



Elterninformation

# Einfach stillen

---

Wie es geht und was bei  
Problemen hilft

Helios Klinikum Schwelm



# Inhalt

---

- |    |                             |    |                            |
|----|-----------------------------|----|----------------------------|
| 4  | Herzlichen Glückwunsch      | 16 | Babys erster Tag zu Hause  |
| 5  | Stillen – ganz einfach      | 17 | Leben mit dem Neugeborenen |
| 6  | Bonding                     | 19 | Rat und Hilfe              |
| 8  | Anlegen und Stillpositionen |    |                            |
| 10 | Stillzeit                   |    |                            |
| 11 | Brustpflege                 |    |                            |
| 12 | Pflege der Brustwarzen      |    |                            |
| 14 | Probleme? Und nun?          |    |                            |

# Herzlichen Glückwunsch

---

***Liebe Eltern,***

ein Kind bringt unendliches Glück und Freude ins Leben. Daneben gibt es eine nie gekannte Verantwortung und die stets präsente Frage:

**Machen wir auch alles richtig?**

Unsere Broschüre soll Ihnen dazu einige Antworten geben und ein Ratgeber auch für zu Hause sein. Das Wissen um Geborgensein, Neugierde und Selbstbewusstsein – diese wichtigen Dinge können Sie Ihrem Kind mit auf den Weg geben. Die Sinne Ihres Neugeborenen arbeiten vom ersten Tag an.

Es braucht Körper- und Hautkontakt, will in den Arm genommen, herumgetragen und gestreichelt werden. Ihre Zuwendung schafft das Urvertrauen für sein weiteres Leben.

***Ihr Team der Geburtshilfe***

# Stillen – ganz einfach

Selbstvertrauen, Geduld und Ausdauer führen Sie zum Erfolg. Die Bedürfnisse von Kind und Mutter sind ausschlaggebend für eine erfolgreiche Stillbeziehung.

## Vorteile für das Kind

- Muttermilch enthält alle Nährstoffe in der richtigen Zusammensetzung.
- Die Mutter-Kind-Beziehung wird besonders gefördert.
- Der Schutz vor Infektionen, besonders durch das Kolostrum, ist sehr hoch.
- Allergien treten bei voll gestillten Kindern seltener auf.
- Es tröstet, beruhigt, schenkt Geborgenheit und wirkt schmerzstillend.

## Vorteile für die Mutter

- Die Gebärmutter bildet sich gut zurück, dadurch ist der Blutverlust geringer. Es verringert zudem das Risiko für Osteoporose, Eierstockkrebs und Brustkrebs (vor der Menopause).
- Stillen spart Zeit, Arbeit und Geld.
- Muttermilch kostet nichts und ist immer verfügbar wird gefördert.



„**Stillen ist Nähe,  
Kontakt, Liebe,  
Schutz, Gesundheit  
und vieles mehr.**“

*„Ein Baby zu stillen ist ein kostbares Geschenk – für das Kind, für die Mutter, für die Familie und für die gesamte Gesellschaft.“*

*Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen  
IBCLC e.V. (BDL)*

# Bonding – ein Prozess, der Zeit braucht.

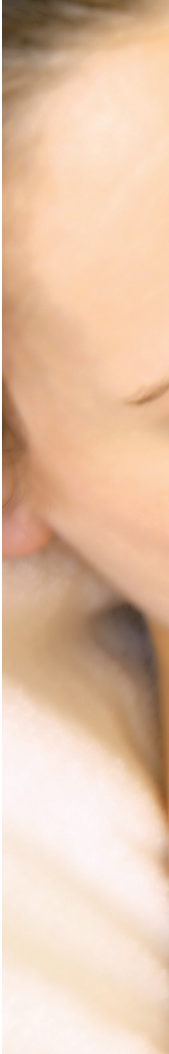
Das lebensverändernde Ereignis Geburt hat stattgefunden. Glück und Freude brauchen in diesem neuen Lebensabschnitt genauso ihren Raum wie Unsicherheit. Das Lebensgefüge entwickelt sich neu und dies braucht Zeit, Ruhe, Geduld und Verständnis.

Bonding steht für Bund und Verbundenheit. Ein direkter Hautkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Baby fördert die enge Beziehung, gibt dem Baby Sicherheit, fördert Vertrauen. Es fordert alle Sinne: Ihr Baby erkennt Herzschlag, Duft, Stimme und genießt die Körperwärme.

**Bonding ist beste Stillförderung und Stillen beste Bondingförderung.**

**Der enge Hautkontakt nach der Geburt wirkt sich positiv aus:**

- Längere Gesamtstilldauer
- Frühes und effektives Saugverhalten
- Stabilere Körpertemperatur
- Bessere Atmung
- Weniger Schreien





**Vertrauen Sie auf Ihre gemeinsamen Fähigkeiten  
und lassen Sie sich durch kleine Anfangsproble-  
me nicht verunsichern.**

# Anlegen und Stillpositionen

1. Bequeme Ausgangsposition; Stillkissen, Fußbank o.ä.
2. Bauch-an-Bauch-Position, d.h. das Kind sieht die Mutter an, ohne den Kopf zu drehen.
3. Die Brust mit dem sogenannten C-Griff anbieten; die Brust liegt auf der Hand.
4. Versuchen Sie nicht, die Nase des Kindes freizuhalten, indem sie die Brust mit dem Finger eindrücken. Wenn Sie den Po des Kindes näher an Ihren Körper ziehen, bekommt das Kind automatisch besser Luft.
5. Wenn der Mund des Babys weit geöffnet ist, ziehen Sie es zu sich heran.
6. Das Kind muss viel vom Warzenhof im Mund haben. Dazu das Kind zur Brust ziehen – nicht die Brust zum Kind.
7. Warten Sie nicht, bis das Kind schreit. Ein korrektes Anlegen ist dann kaum möglich; das Kind ist schwer zu beruhigen. Beachten Sie frühe Hungerzeichen: Schmatzen, Suchen, am Finger nuckeln.





## 1. Stillen im Liegen

Auf der Seite liegend, Bauch an Bauch, das Köpfchen liegt in Höhe der Brustwarze. Es kann mit der unteren oder der oberen Brust gestillt werden, je nach Bequemlichkeit.

## 2. Wiegegriff im Sitzen

Das Köpfchen liegt in Ihrer Armbeuge. Ihre Hand hält den Po des Kindes.

## 3. Rückengriff im Sitzen

Das Kind liegt an Ihrer Seite, die Beinchen zeigen Richtung Rückenlehne. Ihr Unterarm stützt den Rücken des Kindes. Das Köpfchen wird mit der flachen Hand gehalten.

## 4. „Tandemstillen“ für Zwillinge

Jedes Kind liegt an einer Seite, die Beinchen zeigen Richtung Rückenlehne.

# Stillzeit



**Das Stillen an beiden Brüsten pro Mahlzeit steigert die Milchproduktion.**

**Das Stillen an einer Brust pro Mahlzeit reduziert die Milchproduktion.**

Beim Stillen schlucken Babys zwar wenig Luft, aber auch hier kann ein Bäuerchen oft befreiend sein. Damit Ihr Kind gut aufstoßen kann, legen Sie es nach dem Stillen so über Ihre Schulter, dass Brust und Bauch aufliegen.

## Wachstumsphasen – das Kind hat „großen Hunger“

Zwischen dem achten und zwölften Lebenstag, in der fünften bis sechsten Lebenswoche und im dritten Lebensmonat treten häufig Wachstumsphasen mit einer Appetitsteigerung auf. Es braucht jetzt mehr Nahrung. Legen Sie das Baby häufiger an, die Milchproduktion wird sich entsprechend dem höheren Bedarf Ihres Kindes regulieren. Gönnen Sie sich dazwischen Ruhephasen, um auch Ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

**Um Stillprobleme zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, in den ersten Wochen keinen Schnuller oder Sauger zu verwenden. Das Saugverhalten Ihres Kindes kann dadurch negativ beeinflusst werden.**

# Brustpflege

## Milcheinschuss

Ab etwa dem zweiten bis dritten Tag nach der Geburt kommt es zum Anschwellen der Brust, was den Beginn der reichlichen Milchbildung anzeigt. Das passiert meistens ohne große Beschwerden, ist aber durch eine stärkere Durchblutung oft mit dem Anschwellen, Prall- und Vollwerden der Brust verbunden.

Das auftretende Spannungsgefühl und die Berührungsempfindlichkeit lassen fast immer nach etwa zwei Tagen nach. Wann immer erforderlich kann das Spannungsgefühl durch häufigeres, kurzes Anlegen auch zwischen den Mahlzeiten beseitigt werden. Wenn das Kind die Brustwarze nicht mehr richtig fassen kann, streichen Sie vor dem Stillen schon etwas Milch ab.

**Stillen nach Bedarf von Kind und Mutter ist die Voraussetzung für einen reibungslosen Milcheinschuss. So wird die Relation von Milchangebot und -nachfrage bestimmt.**

## Alternative Anwendungen

Warme Duschen oder feuchtwarme Kompressen in Verbindung mit sanfter Massage regen den Milchfluss vor dem Stillen an und entspannen die Brust.

Kühle Kompressen beruhigen und entspannen die Brust nach dem Stillen und können überschüssige Milch vermindern.

Weiterhin sind Homöopathie und Akupunktur zur Unterstützung einsetzbar.

# Pflege der Brustwarzen

## Vorbeugung

- Nehmen Sie eine bequeme, entspannte Stillhaltung ein. Vermeiden Sie besonders bei empfindlichen Brustwarzen ein zu langes Anlegen in den ersten Tagen.
- Solange das Ansaugen noch etwas schwierig ist, massieren Sie vor dem Anlegen die Brust, um den Milchfluss anzuregen.
- Achten Sie darauf, dass das Kind immer einen großen Teil des Warzenhofes mit ansaugt.
- Ändern Sie bedarfsweise die Anlegeposition, um die Warzen nicht einseitig zu belasten.
- Ziehen Sie nicht die Brustwarze aus dem Mund des Kindes, so lange es noch saugt. Sie lösen den Sog, in dem Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel des Kindes schieben.
- Vermeiden Sie Seife oder Desinfektionsmittel: Sie trocknen die Warzen aus und machen sie rissig und spröde.
- Lassen Sie Speichel und Milch nach dem Stillen auf der Warze trocknen. Das hat pflegende und desinfizierende Wirkung.
- Wechseln Sie regelmäßig Stilleinlagen oder BHs, wenn sie feucht sind.

## Wunde Brustwarzen – was tun?

- Denken Sie insbesondere an den Wechsel der Stillpositionen. Sie beanspruchen die Warzen damit weniger und vermeiden gleichzeitig einen Milchstau.
- Alle Maßnahmen zur Förderung des Milchflussreflexes sind schmerzlindernd: Entspannungsphasen, Anwendung von Wärme und Massagen.
- Luft und Sonne, im Winter auch kurzzeitige Rotlicht- oder Höhensonnenanwendungen, sind die besten Heilmittel.
- Verwenden Sie Stilleinlagen aus Seide oder Schafswolle.
- Vermeiden Sie die Reibung der Brustwarzen am BH oder an der Kleidung, z.B. durch das Einlegen von Plastik-Teesieben.
- Bei Bedarf ist auch eine kurzfristige Salbenanwendung hilfreich.
- Zur Heilung sind auch homöopathische Mittel und Verfahren einsetzbar.

# Probleme? Und nun?

## Vorbeugung

### Unkontrolliertes Fließen der Milch

In den Brustwarzen „kribbelt“ es und die Milch fließt außerhalb der Stillzeit. Sie können das Abfließen bremsen, indem Sie den Handrücken fest gegen die Brustwarzen drücken bis das „Kribbeln“ aufhört.

### Milchstau

Es zeigen sich strangförmige Verhärtungen. Schmerzen und Rötungen der Brust können auftreten. Zusätzlich kann es zu Symptomen wie bei einem grippalen Infekt kommen.

#### Ursachen

- Psychische Anspannung der Mutter: z.B. durch Unsicherheit, Angst, Stress. Das kann zur Störung des Milchflussreflexes führen.
- Zu lange Pausen zwischen den Stillzeiten: Ihr Kind trinkt zu wenig.
- Äußere Hindernisse: z.B. ein zu enger BH, der die Milchkanäle abdrückt
- Überschüssige Milch

## Maßnahmen

- Entspannung und viel Ruhe für die Mutter: Bettruhe
- Entleerung der Brust durch häufiges Anlegen: etwa 2-stündlich
- Abpumpen von Restmilchmengen, wenn das Kind nicht richtig trinkt
- Anwendung von Wärme und Kälte, wie beim Milcheinschuss beschrieben
- Bei Bedarf Reduzierung Ihrer Milchmenge durch täglich ein bis zwei Tassen Salbeitee



**Fragen Sie auch Ihren Frauenarzt,  
Ihre nachbetreuende Hebamme oder  
Stillberaterin.**

# Babys erster Tag zu Hause

Neugeborene sind sehr sensibel und können bereits auf die Veränderung ihrer gewohnten Umgebung mit Unruhe reagieren. Aufregung und Unsicherheit wirken sich auch auf Ihre Milchproduktion aus und können sie reduzieren. Nehmen Sie sich gerade jetzt Zeit und gönnen Sie sich Ruhephasen. Geben Sie Ihrem Baby viel Nähe und Zuwendung. Legen Sie es häufiger an die Brust. Ihre Milchproduktion stellt sich so wieder auf den Bedarf des Kindes ein.

**Vertrauen Sie auf Ihre gemeinsamen Fähigkeiten und lassen Sie sich durch kleine Anfangsprobleme nicht verunsichern.**





# Leben mit dem Neugeborenen

## Babys Körpergewicht

In den ersten drei bis vier Lebenstagen nimmt ein Baby meistens ab. Der Gewichtsverlust entsteht durch die Ausscheidung von Stuhl und Urin sowie die noch verhältnismäßig geringe Nahrungsaufnahme. Er darf fünf bis zehn Prozent des Geburtsgewichtes betragen. Das Geburtsgewicht wird meistens bereits am Ende der 1. bis 3. Lebenswoche wieder erreicht.

Auch danach ist die Gewichtszunahme bei Kindern unterschiedlich. Im Untersuchungsheft Ihres Babys finden Sie die Übersichtskurven, aus denen man ablesen kann, ob das Baby ausreichend zunimmt und wächst.

## Nabelpflege

Der Nabelschnurrest trocknet in den ersten Lebenstagen. Er sollte nach oben gelegt werden und außerhalb der Windeln trocknen. Er sieht dann dunkel aus, ist hart und fällt in der Regel am Ende der ersten Woche ab.

## Neugeborenenengelbsucht

Fast alle Neugeborenen bekommen in der ersten Lebenswoche eine gelbliche Hautfärbung. Diese Gelbsucht entsteht durch einen verstärkten Blutabbau und eine noch unreife Leberfunktion. Sie ist eigentlich keine Krankheit. Aber sie kann bewirken, dass Ihr Baby in diesen Tagen etwas müde ist und nicht so kräftig trinkt. Stillen Sie Ihr Kind in dieser Zeit öfter, damit es trotz kleinerer Trinkmengen genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Bei Frühgeborenen und kranken Neugeborenen kann die Gelbsucht intensiver sein, länger bestehen oder gar krankhafte Ursachen haben. Dann werden sich Ihre Hebamme oder Ihr Kinderarzt intensiver um Ihr Baby kümmern.

## Ziegelmehl

Wenn Sie in der Windel im Bereich der Harnzone orangerote, puderartige Rückstände finden, kann es sich nur um Harnsäurekristalle handeln. Machen Sie sich keine Sorgen. Harnsäure ist ein Bestandteil des Urins und fällt stark konzentriert als Kristall aus. Mit zunehmender Menge des ausgeschiedenen Urins verschwindet diese Erscheinung.

## Neugeborenenexanthem

In den ersten Lebenstagen ist die Haut des Neugeborenen besonders empfindlich. „Käseschmiere“ schützt sie und sollte nicht entfernt werden. Häufig tritt ein Ausschlag auf, der aus roten Flecken und Knötchen bestehen kann. Dieses Neugeborenenexanthem ist keine Krankheit, braucht auch keine Behandlung und vergeht nach einigen Tagen.

# Rat und Hilfe

---

Sollten Sie sich gegen das Stillen entschieden haben, beraten wir Sie gerne zur Flaschenfütterung mit Ersatznahrung. Sie können sich mit Ihren Fragen jederzeit an die Mitarbeiter der Geburtshilfe und die Elternschule wenden.

## **Babyhotline „Tag und Nacht“**

**T (02336) 48-60 32**

## **Elternschule**

**(02336) 48-65 25**

## **Entbindungsstation**

**T (02336) 48-60 31**

## **Sekretariat der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe**

**Meike Rosendahl**

**T (02336) 48-13 60**

## **Kreißaal**

**T (02336) 48-65 25**

# Stillen tut gut

## Helios Klinikum Schwelm

---

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Chefarzt Dr. med. Andreas Leven

Dr.-Moeller-Straße 15, 58332 Schwelm

T Kreißsaal (02336) 48-65 25

T Elternschule (02336) 48-65 25

T Sekretariat (02336) 48-13 60

[www.helios-gesundheit.de/schwelm](http://www.helios-gesundheit.de/schwelm)

## IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Schwelm GmbH, Dr.-Moeller-Straße 15,  
58332 Schwelm

Druckerei: print24, Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul