

Patienteninformation

# Stillen – ,ein‘ schöner Weg ins Leben

---

Helios Klinikum Niederberg





**Willkommen  
im Leben**

---

# 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 einige Antworten dazu geben und ein Ratgeber sein – auch für zu Hause. Geborgenheitsgefühl, Neugierde und Selbstbewusstsein 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.

**Ihr Team der Geburtshilfe**

# Stillen will gelernt sein

---

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

## Stillen ist gut für das Kind

- Die Mutter-Kind-Bindung und Beziehung zu einander wird besonders gefördert.
- Der Schutz vor Infektionen, besonders durch das Kolostrum – die erste Milch, ist sehr hoch. Muttermilch ist leicht verdaulich.
- Allergien treten bei voll gestillten Kindern wesentlich seltener auf.



Ein Kind soll in den ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich gestillt werden.

Nach Einführung von geeigneter Beikost ist Stillen, wenn Mutter und Kind es wünschen, bis zum Alter von zwei Jahren (oder darüber hinaus) empfohlen.

**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)

## Stillen ist eine Rundum-Versorgung für Ihr Kind

Es schenkt Geborgenheit, beruhigt, tröstet und wirkt schmerzstillend.

## Stillen ist gut für die Mutter

- Die Gebärmutter bildet sich gut zurück, dadurch ist der Blutverlust geringer. Es vermindert das Risiko für Osteoporose, Eierstockkrebs und Brustkrebs (vor der Menopause).
- Stillen spart Zeit, Arbeit und Geld, erleichtert den Alltag mit dem Kind. Muttermilch kostet nichts und ist immer verfügbar.
- Die Rückbildung des gesamten Körpers wird gefördert.

# Bonding – ein Prozess der Zeit braucht

---

Das lebensverändernde Ereignis Geburt hat stattgefunden. Glück und Freude brauchen in diesem Lebensabschnitt genauso ihren Raum wie Unsicherheit.

Das Lebensgefüge entwickelt sich neu und dies braucht Geduld, Ruhe, Verständnis und Zeit.

## Bonding steht für Bund und Verbundenheit.

Ein direkter Hautkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Baby fördert eine enge Beziehung, gibt dem Baby Sicherheit und fördert Vertrauen.

Hautkontakt fordert alle Sinne: Ihr Baby erkennt den Herzschlag, Ihren Duft, Ihre Stimme und genießt Ihre Körperwärme.



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

Der enge Hautkontakt nach der Geburt wirkt sich positiv aus:

- längere Stilldauer
- frühes und effektives Saugverhalten des Babys
- stabilere Körpertemperatur
- bessere Atmung
- weniger Schreien

# Richtiges Anlegen des Kindes

---

Ihr Kind und Sie besitzen alle Fähigkeiten zum Stillen, vertrauen Sie darauf!

In den ersten Tagen nach der Geburt werden Sie das Stillen mit ihrer gegenseitigen Unterstützung lernen und am Ende ein tolles Team sein.

Geduld und Zeit sind Ihre wichtigsten Begleiter in diesen ersten Tagen!

Einige Tipps, dass Ihr Kind richtig an der Brust saugen kann und das Anlegen gut klappt:

- Viel Haut-zu-Haut-Kontakt (d.h. Ihr Baby liegt nackt mit seinem Bauch – nur mit einer Windel bekleidet und von außen gut zugedeckt
- auf Ihrem nackten Oberkörper) erleichtert in den ersten Tagen das Stillen. Ihr Kind kann Sie dabei mit allen Sinnen wahrnehmen und in direkter Nähe zur Brust diese dann auch selbständig erfassen.



- Setzen oder legen Sie sich entspannt und gut gestützt hin.
- Egal welche Stillposition Sie wählen, immer gilt: nehmen Sie Ihr Kind dicht an sich heran, der Körper Ihres Kindes ist Ihrem Körper zugewandt (z.B. Bauch an Bauch).
- Ihr Kind umarmt die Brust, der Kopf ist nicht verdreht und liegt mit der Schulter und dem Becken in einer Linie.
- Bieten Sie Ihrem Kind die Brust im sogenannten „C-Griff“ an.
- Wenn der Mund des Babys weit geöffnet ist, ziehen Sie es noch ein Stückchen näher zu sich heran, so kann es viel vom Warzenhof mit seinem Mund erfassen.
- Ihr Kind bekommt gut Luft, wenn Sie seinen Po zu sich heran ziehen. Somit ist das eindrücken der Brust an der Nase des Kindes nicht notwendig.
- Warten Sie nicht, bis das Kind schreit. Ein korrektes Anlegen ist dann kaum möglich, denn das Kind ist schwer zu beruhigen. Achten Sie auf frühe Stillzeichen (Unruhe, schmatzen, suchen, am Finger nuckeln).
- Wenn Sie die Stillmahlzeit beenden, führen Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel des Kindes und lösen so das Vakuum im Mund des Kindes auf!

# Anlegen und Stillposition

---

## Grundregeln

**Ist Ihr Baby richtig angelegt und kann gut saugen? Daran erkennen Sie es:**

- Das Kinn Ihres Babys berührt die Brust.
- Der Mund Ihres Babys ist weit geöffnet, die Zunge kann evtl. zwischen Unterlippe und Brust sichtbar sein.
- Beide Lippen, besonders die untere, sind aufgestülpt und umfassen einen großen Teil Ihres Warzenvorhofes. (siehe Abbildung)
- Anfangs macht Ihr Baby häufige und kurze Saugbewegungen. Wenn der Milchfluss einsetzt, trinkt das Kind langsamer mit tiefen Saugzügen.
- Die Saugbewegungen sind im gesamten Kieferbereich zu sehen und oft bewegen sich die Ohren mit.
- Ihr Baby macht richtige Pustebäckchen!
- Ihr Baby ist Ihnen zugewandt.



So hat das Kind die Brust beim Saugen richtig im Mund.

### **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.



### **Wiegegriff im Sitzen**

Das Köpfchen liegt in Ihrer Armbeuge oder auf Ihrem Unterarm. Ihre Hand hält den Po des Kindes.



### **„Tandemstillen“ für Zwillinge**

Jedes Kind liegt an einer Seite im Rückengriff.



### **Rückengriff im Sitzen**

Das Kind liegt an Ihrer Seite, Ihr Unterarm stützt den Rücken des Kindes, die Beinchen zeigen Richtung Rückenlehne und sind angewinkelt. Das Köpfchen wird mit den Fingern gehalten.



### **Anlegen im „alternativen“ Wiegegriff**

Das Kind liegt auf dem gegenüber liegenden Unterarm, die Hand stützt den Rücken und die Finger den Kopf. Die Hand auf der Brustseite führt die Brust im C-Griff. Besonders hilfreich bei Frühgeborenen.

### **Anlegen in Rückenlage**

Das Kind liegt der Länge nach oder schräg auf Ihrem Körper, das Köpfchen auf der Brust. Besonders hilfreich bei starkem Milchfluss.

# Stillzeit

---

Beim Stillen gilt:

Die Nachfrage regelt das Angebot!

- Häufiges Stillen steigert die Milchmenge (beide Brüste pro Mahlzeit anbieten).
- Selten Stillen, oder an nur einer Brust pro Mahlzeit, reduziert die Milchmenge.

Wenn Sie Ihr Kind bei sich behalten, es nach Bedarf stillen so oft und so lange es möchte, werden Sie immer genug Milch produzieren. Verwenden Sie wechselnde Stillpositionen. Beim Stillen schlucken Babys zwar wenig Luft, ein Bäuerchen kann jedoch oft befreiend sein.

Damit Ihr Kind gut aufstoßen kann, legen Sie es nach dem Stillen so über Ihre Schulter, dass Brust und Bauch aufliegen.



## So erkennen Sie, dass Ihr Kind genügend Milch bekommt

### **Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf.**

In den ersten Lebenstagen bis zum Milcheinschuss mindestens 8 bis 12 Mal pro Tag (24 Stunden).

Nach dem Einsetzen der reichlichen Milchbildung und der damit verbundenen Gewichtszunahme Ihres Kindes 6 bis 8 Mal pro Tag und häufiger.

## Wachstumsphasen – das Kind hat „großen Hunger“

Zwischen dem 8. und 12. Lebenstag, in der 5. bis 6. Lebenswoche und im 3. Lebensmonat treten häufig Wachstumsphasen mit einer Appetitsteigerung auf. Ihr Kind braucht jetzt mehr Nahrung.

Legen Sie Ihr Kind häufiger an, die Milchmenge wird sich dem höheren Bedarf Ihres Kindes anpassen.

Gönnen Sie sich dazwischen Ruhephasen, um auch Ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

# Brustpflege und Milcheinschuss

---

## Milcheinschuss

Ab etwa dem 3 bis 5 Tag nach der Geburt kommt es zum Anschwellen der Brust, was den Beginn der reichlichen Milchbildung anzeigt. Dies passiert meistens ohne große Beschwerden, ist jedoch 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, entleeren Sie vor dem Stillen die Milch in der Brustwarze mit der Hand.

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 mit Kühlelementen oder Weißkohl beruhigen und entspannen die Brust nach dem Stillen. So kann überschüssige Milch vermindert werden. Weiterhin sind Homöopathie und Akupunktur zur Unterstützung einsetzbar.

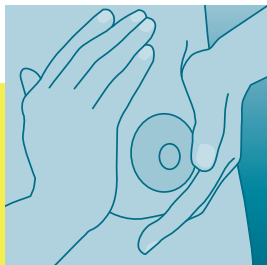
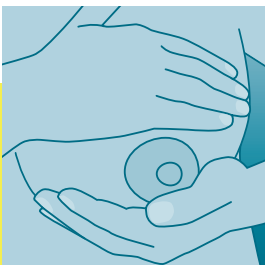
Gönnen Sie sich dazwischen Ruhephasen, um auch Ihre Bedürfnisse zu befriedigen.

# Die Brust selbst entleeren

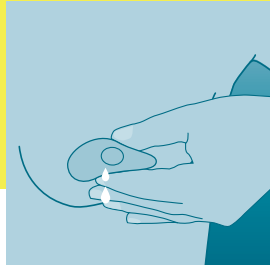
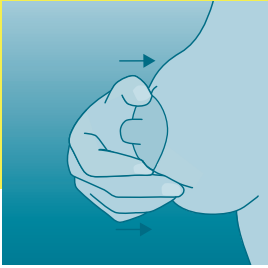
---

## 1. Anregen des Milchflusses durch die Massage der Brust

- Beide Hände breitflächig oben und unten auf die Brust legen (siehe Abbildung). Dann mit leichtem Druck die Hände gegeneinander verschieben. Hierbei liegen die Hände auf der Brust immer an der gleichen Stelle.
- Anschließend die Hände links und rechts auf die Brust legen und den Vorgang wiederholen (siehe Abbildung).
- Beide Brüste leicht massieren.
- Danach sanft über die Brustwarze streichen, so dass diese sich aufrichtet.
- Die Dauer dieser Massage beträgt ca. 1 Minute und kann nach Bedarf immer ausgeführt werden.







## 2. Entleeren der Brust mit der Hand

- Daumen und Zeigefinger in C-förmigen Griff jeweils 3cm von der Brustwarze entfernt auf die Brust legen. Die Brustwarze befindet sich mittig zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Daumen und Zeigefinger waagerecht leicht auseinander spannen, gleichzeitig leicht gegen den Brustkorb drücken und nach vorne bewegen. Die Milch wird entleert. Entspannen Sie Daumen und Zeigefinger, sodass Sie diesen Ablauf rhythmisch wiederholen können.
- Fließt keine Milch mehr, Daumen und Zeigefinger um die gesamte Brustwarze herum bewegen, um alle Bereiche gut zu entleeren.
- Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis das Brustgewebe weicher ist.

Sie können diese einfache Methode schon in den ersten Tagen, falls es erforderlich ist, einsetzen. So steht Ihrem Kind schon nach der Geburt Milch zur Verfügung, z.B. wenn Ihr Kind zu früh geboren wurde, Sie einen Schwangerschaftsdiabetes haben und von Ihrem Kind getrennt sind.

In der späteren Stillzeit ist diese Methode auch sehr hilfreich, z.B. bei einem Milchstau.

# Der erste Tag zu Hause!

---

Neugeborene sind sehr sensibel und können bereits auf die Veränderung ihrer gewohnten Umgebung mit Unruhe reagieren.

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

---

Aufregung und Unsicherheit wirken sich auch auf Ihre Milchproduktion aus und können diese reduzieren. Nehmen Sie sich gerade jetzt die Zeit und gönnen Sie sich Ruhephasen. Geben Sie Ihrem Kind viel Nähe und Zuwendung. Stillen Sie es häufiger im Hautkontakt an der Brust. Ihre Milchproduktion stellt sich so wieder auf den Bedarf des Kindes ein.



## Rat und Hilfe

### **Elternschule**

**Telefon:** (02051) 982-29 11

### **Integrative Wochenstation**

**Telefon:** (02051) 982-34 00

### **Kreißsaal**

**Telefon:** (02051) 982-17 11

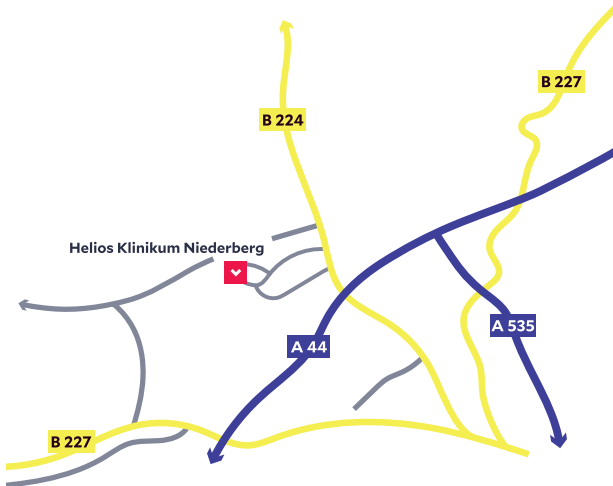
### **Neonatologie**

**Telefon:** (02051) 982-35 00

### **Stillberatung**

**Telefon:** (02051) 982-38 34 96

# Anfahrt



## Helios Klinikum Niederberg

---

Robert-Koch-Straße 2 · 42549 Velbert

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtsklinik  
Chefarzt Dr. med. Gerd Degoutrie  
Sektionsltg. Brustchirurgie Dr. med. Daniela Piroth

T (02051) 982-1701

F (02051) 982-3019

[gerd.degoutrie@helios-gesundheit.de](mailto:gerd.degoutrie@helios-gesundheit.de)

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

### IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Niederberg GmbH

Robert-Koch-Straße 2 · 42549 Velbert

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