



## Stillen

Liebes Elternpaar!

Das Team der Geburtshilfe gratuliert Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes! Sie haben sich wahrscheinlich für das Stillen entschieden. Möglicherweise wurde das Stillen in der Geburtsvorbereitung besprochen. Unabhängig davon wie viel Sie wissen, ist es ganz normal, dass eine Reihe von Fragen auftaucht, wenn Sie anfangen Ihr Kind zu stillen.

### **Stillen ist Nähe, Kontakt, Liebe, Schutz und vieles mehr**

Und weil wir wissen, wie wichtig die ersten Tage für eine gute Stillbeziehung sind, möchten wir Sie individuell betreuen und beraten. Wir werden Sie unterstützen und Ihnen helfen, kleine Hürden zu meistern. Sie sollen mit einem guten und sicheren Gefühl nach Hause gehen.

Im Folgenden finden Sie Wissenswertes und Informationen rund um das Thema Stillen.

#### **Bedürfnisse von Babys:**

Für Ihr Kind ist vieles neu, aber auch einiges vertraut, wenn es auf die Welt kommt. Es kennt Ihre Wärme und Nähe und auch die Stimmen seiner Eltern.

Für eine gesunde Entwicklung braucht es emotionale Zuwendung. Es ist also kein „Verwöhnen“, wenn Sie Ihr Kind tragen, kuscheln, streicheln, beruhigen und stillen, wann immer es Bedarf hat. Ihr Kind hochzunehmen und ihm Nähe zu geben, ist immer die erste Strategie.

#### **Bonding:**

- Bonding bedeutet Haut-zu-Haut-Kontakt
- Bonding fördert den Aufbau einer innigen Eltern-Kind-Bindung
- Lassen Sie sich Zeit für dieses wunderbare erste Kennenlernen. Genießen Sie das unendliche Glück. Idealerweise findet dieser erste Kontakt sofort nach der Geburt statt und erleichtert Ihrem Kind, sich an das Leben nach der Geburt besser und schneller anzupassen.
- Bonding ist Wellness für Mutter und Kind
- Bonding wirkt schmerzlindernd für Mutter und Kind (bei Blutentnahmen, Impfungen, Blähungen, Koliken ....)
- Ebenfalls erhöht das Bonding bei Ihnen und Ihrem Kind die Hormonausschüttung, die die Milchbildung anregt und das Stillen erleichtert.



Auch für die Wochen nach der Geburt kann das Bonding weiterhin durchgeführt werden. Es hilft beispielsweise wenn Ihr Kind unruhig ist, es fördert die Milchmenge und die Gewichtszunahme Ihres Kindes und reduziert Stressfaktoren.

Unser „Rooming-in“ ermöglicht Ihnen, rund um die Uhr mit Ihrem Kind zusammen zu sein. So können Sie ihm Liebe, Nähe, Zuwendung und Muttermilch satt geben. Auch unterstützen wir Ihren Partner, diese Zeit ganz nah bei seinem Kind und seiner Frau zu erleben.

### **Kolostrum:**

- Kolostrum („Neugeborenenmilch“ oder „flüssiges Gold“) heißt die Muttermilch in den ersten 2 – 3 Tagen nach der Geburt und enthält wertvolle Nähr- und Immunstoffe.
- Seine Menge ist relativ gering und genau richtig für Ihr Kind. Denn der Neugeborenenmagen ist noch klein und fasst etwa die Menge eines Teelöffels. Diese kleinen wertvollen, leicht verdaulichen „Portionen“ sind optimal für den Anfang.
- So ist auch zu erklären, dass Ihr Kind nach etwa ein bis zwei Stunden wieder gestillt werden möchte. Die Dehnbarkeit des Magens nimmt zu, genau wie die Menge an Muttermilch.
- Der sterile Darm Ihres Kindes wird durch das Kolostrum mit Bakterien (Mikrobiom) besiedelt und die Verdauung dadurch angeregt. Durch diesen physiologischen Vorgang hat Ihr Kind aktive Darmbewegungen, die Sie evtl. hören oder fühlen können.
- Kolostrum / Muttermilch lindert Schmerzen

### **Wann sollten Sie Ihr Kind anlegen?**

Ihr Kind zeigt Ihnen, wann es gestillt werden möchte. Geben Sie ihm die Gelegenheit zum Saugen an der Brust, sobald Sie **frühe Hungerzeichen** erkennen. Diese sind:

- Schnelle Augenbewegungen, auch im Halbschlaf, Stirnrunzeln
- Hin- und Herdrehen des Köpfchens
- Körperbewegungen, leise Geräusche
- Lecken an den Lippen, Saugbewegungen und Sauggeräusche
- Herausstrecken der Zunge
- Die Hand ist am oder im Mund

**Weinen ist ein spätes Hungerzeichen und ein weinendes Kind zu beruhigen und anzulegen ist viel schwieriger als ein Kind, das erstes Interesse am Saugen zeigt.**



### Stillhäufigkeit:

- Muttermilch ist leicht verdaulich und hat die optimale Zusammensetzung.
- Ihr Kind wird anfangs etwa 2-3 stündlich stillen. Diese Häufigkeit gilt in den ersten Wochen, aber oft auch noch während des ersten halben Jahres.
- Ihr Kind kann zwischen wenigen und bis zu 20 Minuten an einer Brust saugen, an der zweiten meist kürzer. Es ist eine gute Stimulation, anfangs immer beide Brüste anzubieten.
- Die Stillfrequenz nimmt für den 2./3. Tag noch zu. Man nennt dies **Clusterfeeding** und ist von der Natur aus so gewollt. Dieses Clusterfeeding (auch Menüstillen oder gefühltes „Dauerstillen“ in den Abendstunden) sollten Sie unterstützen, so sichert sich Ihr Kind die Milchmenge für den nächsten Tag.

### Ein schlafendes Baby wecken?

Sicher betrachten Sie Ihr schlafendes Kind zufrieden und möchten es nur ungern wecken. Aber es gibt Ausnahmen, in denen das Wecken sinnvoll ist:

- wenn sich Ihr Kind in den ersten Tagen nicht mindestens alle 3 Stunden oder insgesamt 8 mal innerhalb von 24 Stunden von selbst meldet
- wenn Sie spüren, dass Ihre Brust eine Entleerung braucht

Sie können Ihr Kind auf folgende Weise sanft aufwecken:

- Sprechen oder Singen
- Hochnehmen in die aufrechte Position
- Ausziehen, teilweise oder ganz
- Wickeln
- Hautkontakt
- Rücken- oder Fußmassage
- Hin- und Herrollen in Rückenlage

Ist Ihre Milchbildung etabliert, brauchen Sie Ihr Kind nur zu wecken, wenn die Gewichtszunahme Ihres Kindes nicht zufriedenstellend ist.

### Anlegen leicht gemacht

- Ziehen Sie Ihr Kind dicht an sich heran. Legen Sie Ihr Kind mit dem Mund auf Höhe Ihrer Brustwarze und benutzen Sie gegebenenfalls ein Lagerungskissen.
- Halten Sie Ihre Brust im „**C-Griff**“: Der abgespreizte Daumen liegt im oberen Brustbereich auf, die restlichen Finger umfassen den unteren Teil Ihrer Brust. So bilden Daumen und Zeigefinger ein C, das die Brust seitlich umfasst.
- Streicheln Sie mit der Brustwarze die Lippen Ihres Kindes. Dadurch lösen Sie den Reiz aus, dass es den Mund weit öffnet. Nur durch einen weit geöffneten Mund liegt die Brustwarze beim Trinken im weichen Gaumen.
- Ziehen Sie Ihr Kind dann im richtigen Moment ganz nah zu sich heran, damit es „andocken“ kann (**Mund voll Brust**).



- Ihr Kind ist gut angelegt, wenn Sie und Ihr Kind in entspannter Position sind und Ihr Kind die Brust umarmt. Es erfasst viel Brust mit weit geöffnetem Mund, die Lippen sind nach außen gestülpt. Ihr Kind saugt effektiv und schluckt hörbar.



### **Milch von Hand gewinnen**

Es ist hilfreich, wenn Sie in den ersten Tagen lernen, wie Sie die Brust mit der Hand lockern und den Milchfluss stimulieren und entleeren können. Das Entleeren von Hand steigert die Milchbildung.

Dies ist hilfreich:

- in den ersten Tagen vor dem Stillen,
- wenn Ihr Kind schläfrig ist,
- nicht oder zu wenig saugt

Die gewonnene Milch erhält Ihr Kind dann sofort nach dem Stillversuch. Ihr Kind wird wacher und hungriger. Dies wirkt sich auch positiv auf die Gewichtsentwicklung Ihres Kindes aus.

Vor Beginn der Handentleerung sollten Sie auf gute Händehygiene achten. Dann führen Sie zuerst eine leichte Brustmassage durch. Das sind sanfte Handbewegungen zur Brustlockerung und leichte Berührungen der Brustwarze. Der Milchspendereflex wird dadurch ausgelöst und die Milch kann nun fließen.

### **Beginn der Entleerung von Hand:**

- Ihr Daumen und der Zeigefinger formen ein „C“ und liegen nun parallel, ca 2-3 cm hinter der Brustwarze, auf der Haut auf. Fingerkuppen und Brustwarzenspitze sind in einer gedachten Linie.
- Sie bewegen nun die Finger in Richtung Brustkorb und führen sie behutsam zusammen zur Brustwarzenspitze, ohne auf der Haut zu rutschen.
- Dies wiederholen Sie nun rhythmisch: Finger ansetzen, Richtung Brustkorb bewegen, Milch entleeren, locker lassen, damit Milch nachfließen kann; dabei drehen Sie die Hand rund um die Brustwarze.
- Die Muttermilch wird mit einer Spritze oder im Becher aufgefangen.



# GESUNDHEITSZENTRUM WETTERAU gGMBH

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Justus-Liebig-Universität Gießen

- Die Handentleerung von Hand darf nicht schmerzen. Wir unterstützen Sie gerne, sprechen Sie uns an.



## **Stillpositionen:**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Ihr Kind anzulegen. Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie für sich eine entspannte, bequeme Position finden und Ihr Kind so halten, dass es Ihnen zugewandt ist.

## **Seitenlage**



Sie und Ihr Baby liegen auf der Seite, Bauch an Bauch, ganz nahe zusammen. Diese Stillposition ist besonders nachts empfehlenswert oder wenn Sie sich tagsüber beim Stillen etwas ausruhen möchten.





### Bauchlage



Sie sitzen halb aufrecht oder liegen mit erhöhtem Oberkörper und stützen sich auf Kissen bequem ab. Das Baby liegt nackt oder bekleidet bäuchlings auf Ihrer nackten Brust.

### Rückenhaltung



Der Rücken Ihres Babys ruht auf Ihrem Unterarm, der Kopf wird durch Ihre Hand gestützt und die Beinchen sind nach hinten weg gestreckt. Ein Stillkissen entlastet Sie, so dass Sie das Gewicht Ihres Babys nicht mit Ihrer Muskelkraft halten müssen. In dieser Lage können Sie das Saugen des Neugeborenen gut beurteilen und kontrollieren. Diese Stillposition eignet sich besonders für das Stillen von Zwillingen, Frühgeborenen, nach einem Kaiserschnitt oder wenn Ihr Baby erkältet ist.



### Wiegehaltung



Das Baby liegt in Ihrem Arm auf der Seite, so dass sein ganzer Körper Ihnen zugewandt ist. Ihre Hand stützt dabei seinen Po.

### Modifizierte Wiegehaltung



Auch bei dieser Position liegt das Baby in Ihrem Arm auf der Seite und sein ganzer Körper ist Ihnen zugewandt. Wird es an der rechten Seite angelegt, halten Sie es im linken Arm, so dass Ihr Unterarm das Baby stützt und sein Kopf in Ihrer Hand ruht.

**Die Empfehlung der WHO rät zum ausschließlichen Stillen in den ersten 6 Monaten und unter Einführung der Beikost zum Weiterführen der Stillbeziehung bis zum vollendeten 2. Lebensjahr und darüber hinaus, sofern dies Mutter und Kind wünschen.**

Quellen:

[www.ardo.de](http://www.ardo.de)

Bildmaterial

Marta Guoth-Gumberger/ Elizabeth Hormann „Stillen“ GU Verlag

Loretta Stern „Das Wochenbett“ Kösel Verlag