

## Inhalt

Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind eine Zeit voller Umstellungen. Wir stehen Ihnen und Ihrem Kind in dieser Zeit zur Seite.

- Erfolgreiches Stillen
- Vorteile der Muttermilch
- Bonding
- Rooming-in
- Stillen
- Das erste Anlegen
- Das richtige Anlegen
- Stillpositionen
- Milcheinschuss
- Stillmahlzeit
- Hungerzeichen
- Optimale Ernährung
- Still-Temperature
- Schläft mein Kind richtig?
- Ihre Ernährung
- Kurse und Angebote

## 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen

Die "10 Schritte zum erfolgreichen Stillen" orientieren sich an der gemeinsamen WHO/UNICEF-Erklärung von 1989. Die Erklärung verdeutlicht die Rolle des Gesundheitspersonals bei der Stillförderung. Sie basiert auf aktuellem, wissenschaftlichem Kenntnisstand.

- Unsere Richtlinien zur Stillförderung aktualisieren wir in regelmäßigen Abständen durch Fort- und Weiterbildung.
- Unser gesamtes Mitarbeiterteam wird in Theorie und Praxis so geschult, dass es die Richtlinien zur Stillförderung mit Leben füllt.
- Gerne informieren wir Sie über die Vorteile und die Praxis des Stillens.
- Sie können Ihr Kind innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt anlegen.
- Wie Sie richtig anlegen und den Milchfluss aufrechterhalten können, zeigen wir Ihnen gerne – auch im Falle einer Trennung von Ihrem Kind.
- Wenn es nicht aus gesundheitlichen Gründen erforderlich ist, geben wir weder Flüssigkeit noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch.
- Sie dürfen mit Ihrem Kind Tag und Nacht zusammen sein (Rooming-in).
- Wir ermutigen Sie zum Stillen nach Bedarf.
- Um das Stillen und die Milchbildung optimal zu fördern, geben wir Ihrem gestillten Kind keinen Sauger oder Schnuller.
- Sie erhalten von uns vor der Entlassung Informationen zur Unterstützung sowie zu Nachsorgeangeboten und Stillgruppen.



## Muttermilch

Die Nahrung, die Ihnen die Natur zur Verfügung stellt, hat viele Vorteile. Sie können sich in aller Ruhe auf Ihr Kind konzentrieren und geben Ihrem Baby Nähe und Geborgenheit.

### Stillen

- fördert die Mutter-Kind-Beziehung
- fördert die gesunde Entwicklung des Kiefers und der Zahnstellung
- fördert die Rückbildung der Gebärmutter
- unterstützt das Bonding und macht Sie und Ihr Kind gelassener

### Muttermilch

- ist perfekt auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt
- ist immer vorhanden und hat die ideale Temperatur
- verhindert eine Überfütterung

## Bonding

Bonding heißt Bindung, sich aufeinander einlassen, sich verlieben oder das erste Band knüpfen.

Unmittelbar nach der Geburt sollten Sie Ihr Kind nackt auf die Brust legen, denn der direkte Hautkontakt gibt Ihrem Kind Geborgenheit und Wärme. Es fördert gleichzeitig die Milchbildung. Nach einem Kaiserschnitt haben die Väter die Möglichkeit Ihr Kind nackt auf die Brust zu legen.

## Rooming-in

Selbstverständlich können Sie Ihr Kind rund um die Uhr bei sich im Zimmer behalten. Das Rooming-in bietet Ihrem Kind Nähe und erleichtert das Stillen.

- Sie erlernen schneller einen sicheren Umgang mit Ihrem Kind
- Die Häufigkeit des Stillens ist höher und Sie können nach Bedarf stillen
- Durch die Nähe zu Ihnen wird das Bonding gefördert. Dadurch ist Ihr Kind ruhiger und weint weniger
- Sie kommen zu mehr Schlaf



## Stillen

Angebot und Nachfrage ist das Prinzip der Milchbildung.

Um eine gute und erfolgreiche Stillbeziehung herzustellen, ist das richtige Anlagen und die richtige Stillposition von entscheidender Bedeutung.

## Das erste Anlegen

In den ersten zwei Lebensstunden ist die Saugbereitschaft am größten. Wenn Sie und Ihr Kind dazu bereit sind, unterstützen wir Sie gerne beim ersten Anlegen.

Bei diesem frühen Anlegen erhält Ihr Kind bereits Vormilch (Kolostrum). Kolostrum enthält besonders wertvolle Immunstoffe und Vitamine. Dieses erste Anlegen ist wichtig um miteinander vertraut zu werden.

## Das richtige Anlegen

Legen Sie sich zu Ihrem ersten Stillversuch entspannt hin und halten Sie das Baby auch in einer entspannten Lage.

### Bequeme Position

Ihr Kind soll die Brust erreichen können, ohne den Kopf zu drehen. Das Gesicht des Kindes ist der Brust zugewandt. Mutter und Kind liegen „Bauch an Bauch“. Im Sitzen sollte der Rücken zum Beispiel mit einem Stillkissen gut abgestützt sein, so dass Sie sich nicht über Ihr Kind beugen oder sich zu weit zurücklehnen müssen.

### Anlegen des Kindes

Führen Sie Ihr Kind zur Brust und nicht anders herum. Ihr Kind muss den Mund weit öffnen um die Brustwarze mit viel Warzenhof zu fassen. Die Lippen Ihres Kindes, vor allem die untere sollte nach außen gestülpt sein. Haben Sie das Bedürfnis Ihr Kind mit der Hand unterstützend die Brust zu reichen, so empfiehlt sich der C- Griff. Drei oder vier Finger halten die Brust unterhalb der Brustwarze, der Daumen liegt oberhalb.



## Die drei wichtigsten Stillpositionen

### Stillen im Liegen

In der Seitenlage liegen Sie und Ihr Kind Bauch an Bauch. Ihr Kopf liegt auf einem Kissen. Den Rücken Ihres Kindes können Sie mit einer Decke oder einem Kissen abstützen.

Besonders empfiehlt sich diese Position

- zur Beckenboden- und Dammschonung
- in der Anfangszeit
- nachts

### Wiegegriff

Sie nehmen eine bequeme sitzende Haltung ein. Ein Stillkissen, eine Decke oder ein Kissen liegt auf Ihrem Schoß um Ihrem Kind die richtige Höhe zur Brustwarze zu bieten. Der Kopf des Kindes liegt in Ihrer Ellenbeuge und der Unterarm unterstützt den kindlichen Rücken.

### Fußballhaltung / Rückenhaltegriff

Die Fußballhaltung ähnelt dem Wiegegriff. Der Bauch Ihres Kindes ist Ihrer Hüfte zugewandt. Der Rücken ruht auf Ihrem Unterarm. Ihre Hand kann den Kopf Ihres Kindes unterstützen. Als Hilfsmittel verwenden Sie auch hier wieder Stillkissen, Decken, Kissen und wenn möglich einen Fußschemel.

Besonders empfiehlt sich diese Position

- bei großen Brüsten
- bei flachen Brustwarzen
- bei Saugproblemen
- nach einem Kaiserschnitt
- bei einem schläfrigen Kind



Stillen im Liegen



Wiegegriff



Fußballhaltung

## Milcheinschuss

Bereits vor dem Milcheinschuss haben Sie Milch, die so genannte Vormilch (Kolostrum).

Wichtig hierbei sind das Stillen nach Bedarf und das richtige Anlegen. Die Milch schießt zwischen dem 3. und 4. Tag ein. Das kann bei manchen Frauen verzögert sein, zum Beispiel nach einem Kaiserschnitt, bei seltenem Anlegen und bei Stress und Verspannung. Es können charakteristische Erscheinungen auftreten:

- Spannungsgefühl in der Brust
- leichte Empfindlichkeit
- die Brust überwärmt sich
- die Brust wird größer

Diese können abgemildert werden durch ein frühes konsequentes und häufiges Stillen von Geburt an.

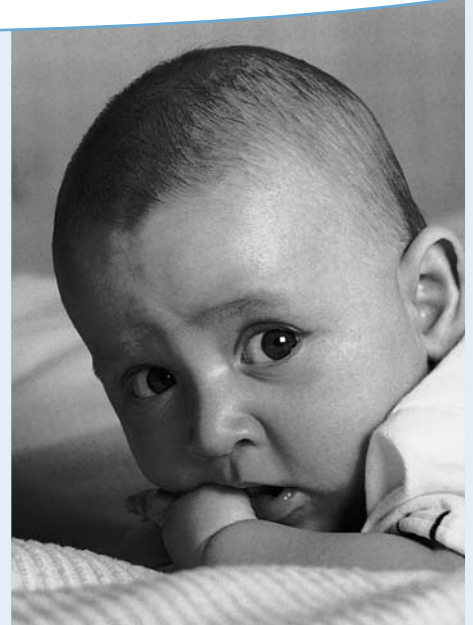
## Stillmahlzeit

Legen Sie Ihr Kind nach Bedarf an. Hungerzeichen zeigen Ihnen wann Ihr Kind gestillt werden möchte.

Am Anfang der Stillzeit ist es normal, dass Ihr Kind 8 bis 12 mal in 24 Stunden an der Brust trinken möchte. Im Durchschnitt trinkt Ihr Kind pro Stillmahlzeit 15 bis 20 Minuten an jeder Brust. Einige Kinder trinken länger, andere sind bereits nach einer Brust satt. Manche Kinder trinken über einen Zeitraum von 2 bis 6 Stunden stündlich und schlafen dann für einen längeren Zeitabschnitt. Andere Babys trinken Tag und Nacht alle 2 bis 3 Stunden. Im Laufe der nächsten Wochen entwickelt sich langsam ein Stillrhythmus.

Hungerzeichen sind

- Saugeräusche
- Bewegung der Hand zum Mund
- Schlecken an der Lippe
- Zunge herausstrecken
- Hin- und herdrehen des Kopfes
- Weinen ist ein spätes Hungerzeichen
- Legen Sie Ihr Kind an, wenn Sie die Hungerzeichen erkennen.



## Ist mein Kind optimal ernährt?

So können Sie feststellen ob Ihr Kind optimal ernährt ist:

- Nach zehn Tagen sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht werden
- In den ersten drei Monaten ist eine Gewichtszunahme von 20-35 Gramm pro Tag zu erwarten
- Ihr Kind ist munter und aktiv
- Die Haut ist straff und die Augen glänzen

Wenn diese Kriterien zutreffen, sollte Ihr Kind mehrere nasse Windeln am Tag haben. Farbe, Konsistenz und Häufigkeit des Stuhlgangs können variieren.

## Still-Temperamente

### „Die Gierigen“

Kräftige Kinder, die die Brust schnell erfassen und gierig trinken. Sie brauchen 10 bis 20 Minuten für Ihre gesamte Stillmahlzeit.

### „Die Hektiker“

Kinder, die beim Anlegen aufgereggt sind und die Brust zwar fassen, aber gleich wieder verlieren und dann zu schreien beginnen. Diese Kinder sollten erst beruhigt werden, bis sie angelegt werden können.

### „Die Zauderer“

Kinder, die in den ersten Tagen wenig Interesse an der Brust oder am Saugen zeigen. Nach dem Milcheinschuss beginnen sie jedoch gut zu trinken. Drängen hilft nicht. Gelingt es, die Zeit für das Anlegen als Kennenlern- und Schmusezeit zu sehen, finden Mutter und Kind leichter zueinander.

### „Die Verspielten“

Kinder, die vor dem Trinken etwas mit der Brustwarze spielen, saugen, probieren, wieder loslassen und dann erst zu trinken beginnen. Danach trinkt Ihr Kind gut und sollte in der Anfangsphase nicht gedrängt werden.

### „Die Genießer“

Kinder, die ein bisschen trinken, sich ausruhen und wieder trinken. Diese brauchen durch ihre Pausen sehr lange und lassen sich auch nicht drängen.



## Wie schläft mein Kind richtig?

Ihr Kind profitiert von sauberer Luft. Deshalb sollten sie rauchfrei aufwachsen können, schon in der Schwangerschaft.

Am besten schläft Ihr Kind im Schlafzimmer der Eltern, Sie können schnell auf die Bedürfnisse eingehen. Babys brauchen unmittelbare Antwort auf ihre Bedürfnisse.

Am besten schläft Ihr Kind in Rückenlage und auf einer festen Unterlage. Auch ein Schlafsack statt einer Bettdecke ist günstiger. Um eine gute Luftzirkulation zu gewährleisten, sollte Ihr Kind ohne Kopfkissen, lose Windeln oder ähnlichem im Kopfbereich schlafen. Die Bauchlage empfiehlt sich in der Wachphase und unter Ihrer Aufsicht. So kann die Muskulatur gestärkt werden und bekommt Unterstützung, wenn die Bauchlage zu anstrengend wird.

Ihr Kind mag es nicht zu heiß. Es kann zuviel Wärme noch nicht über Schweiß abgeben. Fühlt sich die Haut zwischen den Schulterblättern warm an, dann ist die Temperatur richtig. Die optimale Raumtemperatur beträgt 18 bis 20 Grad.

## Ihre Ernährung in der Stillzeit

In der Stillzeit ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung wichtig. Der tägliche Verbrauch ist während der Stillzeit ca. 500 kcal. höher als sonst.

Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung und trinken Sie nach Durst. Sie werden merken, dass Sie besonders durstig sind, also sparen Sie nicht an Flüssigkeit. Wenn Sie sich mit Ihrem Kind zum Stillen hinsetzen, nehmen Sie sich etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mit. Sie brauchen keine Speise zu meiden, außer Sie reagieren allergisch.

### Empfohlene Nahrungsmittel

- Eiweiß in Form von Milch und Milchprodukten, Fisch, Eiern, Fleisch, Nüssen und Hülsenfrüchten
- Vitamine und Mineralstoffe (Gemüse und Obst)
- Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Getreide)
- Fett in hochwertiger Form wie in kalt gepressten Ölen
- Viel Flüssigkeit: am besten Mineralwasser, Kräutertees, stark verdünnte Fruchtsäfte

### Alkohol

sollten Sie vermeiden oder nur in ganz geringen Mengen zu sich nehmen, z. B. ein Gläschen Sekt. Eine höhere Aufnahme kann den Milchspendereflex behindern und Ihrem Kind schaden, denn Alkohol geht in die Muttermilch über.

### Zigaretten

Wir raten Ihnen, auf das Rauchen zu verzichten. Nicht nur, weil es die Milchmenge verringern kann, sondern auch wegen der gefährlichen Auswirkungen auf Sie und Ihr Kind.

### Koffein

Wir raten Ihnen davon ab, große Mengen an Kaffee oder anderen koffeinhaltigen Getränken zu konsumieren. Dazu gehören auch entkoffeinierter Kaffee und Nahrungsmittel, die Koffein enthalten.

## Kurse und Angebote

Kurse zu den Themen Wochenbett-nachsorge, Stillberatung, Babymassage, Babyschwimmen, PEKiP, Rückbildungsgymnastik, und vieles mehr finden Sie unter [www.kliniken-bc.de](http://www.kliniken-bc.de)



Babymassage



PEKiP



Babyschwimmen

Kreisklinik Biberach Frauenklinik  
Ziegelhausstraße 50, 88400 Biberach  
Telefon 07351 55-1250, Fax 525-611  
[frauenklinik.bc@kliniken-bc.de](mailto:frauenklinik.bc@kliniken-bc.de)

Chefarzt Dr. med. Bernhard Beck  
Still- und Laktationsberaterin IBCLC Sabine Schmid

Kreisklinik Laupheim Frauenklinik  
Bronner Straße 34, 88471 Laupheim  
Telefon 07392 4300, Fax 4387  
[gebgy.n.la@kliniken-bc.de](mailto:gebgy.n.la@kliniken-bc.de)

Belegarzt Dr. med. Raphael Mangold  
Belegärztin Dr. med. Gaby Stalter  
Belegärztin Urszula Rauch

Kreisklinik Riedlingen Frauenklinik  
Zwiefalter Straße 62, 88499 Riedlingen  
Telefon 07371 184-138, Fax 184-174  
[gebgy.n.ri@kliniken-bc.de](mailto:gebgy.n.ri@kliniken-bc.de)

Belegarzt Dr. med. Stefan Hundenborn  
Belegarzt Alexander Rau