

Stillen – Ein guter Start ins Leben

Bindung, Entwicklung und Stillen fördern.

Broschüre der
Babyfreundlichen
Geburtskliniken
im Klinikverbund
Südwest

www.kvsw.de

INHALTSVERZEICHNIS

4	Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind	14	Brustmassagen
6	Bonding	16	Muttermilchgewinnung von Hand
8	Stillen - erstes Anlegen	17	Aufbewahrung von Muttermilch
9	Stillfrequenz (Stillhäufigkeit)	17	So erkennen Sie, ob Ihr Baby genug Milch bekommt
9	Stillzeichen	17	Ein Wort zu Schnuller und Sauger
10	Wecken eines schläfrigen Babys	18	Gut zu wissen – kompakt
10	Stillpositionen	20	Hier finden Sie Hilfe
12	Korrektes Anlegen des Kindes		
13	So spüren Sie, dass der Milchspendereflex ausgelöst ist		

Eine gemeinsame Broschüre der Babyfreundlichen Geburtskliniken im Klinikverbund Südwest

Einem Kind von Anfang an das zu geben, was es für einen gesunden Start ins Leben braucht, ist der Wunsch aller Eltern. Liebe, Bindung und Nahrung sind für Ihr Kind lebenswichtig.

Muttermilch ist ab der ersten Lebensstunde für Ihr Kind die optimale Ernährung und wird heute als Gesundheitsprävention angesehen.

Unserer Überzeugung nach kommt dem Stillen des Kindes große Bedeutung zu. Deshalb wollen wir jede Frau, die sich dafür entschieden hat, mit all unseren Möglichkeiten unterstützen und so Mutter und Kind den bestmöglichen Start in eine positive Stillzeit ermöglichen.

**WHO und UNICEF empfehlen
für alle Kinder: sechs Monate
ausschließliches Stillen, neben
geeigneter Bei- und Familienkost
weiterstillen bis zum Alter von
2 Jahren und darüber hinaus.**

Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind

Muttermilch ist die optimale Säuglingsernährung und auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt.

- Muttermilch ist immer verfügbar und richtig temperiert.
- Die kleinen Mengen der hochkonzentrierten Neugeborenenmilch (Kolostrum) helfen Ihrem Baby atmen, saugen und schlucken zu koordinieren. Sie sind vollkommen ausreichend. Kolostrum hat zudem durch seine Inhaltsstoffe (u.a. Taurin) eine stimulierende und wachmachende Wirkung auf das Baby.
- Muttermilch ist leicht verdaulich, weil Verdauungsenzyme schon enthalten sind. Sie fördert den Aufbau und die Reifung der Darmschleimhaut und schont den Magen-Darm-Trakt.
- Die anatomische Form der Mamillen (Brustwarzen) begünstigt eine optimale Kieferentwicklung beim Kind.
- Stillen mindert Schmerzen beim Baby und sorgt für Entspannung.

Stillen schützt

- Die Abwehrstoffe (Immunglobuline, besonders im Kolostrum) in der Muttermilch schützen Ihr Baby vor vielen Krankheiten.
- Aktuelle Studien belegen, dass jede Form von Stillen, auch Teilstillen, das Risiko des plötzlichen Kindstodes (SIDS) um bis zu 50 Prozent senkt.
- Muttermilch ist die beste Allergieprävention (kein Fremdeiweiß).

Stillen wirkt sich auch auf Ihre eigene Gesundheit günstig aus.

- Stillen fördert die Rückbildungsvorgänge und verringert den Blutverlust nach der Geburt.
- Stillen vermindert das Brustkrebs- und Eierstockkrebsrisiko.
- Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.
- Mütter mit Schwangerschaftsdiabetes, die stillen, senken ihr Risiko, später im Leben an Diabetes zu erkranken.
- Durch die an der Milchbildung beteiligten Hormone Prolaktin und Oxytocin sind stillende Frauen psychisch belastbarer.

Stillen stärkt die Mutter-Kind-Bindung.

- Stillen unterstützt sehr stark das Bonding (Bindung zwischen Mutter und Kind), da durch den direkten Hautkontakt vermehrt Oxytocin ausgeschüttet wird.



Stillen ist
Nahrung für Körper
und Seele.

Bonding

Unter dem Begriff Bonding (englisch= Bindung) wird das Entstehen und Wachsen lassen einer tiefen Beziehung zwischen Eltern und Kind verstanden und zwar vor, während und nach der Geburt.

Die optimale Förderung der ersten Bondingphase nach der Geburt beginnt bereits im Kreißsaal während der Geburt durch eine intensive und emotional unterstützende Betreuung während des Geburtsvorganges und dem minimalen Einsatz von medizinischen Eingriffen.

Bonding findet seinen Höhepunkt direkt nach der Geburt. Sie nehmen Ihr Baby zu sich in den direkten Hautkontakt, auf Ihren unbedeckten Oberkörper. Sie beide werden mit einem warmen Handtuch zugedeckt. Ihr Kind bleibt nach Möglichkeit mindestens eine Stunde oder bis zum ersten Stillen in ununterbrochenem Hautkontakt mit Ihnen.

Bonding im Falle einer Sectio caesarea (Kaiserschnitt)

Das Bonding beginnt bei Teilnarkose schon im OP. Nach der Geburt wird Ihr Kind je nach Situation möglichst rasch auf Ihre nackte Brust gelegt und mit dem „Bondingtop“ gehalten. Ihr Baby bleibt möglichst während der gesamten Operationszeit und darüber hinaus bei Ihnen im Hautkontakt. Im Kreißsaal bleibt der Hautkontakt weiter bestehen, mindestens aber bis nach dem ersten Stillen.

Findet der Kaiserschnitt in Vollnarkose statt, bondet der begleitende Elternteil mit dem Baby im Kreißsaal. Sobald Sie nach der OP wieder im Kreißsaal sind und sich dazu in der Lage fühlen, wird mindestens eine Stunde oder bis zum ersten Stillen Hautkontakt mit Ihrem Baby ermöglicht.

Bedeutung von Bonding und Hautkontakt

- Stärkt die Mutter-Kind-Beziehung
- Ist wichtig für die Gehirnentwicklung Ihres Kindes
- Fördert das Stillen
- Beruhigt Ihr Kind, baut Stress ab und wirkt schmerzlindernd
- Stimuliert die Milchbildung und es kommt zu weniger Still Schwierigkeiten
- Sorgt für eine bessere nachgeburtliche Wärme- und Blutzuckerstabilisierung beim Baby
- Gibt Geborgenheit, Sicherheit und Schutz



**Hautkontakt
regt alle Sinne
Ihres Kindes an.**

Genießen Sie in den ersten Wochen mehrmals täglich direkten Hautkontakt mit Ihrem Kind.

Stillen

Erstes Anlegen

Innerhalb der ersten ein bis zwei Lebensstunden fängt Ihr Baby an, nach der Brust zu suchen. Angezogen vom Geruch der Mamillen bewegt es sich langsam, aber stetig zur Brust und beginnt zu schmatzen und zu schlecken. Wenn es bereit ist zu saugen, öffnet es den Mund weit, legt die Zunge über die Kieferleiste, nimmt die Mamille auf und beginnt zu saugen (Self-Attachment). Eine möglichst interventionsarme Geburt ist für diesen Vorgang eine gute Basis.

Stillfrequenz (Stillhäufigkeit)

Um den Prozess der Milchbildung zu unterstützen, ist es wichtig, Ihr Baby ab der Geburt mindestens 8, besser 10 bis 12 Mal oder häufiger in 24 Stunden anzulegen und auf ausreichend lange Stillmahlzeiten zu achten. Nächtliches Stillen ist für die Bildung von Prolaktin (Stillhormon) von Wichtigkeit. Ihr Kind sollte höchstens ein Mal in 24 Stunden eine Pause von 5 Stunden haben, wenn Sie dennoch auf 8 bis 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden kommen. Legen Sie Ihr Kind an, wenn Ihr Baby durch frühe Stillzeichen zeigt, dass es Hunger hat oder Sie Bedarf spüren, Ihr Kind zu stillen (z. B. wenn Ihre Brüste spannen). Stillen nach Bedarf kann auch bedeuten, dass Ihr Kind für 1 bis 2 Stunden ganz oft hintereinander gestillt werden möchte, das nennt man Clusterfeeding.

Bedeutung des Stillens nach Bedarf

- Ihre Bedürfnisse und die Ihres Kindes werden gestillt
- Prophylaxe gegen späteres Übergewicht
- In der Regel ausreichende Milchmenge

Cluster-feeding ist völlig normal und kann während der gesamten Stillzeit auftreten.

Stillzeichen

Neugeborene sind mit erstaunlichen Fähigkeiten ausgestattet, um ihre Bedürfnisse zu signalisieren. Oft noch im Halbschlaf zeigt Ihr Baby, dass es gestillt werden möchte.

Frühe Stillzeichen sind:

- Die Augenlider bewegen sich rasch.
- Das Köpfchen bewegt sich hin und her und sucht Ihre Brust.
- Ihr Kind macht Saugbewegungen.
- Es leckt an seinen Lippen.
- Es gibt sanfte Babylaute oder Seufzen von sich.
- Es ist unruhig.
- Ihr Baby führt seine Hände zum Mund.
- Es schmatzt.

Späte Stillzeichen:

Weinen ist ein spätes Stillzeichen und sollte nicht abgewartet werden. Ein weinendes, aufgeregtes Baby zu beruhigen und anzulegen, ist viel schwieriger, als das Anlegen eines noch ruhigen Kindes.

Wecken eines schläfrigen Babys

Das Wecken des Kindes kann notwendig sein, wenn Sie das Bedürfnis haben zu stillen, das Kind nicht ausreichend an Gewicht zunimmt oder das Kind häufiger als einmal eine Stillpause über 5 Stunden am Tag macht.

Schläft Ihr Baby zu lange, sollte es durch Aufdecken, Streicheln, Küssen, direkten Hautkontakt oder Wickeln geweckt werden. Stillen nach Bedarf setzt voraus, dass Sie die Signale Ihres Kindes interpretieren können. Das lernen Sie am schnellsten, wenn Sie 24 Stunden mit Ihrem Kind zusammen sind.

Bedeutung des 24 Stunden Rooming-in

- Ihr Schlaf-Wach-Rhythmus gleicht sich dem Ihres Kindes an
- Ihre mütterliche Kompetenz wird gefördert
- Sie erkennen die Signale Ihres Kindes schneller
- Sie legen Ihr Kind automatisch häufiger an (schnellere Milchbildung)

Stillpositionen

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Sie sollten sehr gut gestützt sein, z.B. durch ein Kissen oder Stillkissen.

Der Mund Ihres Kindes ist während der gesamten Stillmahlzeit auf Höhe Ihrer Mamille. Der Körper ist Ihnen voll zugewandt. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Korrektes Anlegen (vgl. Seite 12) beugt wunden Mamillen vor, unterstützt den Milchfluss und die Milchbildung.

Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf, jedoch mindestens 8, besser 10 bis 12 Mal oder öfter in 24 Stunden.



1

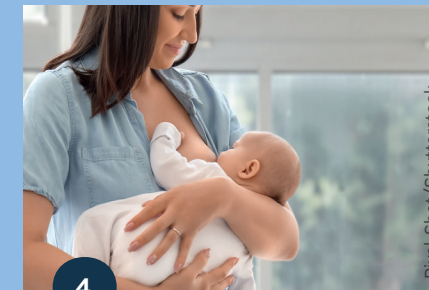
- 1 Intuitive Haltung beim Stillen
- 2 Stillen im Liegern
- 3 Stillen in Rückenhaltung
- 4 Stillen in Wiegehaltung



2



3



4

Korrektes Anlegen des Kindes

- Welche Stillposition Sie auch wählen, es ist wichtig, eine entspannte und bequeme Haltung einzunehmen.
- In den ersten Tagen und Wochen ist die intuitive Stillposition sehr empfehlenswert
- Eine kurze Brustmassage unterstützt den Milchfluss (vgl. Seite 14)
- Ihr Kind sollte ruhig und wachsam sein (frühe Stillzeichen beachten).
- Der Bauch Ihres Kindes sollte Ihrem Körper voll zugewandt und der Körper des Kindes mit Ihrem Körper in engem Kontakt sein.
- Ihr Kind sollte in einer geraden Linie liegen („Ohr-Schulter-Hüfte bilden eine Linie“).
- Ihre Hand liegt am Rücken und Schulterbereich, Sie führen das Baby über den Rücken-/Schultergürtel nah an sich heran. Dadurch neigt sich das Köpfchen leicht nach hinten und Ihr Kind erfasst zuerst mit seinem Unterkiefer die Brust. Durch diese Kopfhaltung kann Ihr Baby während des Trinkens gut atmen.
- Halten Sie die Brust bei Bedarf im C- oder U-Griff, mit reichlichem Abstand zur Areola (Warzenhof).
- Den Suchreflex stimulieren Sie, indem Sie die Oberlippe Ihres Babys mit der Mamille berühren (das Kind sollte seinen Mund dabei weit öffnen).
- Bringen Sie Ihr Baby zur Brust und nicht umgekehrt.
- Bringen Sie den ganzen Körper Ihres Babys zur Brust und nicht nur seinen Kopf.
- Ihr Kind sollte einen großen Teil des Brustgewebes (Vorhof) im Mund haben, nicht nur die Mamille.
- Die Lippen Ihres Babys sollten nach außen gestülpt sein.
- Sie sollten Ihre Brust so stützen, dass es Ihrem Baby leicht fällt, sie im Mund zu behalten.
- Falls Ihr Kind die Brust nicht gut erfasst haben sollte oder Sie Schmerzen haben, nehmen Sie es noch einmal von der Brust. Danach können Sie es erneut anlegen.
- Das richtige Abnehmen Ihres Kindes von der Brust ist wichtig, um die Mamillen zu schonen. Um das Vakuum, das während des Saugens entsteht, lösen zu können, schieben Sie Ihren kleinen Finger zwischen Brust und Mundwinkel Ihres Kindes.

So spüren Sie, dass der Milchspendereflex ausgelöst ist

- Ziehen und Kribbeln in der Brust
- Die Gebärmutter zieht sich zusammen, der Wochenfluss fließt
- Oft tropft an der anderen Brust die Milch
- Sie haben Durst



Brustmassagen

Durch Brustmassagen wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet. Es stimuliert und unterstützt den Milchfluss. Eine Brustmassage sollte nie schmerzhaft sein!

Waschen Sie gründlich Ihre Hände, nehmen Sie eine bequeme Position ein und stellen Sie sich ein Getränk griffbereit.

Oxytocinsteigernde Brustmassage

Erwärmen Sie Ihre Brust mit Ihren Händen, legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und verschieben Sie das Gewebe kurz mit den Handflächen erst waagrecht und dann senkrecht hin und her.

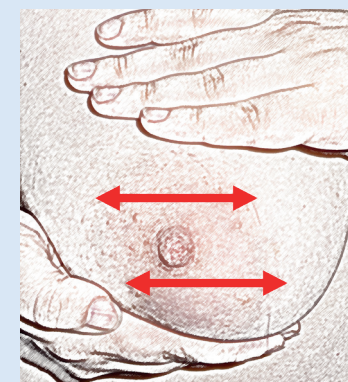
Streichen Sie mit einer federleichten Berührung von außen nach innen über die Mamille hinweg.

Mit nach vorn gebeugten Oberkörper schütteln Sie leicht die Brust – sogenannter „Milchshake“.

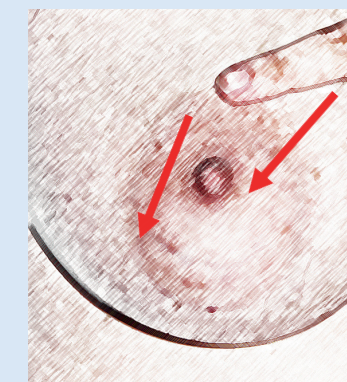
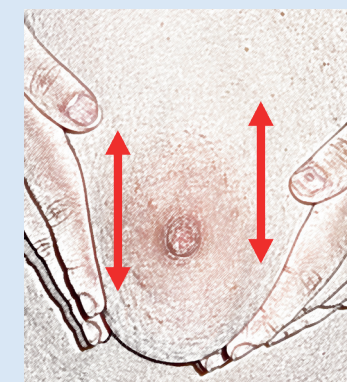
Verfahren Sie mit der anderen Brust genauso.

Marmet Methode

Diese Massage lockert das Brustgewebe. Eine Hand stützt die Brust, die Fingerspitzen der anderen Hand wandern mit kleinen kreisenden Bewegungen spiralförmig rund um die Brust bis vor zur Areola. Den Abschluss bilden, wie bei der Oxytocin-Massage, ein sanftes Streicheln und Schütteln der Brust.



Oxytocinsteigernde Brustmassage

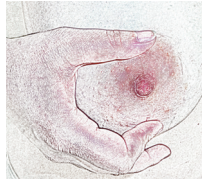


Marmet-Methode



Muttermilchgewinnung von Hand

Im Laufe der Stillzeit kann es zu Situationen kommen, bei denen es wichtig ist, die Milch von Hand gewinnen zu können. Machen Sie das bewusst und liebevoll, dann kann die Milch besser fließen. Alle drei Schritte sollten Sie rhythmisch wiederholen und Ihre Finger rund um den Vorhof versetzen, damit alle Bereiche erreicht werden. Die Milchgewinnung von Hand sollte nicht schmerzhaft sein.



Schritt 1

Nehmen Sie die Brust im C- oder U-Griff. Den Daumen auf der einen Seite und den

Zeigefinger gegenüber ca. 2–3 cm neben der Mamille. Heben Sie die Brust etwas an und drücken Sie sie leicht in Richtung Brustkorb (press back).

Schritt 2

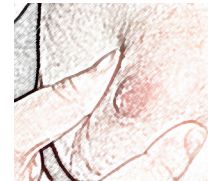
Daumen und Zeigefinger werden dann mit leichtem Druck in Richtung der Mamille zusammengeführt, ohne auf



der Haut zu rutschen. Es sollen auch keine Schmerzen verursacht werden (Press together & roll).

Schritt 3

Damit wieder Milch nachfließen kann, lassen Sie ihre Brust anschließend wieder locker. Ihre Finger und Daumen gehen in die Ausgangsposition zurück, die Haut des Vorhofs glättet sich (Release).



Aufbewahrung von Muttermilch

Nehmen Sie Behälter die vom Hersteller zur Aufbewahrung von Muttermilch vorgesehen sind. Beschriften Sie die Behälter mit Datum und evtl. Uhrzeit. Die Haltbarkeit bezieht sich auf frisch gewonnene Muttermilch und gesunde Kinder. Die Zeit in Klammern bezieht sich auf optimale hygienische Bedingungen.

Haltbarkeit bei Raumtemperatur:

- 4 (6-8) Stunden.

Haltbarkeit im Kühlschrank:

- 4 (5-8) Tage bei 4 °C.

Achtung: nicht in die Kühlschranktür stellen (starke Temperaturschwankung beim Öffnen).

Haltbarkeit im Gefrierschrank:

- 6 (bis 12) Monate bei -18° C.
- Aufgetaute Muttermilch sollten Sie Ihrem Kind bei Raumtemperatur innerhalb von 1 bis 2 Stunden verabreichen.

So erkennen Sie, ob Ihr Baby genug Milch bekommt

- 6 bis 8 nasse Windeln am Tag und 2 bis 3 Mal täglich Stuhlgang und mehr, sobald Ihre Milchbildung in Gang gekommen ist
- Rosige, gespannte Haut, feuchte und gut durchblutete Schleimhäute
- Das Baby ist lebhaft und interessiert

Noch ein Wort zu Schnuller und Sauger

Wir geben gestillten Säuglingen keinen künstlichen Sauger oder Schnuller, um verändertes Saugverhalten zu vermeiden. Schnullergebrauch vertuscht Stillzeichen und veranlasst Kinder zu inkorrektem Saugen. Meist werden Schnuller zur Beruhigung des Kindes eingesetzt. Je nach Ursache und Situation der kindlichen Unruhe empfehlen wir: Stillen, Bonding, Bedding-In oder direkten Hautkontakt.

Risiken, die Sie eingehen, wenn Sie Schnuller und/oder Flaschensauger benutzen, sind

- Verändertes Saugverhalten
- wund Mamillen
- Rückgang der Milchmenge
- Reduzierung der Gesamtstilldauer
- Milchstau/Mastitis

Gut zu wissen - kompakt

Die WHO empfiehlt: sechs Monate ausschließlich stillen, neben geeigneter Bei- und Familienkost weiterstillen bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus.

Stillen

- Muttermilch ist die optimale Säuglingsernährung und ist auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt
- Stillen stärkt die Mutter-Kind-Bindung
- Stillen ist praktisch
- Stillen schützt vor Infektionen
- Stillen wirkt sich auch auf die Gesundheit der Mutter günstig aus. Es fördert die Rückbildungsvorgänge, senkt das Brust- und Eierstockkrebs-Risiko, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes. Durch das Prolaktin ist die Mutter psychisch belastbarer.

Bonding

- stärkt die Mutter-Kind Bindung, beruhigt das Kind

- ist wichtig für die Gehirnentwicklung
- bewirkt, dass weniger Stillprobleme auftreten.

Rooming-in bewirkt

- Angleichung des Schlaf-Wach-Rhythmus von Mutter und Kind
- die kindlichen Signale werden schneller erkannt
- Kind wird häufiger angelegt (schnellere Milchbildung).

Stillen nach Bedarf

Ihr Kind möchte gestillt werden

- bei Such- und Saugbewegung
- wenn es wach ist
- bevor es weint.

Auch wenn die Brust spannt, können Sie das Baby anlegen.

Dann sollten Sie Ihr Kind wecken:

- Wenn es zu lange schläft. Ab dem ersten Tag sollte das Kind 8, besser 10 bis 12 Mal oder öfter in 24 Stunden trinken. Mit dieser Stillhäufigkeit kann eine einmalige Stillpause von 5 Stunden akzeptiert werden.

So können Sie Ihr Kind wecken:

- Aufdecken, Streicheln, Küssen, Windeln, Hautkontakt ...

Bedeutung des Stillens nach Bedarf:

- Bedürfnisse von Mutter und Kind werden gestillt
- Prophylaxe von späterem Übergewicht
- Unterstützung der Milchbildung.

Achten Sie beim Anlegen auf:

- Entspannte Haltung der Mutter
- Zugewandtheit
- Ohr-Schulter-Hüfte eine Linie
- Mund in Höhe der Mamille
- weit geöffneten Mund des Babys
- Lippen erfassen viel Brustgewebe
- Zunge bedeckt die untere Zahnleiste
- Baby schluckt hörbar.

So spüren Sie, dass der Milchspendereflex ausgelöst ist:

- Ziehen und Kribbeln in der Brust
- Gebärmutter zieht sich zusammen, der Wochenfluss fließt
- Auf der anderen Seite tropft die Milch
- Durstgefühl.

So erkennen Sie, dass Ihr Baby genug Milch bekommt:

- 6 bis 8 nasse Windeln täglich, 2 bis 3 Mal täglich Stuhlgang
- Rosige, gespannte Haut, feuchte und gut durchblutete Schleimhäute
- Kind ist lebhaft und interessiert
- Wöchentliche Gewichtszunahme von 170g-330g in den ersten beiden Lebensmonaten.

Diese Risiken gehen Sie ein, wenn Sie Schnuller und/oder Flasche benutzen:

- Verändertes Saugverhalten
- Wunde Mamillen (Brustwarzen)
- Rückgang der Milchmenge
- Reduzierung der Gesamtstilldauer
- Milchstau/Mastitis (Brustentzündung).

Hier finden Sie Hilfe

Wir unterstützen Sie durch

- Stillgruppen
- Eltern-Baby-Treff
- Stillberatung im 1. Lebensjahr
- Hebammenleistungen
- Externe Stillberaterinnen

Krankenhaus Herrenberg

Telefonische Beratung und Vereinbarung von Beratungsterminen unter
Tel.: 07032 16-31460.

Krankenhaus Leonberg

Wochenstation:
Tel.: 07152 202-65370

Telefonische Beratung und Vereinbarung von Beratungsterminen unter
Tel.: 07152 202-66440

Darüber hinaus gibt es weitere Unterstützungsangebote

La Leche Liga Deutschland

Stillberatung, Stillgruppen
www.lalecheliga.de

Bundesweite Stillberatungshotline der AFS

Tel.: 0228-92959999
www.afs-stillen.de

Auf der Webseite
www.bdl-stillen.de
und **www.stillen.de** finden Sie weitere IBCLC's
in Ihrer Nähe.

Für Fragen und Notizen



Die babyfreundlichen Geburtskliniken im Klinikverbund Südwest

Krankenhaus Herrenberg

Marienstr. 25

71083 Herrenberg

Kreißsaal Tel.: 07032 16 31480

Wochenstation Tel. 07032 16 31460

frauenklinik.hbg@

klinikverbund-suedwest.de

Krankenhaus Leonberg

Rutesheimer Str. 50

71229 Leonberg

Kreißsaal Tel. 07152 202-65470

Stillberatung Tel. 07152 202-66440

Wochenstation Tel. 07152 202-65370

leo.stillberatung@

klinikverbund-suedwest.de



„Babyfriendly Hospital“ ist eine weltweit erfolgreiche Initiative von WHO und UNICEF. Babyfreundliche Kliniken arbeiten nach den bewährten 10 Schritten von WHO und UNICEF und unterstützen so Bindung, Entwicklung und Stillen.

Klinikverbund Südwest
www.kvsw.de

