



INHALT 03 Bonding und Re-Bonding . 04 Brustmassage . 05 Stillzeichen . 06 Richtiges Anlegen . 07 Stillpositionen . 08 Stillhäufigkeit, Stilldauer . 09 Beruhigungssauger . 09 Ernährung in der Stillzeit . 10 Initiale Brustdrüsen-
schwellung / Milcheinschuss . 10 Schwierigkeiten beim Stillen . 11 Unsere Stillgruppe . 11 Literatur

Stillen in den ersten Tagen



Prof. Dr. Thorsten Kühn



Alexandra Kretschmer



Alwine Bohusch

Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Babys!

Sie möchten das Beste für Ihr Kind. Beginnen wir mit der perfekten Nahrung, die alle wichtigen Nährstoffe enthält – Ihrer Muttermilch.

Um Sie in den ersten zehn aufregenden Tagen zu unterstützen, finden Sie in dieser Broschüre viele wichtige Informationen zum Stillbeginn. Danach wird sich die Stillbeziehung zwischen Ihnen und Ihrem Baby sehr individuell entwickeln.

Diese Broschüre soll die persönliche Beratung auf keinen Fall ersetzen. Falls Sie noch weitere Fragen haben oder Unterstützung benötigen, helfen wir Ihnen gerne weiter.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start und freuen uns Sie begleiten zu dürfen.

Ihr Team des Mutter-Kind-Zentrums des Klinikum Esslingen

Prof. Dr. med. Thorsten Kühn
Chefarzt Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Leiter Mutter-Kind-Zentrum

Alexandra Kretschmer
Pflegedienstleitung

Alwine Bohusch
Gesundheits- und Kinderkrankenschwester,
Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC

1. Bonding und Re-Bonding

Um Ihrem Kind den Start nach Geburt zu erleichtern ist sehr viel Hautkontakt nötig. Es schafft die besten Voraussetzungen für das Stillen und eine optimale Entwicklung.

Auch wenn eine Trennung nach Geburt manchmal unvermeidlich ist, kann auch die Bindung zwischen dem Baby und seinen Eltern mit viel Körperkontakt gefördert werden.

Ziehen Sie Ihr Kind dazu bis auf die Windel nackt aus und legen Sie es sich bäuchlings auf Ihre nackte Brust. Decken Sie sich gemeinsam mit einem Handtuch zu. Genießen Sie es so lange Sie möchten. Ihr Baby wird Sie am vertrauten Geruch, der bekannten Stimme erkennen und in Ihr Gesicht blicken. Es fühlt sich sicher und geborgen.

Auch angezogen wird es Ihrem Kind gut tun, viele entspannte Stunden auf der Brust der Eltern zu verbringen.

Und Sie können dieses so oft Sie wollen wiederholen.

Durch unser Konzept des Rooming-In möchten wir Ihre Eltern-Kind-Bindung unterstützen, deshalb bleibt Ihr Neugeborenes Tag und Nacht bei Ihnen.



2. Brustmassage

Gerade für die ersten Tage empfehlen wir Ihnen eine Brustmassage, um den Weg zum optimalen Stillbeginn zu ebnen, aber selbst in der weiteren Stillzeit dürfen Sie die Brustmassage weiterführen. Auch erleichtert sie die Gewinnung der Muttermilch mit der Hand oder der elektrischen Pumpe.

- » Eine Brustmassage vor dem Stillen erhöht die Ausschüttung des Hormons Oxytocin.
- » Dadurch setzt der Milchspendereflex schneller ein.
- » Gerade am Anfang werden dadurch empfindliche Brustwarzen geschont.
- » Ihr Brustgewebe wird durch die Brustmassage gelockert.
- » Der Milchfluss wird erleichtert und dadurch die Milchbildung erhöht.

Achten Sie immer auf einen hygienischen Umgang mit sauberen, gewaschenen Händen.

Sie legen zwei bis drei Finger an Ihren Brustansatz.

Mit kreisenden Bewegungen massieren Sie das darunter liegende Gewebe. Ohne an der Haut zu reiben.

Danach setzen Sie Ihre Finger etwas versetzt auf die Brust und wiederholen die Massage.

Sie arbeiten sich so spiralförmig von außen nach innen zur Mamille vor.

Die Massage muss nicht lange dauern. Beginnen Sie schon damit, wenn die ersten Stillzeichen bei Ihrem Baby zu sehen sind (siehe Punkt 3. Stillzeichen).

Sie können nun ein paar Tropfen der wertvollen Muttermilch mit der Hand gewinnen. Gerne zeigen wir Ihnen wie die manuelle Muttermilchgewinnung durchgeführt wird.



3. Stillzeichen

Durch Stillzeichen erkennen Sie, wenn Ihr Baby gestillt werden möchte. Manche melden sich regelmäßig, andere möchten sehr oft angelegt werden und wiederum andere müssen zum Stillen geweckt werden.

Die ersten Anzeichen das Ihr Neugeborenes bereit ist, gestillt zu werden:

- » Ihr Baby fängt sich an zu recken, den Kopf und Körper zu bewegen.
- » Es kommt zu Bewegungen am Mund, Lippen lecken, Zunge herausstrecken.
- » Die Hand wird zum Mund geführt.
- » Saugeräusche und Saugbewegungen werden hör- und sichtbar.
- » Unruhe
- » Schnellere Augenbewegungen

Legen Sie nun Ihr Kind möglichst frühzeitig zum Stillen an. Ein späteres Hungerzeichen kann Weinen sein und das Anlegen etwas schwieriger werden. Beruhigen Sie Ihr Kind zuerst und versuchen es dann anzulegen.



4. Richtiges Anlegen

Es ist sehr wichtig einen genauen Blick auf das richtige Anlegen zu werfen um wunde Brustwarzen (Mamillen) zu vermeiden und ein optimales Gedeihen Ihres Kindes zu ermöglichen.

- » Bringen Sie Ihr Kind in die gewünschte Stillposition (siehe Punkt 5. Stillpositionen).
- » Ihr Baby ist Ihnen mit seinem Gesicht und seinem Körper ganz zugewandt.
Wichtig: Der Kopf Ihres Babys ist nicht gedreht. Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes liegen auf einer Linie.
- » Das Kind liegt im engen Körperkontakt zu Ihnen, seine Hände umarmen die Brust.
- » Positionieren Sie Ihr Baby so, das seine Nase gegenüber Ihrer Mamille liegt und der Kopf etwas nach hinten geneigt ist.
- » Ihr Baby wird von Ihrer Hand und Ihrem Unterarm gestützt und zur Brust gebracht.
- » Bieten Sie Ihrem Baby Ihre Brust im C-Griff an. Der Daumen liegt oberhalb der Brust und vier Finger unterhalb der Brust, im möglichst großen Abstand zum Mamillenvorhof.
- » Sie berühren mit Ihrer Mamille leicht den Mundbereich Ihres Kindes. So wird der Such-Reflex ausgelöst.
- » Wenn Ihr Baby den Mund weit öffnet, wie etwa beim Gähnen, ziehen Sie ihr Kind entschlossen zur Mamille hin, damit es möglichst viel vom Brustgewebe erfassen kann.
- » Das Kinn und die Nasenspitze berühren Ihre Brust. Die Lippen sind nach außen gestülpt. Die Zunge liegt unterhalb der Mamille und Ihr Baby wird rhythmisch saugen.

Haben Sie etwas Geduld und wiederholen Sie die Schritte bei Bedarf.

Zum richtigen Abnehmen von der Brust lösen Sie mit einem Finger das Vakuum, indem Sie Ihren Finger sanft in den Mundwinkel zwischen die Zahnleiste schieben.



5. Stillpositionen

Wir stellen Ihnen drei Grundpositionen vor. Ein regelmäßiges Wechseln der Positionen ist sinnvoll, um alle Milchgänge gut zu entleeren und um wunde Brustwarzen zu vermeiden.

Wiegehaltung

Setzen Sie sich bequem hin und stützen Sie ihren Rücken evtl. mit einem Kissen ab. Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt auf einem Stillkissen, oder einem ähnlichen Kissen, oder Decke. So verspannen Sie sich nicht, wenn Sie das Gewicht Ihres Kindes eine längere Zeit halten müssen.

Stillen im Liegen

Sie liegen auf der Seite und Ihr Baby, ebenfalls seitlich, Ihnen zugewandt. Ihr Kopf liegt entspannt auf einem Kissen. Ihre Schulter liegt bequem auf der Matratze. Sie können Ihren Rücken mit einem Kissen abstützen und sich ein kleineres Kissen zwischen die Beine legen.

Diese Position empfiehlt sich in der Nacht, wenn Sie sich ausruhen möchten, oder wenn Sie schmerzhaftige Geburtsverletzungen haben.

Rückenhaltung

Setzen Sie sich bequem hin. Ihr Kind liegt mit einem Stillkissen stabilisiert an ihrer Flanke. Sein Körper schmiegt sich an Ihren Oberkörper, so dass seine Hüfte leicht angewinkelt ist und es einen runden Rücken hat. Mit der Hand können Sie Ihr Kind so an die Brust führen.

Diese Position eignet sich optimal für das Stillen nach einem Kaiserschnitt, für Frühgeborene und Zwillinge.

Zurückgelehntes Stillen / Intuitives Stillen

Eine besonders angenehme Position ist vor allem das zurückgelehnte Stillen. Dabei liegen Sie zurückgelehnt, leicht aufrecht auf einem Sofa oder Bett. Ihre Beine sollten guten Halt haben.

Ihr Baby liegt bäuchlings, im besten Fall sind Sie obenherum entkleidet, parallel zu Ihrem Körper, horizontal oder etwas schief auf Ihnen.



6. Stillhäufigkeit, Stildauer

Jedes Neugeborene ist ein Individuum und benötigt unterschiedliche Unterstützung.

Sie sollten nach Bedarf stillen und möglichst 8x bis 12x und mehr in 24h anlegen.

Haben Sie ein besonders schläfriges Neugeborenes, oder spuckt es womöglich noch Fruchtwasser, dürfen Sie sich jederzeit an unser Team wenden. Es besteht die Möglichkeit durch Re-Bonding (siehe Punkt 1. Bonding und Re-Bonding) Ihrem Kind den Start zu erleichtern.

Um das Stillmanagement bei Bedarf zu überprüfen, füllen Sie bei uns auf Station das Still- und Ausscheidungsprotokoll aus.

Legen Sie Ihr Kind an der ersten Brust an, bis es gesättigt erscheint, etwa 15 - 20 min. Sie können Ihrem Baby die Möglichkeit geben aufzustoßen, danach bieten Sie Ihrem Baby die zweite Brust an. So begünstige Sie den optimalen Aufbau der Milchmenge.

Später entwickelt jeder Säugling und seine Mutter einen eigenen Rhythmus und auch Schlaf- und Stildauer variiert bei jedem Baby.

Manche Babys möchten in den ersten Tagen, vor allem in den Abendstunden, über längere Zeit sehr häufig gestillt werden. Meist auch nur kurz und dann in kurzen Abständen. Es nennt sich Clusterfeeding und fördert den Aufbau der Milchmenge.

Nur in sehr seltenen Fällen benötigen Neugeborene Zusatznahrung, die Muttermilchmenge reicht in der Regel aus.



7. Beruhigungssauger

Damit Ihr Baby ein effektives Saugverhalten erlernen und sich Ihre Milchbildung gut etablieren kann, ist es günstig, auf die Verwendung eines Beruhigungssauger in den ersten vier bis sechs Wochen zu verzichten.

8. Ernährung in der Stillzeit

In der Stillzeit sind keine Einschränkungen in Ihrer Ernährung notwendig. Ernähren Sie sich in der Stillzeit ausgewogen, vollwertig und regelmäßig. Sie haben keinen höheren Flüssigkeitsbedarf, sollten aber zwei Liter für ihr allgemeines Wohlbefinden auch außerhalb der Stillzeit trinken. Stellen Sie sich ein Glas zum Stillen bereit, denn Stillen macht durstig.

Kaffee und Schwarztee ist in Maßen (ca. 2 Tassen) erlaubt.

Günstig auf die Milchbildung, können sich Milchbildungstees auswirken. Darin enthalten sind Bockshornkleesamen, Fenchel, Kümmel, Anis, Hopfen und Weitere.

Salbeitee und Pfefferminztee könnten die Milchbildung hemmen und sollten nicht getrunken werden.



9. Initiale Brustdrüsenanschwellung / Milcheinschuss

Nach etwa 2 bis 4 Tagen nach Ihrer Geburt wird Ihre Brust sich verändern. Es ist ein Zeichen der reichlichen Milchbildung.

Die Veränderungen können von leichter Erwärmung und Kribbeln sein, und bis zu starkem Spannungsgefühl und Schwellungen führen. Ihre Brust kann sich sehr empfindlich anfühlen.

Regelmäßiges Anlegen von 8-12-mal in 24 Stunden, oder mehr, ist erstrebenswert. Nach dem Stillen schafft Kühlung etwas Erleichterung.

Bei unangenehmen Veränderungen der Brust melden Sie sich bei dem Pflegepersonal, wir werden Sie gerne unterstützen.

10. Schwierigkeiten beim Stillen

Stillen in den ersten Tagen kann auch mit einigen Schwierigkeiten oder Herausforderungen verbunden sein.

Geben Sie sich und Ihrem Neugeborenen Zeit, um sich gegenseitig erst einmal kennenzulernen.

Spüren sie Veränderungen in der Brust, wie Verhärtungen, Rötungen, wunde Brustwarzen (Mamillen) oder andere Anzeichen, so suchen Sie sich professionelle Unterstützung.

Manche Babys wirken in den ersten Tagen sehr unruhig und möchten sehr viel an der Brust saugen. Das kann oft eine sehr anstrengende erste gemeinsame Zeit sein. Andere Babys schlafen viel, wirken sehr müde und müssen zum Trinken geweckt und animiert werden. Wenden Sie sich jederzeit an unser Pflegepersonal.

In den ersten Tagen kann ihre Brustwarze sehr empfindlich sein, das ist jedoch kein Grund zur Sorge. Zur optimalen Pflege lassen Sie viel Luft an Ihre Mamillen, verstreichen nach dem Stillen ein paar Tropfen Muttermilch auf Ihren Mamillen und lassen diese antrocknen. Sind Ihre Mamillen sehr gereizt oder gar wund geworden, wenden Sie sich an das Pflegepersonal.

Zuhause kann Sie Ihre nachsorgende Hebamme unterstützen. Weitere Hilfe erhalten Sie auch bei ausgebildeten Still- und Laktationsberater / innen und in Stillgruppen.

11. Unsere Stillgruppe

Nach dem Krankenhausaufenthalt dürfen Sie uns gerne in der Stillgruppe der Elternschule auf der Station G 52 besuchen. Weitere Informationen erhalten Sie über die Elternschule.

ES-Elternschule e.V.

Hirschlandstraße 97 · 73730 Esslingen
Telefon 0711 - 3103 3541 · Telefax 0711 - 3103 3544
info@es-elternschule.de



Sprech- und Öffnungszeiten: Dienstags von 15.30 bis 17.30 Uhr
Mittwochs von 9.00 bis 12.00 Uhr und nach Vereinbarung
Haus 3, 2. Stock, Elternschule

www.es-elternschule.de

12. Literatur

Stillen von Márta Guóth-Gumberger / Elizabeth Hormann

Stillen gesund & richtig von Gabi Eugster / Denise Both

Klinikum Esslingen

Das Qualitätskrankenhaus

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Mutter-Kind-Zentrum

Chefarzt Prof. Dr. med. Thorsten Kühn

Telefon 0711 - 3103 3051
www.mkz.klinikum-esslingen.de

Hirschlandstraße 97 · 73730 Esslingen

www.klinikum-esslingen.de

Ein Unternehmen der 
STADT ESSLINGEN A.N.

