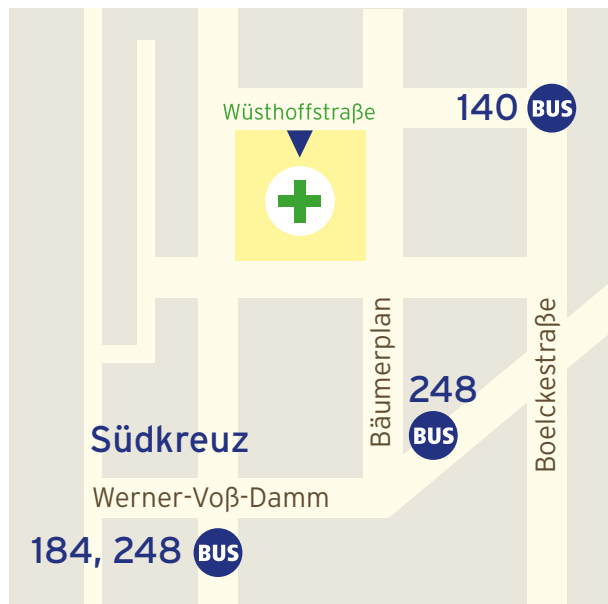
030 7882-4111 | stillen-geburtshilfe@sjk.de

Stillbeauftragte der Kinderklinik




030 7882-2731 | stillen-kinderklinik@sjk.de

Elternschule

030 7882-2738 | elternschule@sjk.de



Öffentliche Verkehrsmittel | Haltestellen

-  Bus 140 | Wüsthoffstraße
- Bus 248 | Bäumerplan
- Bus 184/248 | Gontermannstraße
-  U6 Platz der Luftbrücke (Bus 248)
- Tempelhof (Bus 184)
-  Südkreuz (Bus 248, 184) | Tempelhof (Bus 184)



Josephinchen
Zentrum für Kinder-
und Jugendgesundheit



Impressum

März 2021 · St. Joseph Krankenhaus Berlin-Tempelhof GmbH
Wüsthoffstraße 15 · 12101 Berlin · sjk.de
Redaktion Corinna Riemer · Gestaltung mail@vonerot.de
Titelbild und Abbildungen Seite 7, 18 © Kerstin Pukall
Seite 5, 13 © Karin Schalk / Sessner Fotografie / Dachau
Seite 14, 15, 17 © Katrin Bautsch · Seite 22 © Jakob Bettin
Seite 25 © Reicher / fotolia.com

Intensiver Körperkontakt, Nähe zu den Eltern sowie die optimale Ernährung für Neugeborene und Babys – das sind aus unserer Sicht die besten Voraussetzungen für einen guten Start ins Leben. Diese Broschüre gibt Ihnen Hilfestellung zu Bindung, Entwicklung und Stillen während der ersten Tage, Wochen und Monate mit Ihrem Kind.



**Elisabeth Vinzenz
Verbund**

Das St. Joseph Krankenhaus Berlin Tempelhof gehört zum Elisabeth Vinzenz Verbund – einer starken Gemeinschaft katholischer Krankenhäuser, die für Qualität und Zuwendung in Medizin und Pflege stehen.