

Elterninformation

Stillen – das Beste für Ihr Kind

Helios Universitätsklinikum Wuppertal



Warum überhaupt stillen?

Stillen ist gut für das Kind!

- Muttermilch ist die von Natur aus vorgesehene Nahrung für einen menschlichen Säugling mit unnachahmlichen Inhaltsstoffen
- ist ein vollwertiges Nahrungsmittel. Es enthält alle notwendigen Nährstoffe in der richtigen Zusammensetzung und versorgt als alleinige Nahrung ein Kind in den ersten sechs Lebensmonaten mit allem, was es braucht
- ist leicht verdaulich
- enthält wichtige Abwehrstoffe und schützt das Kind damit vor Durchfallerkrankungen und anderen Infektionskrankheiten und
- schützt vor Allergien.

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

Auch nach Einführung von geeigneter Beikost kann es bis zum Alter von zwei Jahren (oder darüber hinaus) noch weiter gestillt werden.

Stillen ist eine Rundum-Versorgung für Ihr Kind

- Es tröstet, beruhigt, schenkt Geborgenheit und wirkt schmerzstillend
- unterstützt die Bindung und Beziehung zwischen Mutter und Kind
- und hilft bei der richtigen Ausformung des kindlichen Kiefers.

Stillen ist gut für die Mutter

- Es fördert die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt und
- vermindert das Risiko für Osteoporose, Eierstockkrebs und Brustkrebs (vor der Menopause).
- Stillen spart Zeit, Arbeit und Geld und erleichtert den Alltag mit dem Kind.
- Muttermilch kostet nichts und ist immer verfügbar!



Wissenswertes zum Stillen

Eine Grundvoraussetzung, damit Sie ihr Kind gut kennenlernen und auf seine Bedürfnisse eingehen können ist, dass sie in den ersten Tagen rund um die Uhr möglichst ungestört zusammen sind.

In der Klinik bezeichnet man das als sogenanntes „Rooming-in“.

- Stillzeichen ihres Kindes sind mehr oder weniger deutliche Suchbewegungen mit dem Mund. Es wendet den Kopf dabei hin und her, vielleicht schmatzt es oder beginnt an den eigenen Fingerchen oder der Hand zu saugen.
- Stillen nach Bedarf bedeutet, dass Sie ihr Kind immer dann an die Brust nehmen, wenn es mit diesen Stillzeichen danach verlangt. Warten Sie nicht, bis es vor Enttäuschung, nichts gefunden zu haben, anfängt zu weinen. Falls ihr Kind zu lange schläft, sollte es zum Stillen geweckt werden.
- Stillen nach Bedarf kann auch der Bedarf der Mutter sein! Sie können ihr Kind zum Stillen wecken, wenn Ihre Brust zu voll ist, wenn Sie einen Milchstau oder eine Brustentzündung haben oder wenn es die Alltagssituation erfordert.
- Die Dauer einer Stillmahlzeit muss nicht begrenzt werden. Ein Kind hört von alleine auf zu trinken, wenn es seinen Hunger, Durst und sein Saugbedürfnis gestillt hat.
- In den ersten Tagen sollten Sie möglichst bei jeder Mahlzeit beide Brüste anbieten: Ist Ihr Kind an einer Brust mit dem Stillen fertig, bieten Sie ihm (vielleicht nach dem Windeln) die zweite Brust an.
- Verschiedene Stillpositionen ermöglichen eine gute Entleerung der Brust: im Sitzen vor Ihrem Körper oder mit den Beinchen nach hinten neben ihrem Körper. Besonders erholsam – in den ersten Tagen nach der Geburt und in der Nacht – kann das Stillen im Liegen sein (seitlich oder in Rückenlage).



Richtiges Anlegen des Kindes

Vertrauen Sie beim Stillen sich und Ihrem Kind: Es bringt alle Fähigkeiten zum Stillen mit, muss diese aber vielleicht in den ersten Tagen nach der Geburt mit Ihrer Unterstützung noch etwas einüben. Es ist wie gemeinsames Tanzen lernen. Die Geduld und Zeit, die Sie dafür brauchen, ist eine sinnvolle „Zukunftsinvestition“!

Einige Tipps, damit das Anlegen Ihres Kindes gut klappt und es richtig an der Brust saugen kann:

- 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. Besonders gut geht das, wenn Sie dabei auf dem Rücken liegen.
 - Setzen oder legen Sie sich entspannt und gut gestützt hin.
 - Egal, ob Sie im Sitzen oder im Liegen stillen, immer gilt: nehmen Sie ihr Kind dicht an sich heran, der Körper ihres Kindes muss Ihrem Körper zugewandt sein (Bauch an Bauch). Führen Sie immer Ihr Kind zur Brust, nicht die Brust zum Kind.
 - Achten Sie darauf, dass das Köpfchen Ihres Kindes nicht verdreht liegt (das Schlucken ist dann nur sehr schwer möglich), sondern mit dem Körper eine Linie bildet.
- Vor dem „Andocken“ sollte ihre Brust-warze sich etwa zwischen Oberlippe und Nase Ihres Kindes befinden.
 - Wenn Ihr Kind den Mund dann weit öffnet, ziehen sie es noch ein Stückchen näher an sich heran, damit es die Brust weit in den Mund nehmen kann.
 - Versuchen Sie nicht, die Nase Ihres Kindes freizuhalten, indem Sie die Brust mit dem Finger eindrücken. Wenn Sie den Po Ihres Kindes näher an Ihren Körper ziehen, bekommt das Kind automatisch besser Luft.

Übrigens:

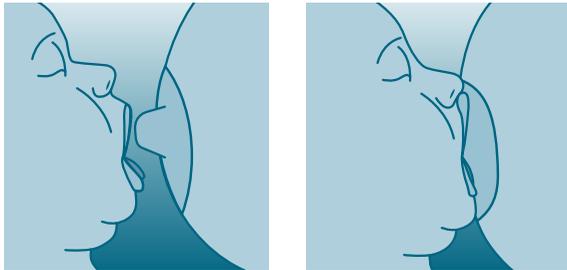
In den ersten Wochen muss Ihr Kind das Saugen an der Brust erst richtig einüben.

Ein Schnuller würde diesen Lernvorgang stören und könnte außerdem dazu führen, dass es nicht oft genug gestillt wird. Verzichten Sie daher besonders in dieser Zeit darauf, Ihrem Kind einen Schnuller zu geben.

Anlegen und Stillpositionen

Grundregeln

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



Einige Grundregeln, an denen Sie erkennen, ob Ihr Kind richtig angelegt ist und richtig saugt:

- Das Kinn des Babys berührt die Brust.
- Der Mund des Kindes ist weit geöffnet (die Zunge kann evtl. zwischen Unterlippe und Brust zu sehen sein).

- Beide Lippen, besonders die untere, sind aufgeworfen und umfassen einen Teil des Warzenhofes („Mund voll Brust“, siehe Abbildung).
- Anfangs macht das Kind kurze und häufige Saugzüge. Sobald der Milchfluss einsetzt, trinkt es langsam und tief.
- Die Saugbewegungen sind im gesamten Kieferbereich zu sehen, oft bewegen sich sogar die Ohrläppchen.
- Ihr Kind macht dabei richtige Pustebäckchen, die Wangen sehen nicht aus wie beim Strohhalm-saugen.
- Ihr Kind ist Ihnen zugewandt.



Stillen im Liegen

Auf der Seite liegend, Bauch an Bauch. Es kann mit der unteren oder – wenn Sie sich etwas weiter zum Kind drehen – auch mit der oberen Brust gestillt werden, je nach Bequemlichkeit.



Wiegehaltung im Sitzen

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



Gleichzeitiges Stillen von Zwillingen

Jedes Kind liegt im Rückengriff an einer Seite.



Rückenhaltung im Sitzen

Ihr Kind liegt an Ihrer Seite, Ihr Unterarm stützt den Rücken des Kindes, die Beinchen zeigen Richtung Rückenlehne. Eventuell müssen die Beinchen angewinkelt sein, damit Ihr Kind sich nicht von der Rückenlehne abstößt. Besonders praktisch bei sehr großer Brust oder nach Kaiserschnitt!

Anlegen in Rückenlage

Ihr Kind liegt der Länge nach oder schräg auf Ihrem Körper, mit dem Köpfchen auf der Brust. Besonders hilfreich in den ersten Tagen oder bei einem starken Milchfluss!

So haben Sie immer genügend Milch für Ihr Kind

- Behalten Sie Ihr Kind bei sich.
- Stillen Sie es nach Bedarf, d.h. so oft und so lange es möchte!
- Verwenden Sie wechselnde Stillpositionen.

Beim Stillen gilt: die Nachfrage regelt das Angebot

Häufig stillen = viel Milch

Selten stillen = wenig Milch

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind die Brust beim Trinken richtig erfasst, denn nur so kann es richtig an die Milch kommen.

Grundregeln

So erkennen Sie, dass Ihr Kind genügend Milch bekommt:

- Sie stillen Ihr Kind nach Bedarf, in den ersten Lebenstagen bis zum Milcheinschuss aber mindestens acht bis zwölf Mal innerhalb von 24 Stunden. Nach Beginn der reichlichen Milchbildung und der damit verbundenen Gewichtszunahme mindestens fünf bis sechs Mal in 24 Stunden oder häufiger.
- Ihr Kind hat mindestens sechs gut nasse Windeln in 24 Stunden und
- im ersten Lebensmonat täglich mindestens drei Mal Stuhlgang. Ab dem zweiten Lebensmonat auch seltener: Abstände von sieben Tagen oder sogar etwas länger sind dann normal.

Wachstumsphasen – das Kind hat „großen Hunger“

Zwischen dem achten und zwölften Lebenstag, zwischen der vierten und sechsten Lebenswoche und am Ende des dritten Lebensmonats treten häufig Wachstumsphasen auf, die mit einer Appetitsteigerung einhergehen. Legen Sie Ihr Kind dann entsprechend häufiger an, die Milchproduktion wird sich so seinem höheren Bedarf anpassen.

Ein paar Worte zum Gewicht Ihres Kindes:

In den ersten drei bis vier Lebenstagen nimmt ein Baby ab. Der Gewichtsverlust entsteht durch die Ausscheidung von Urin und Stuhl und die noch naturgemäß geringe Nahrungsaufnahme. Er beträgt bei häufigem und richtigem Stillen normalerweise fünf bis sieben Prozent des Geburtsgewichtes.

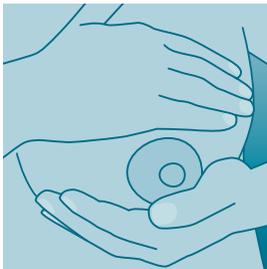
Das Geburtsgewicht wird meistens innerhalb der ersten 14 Tage wieder erreicht.



Die Brust selbst entleeren

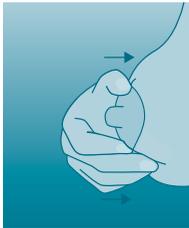
1. Anregen des Milchflusses durch die Massage der Brust

- Beide Hände breitflächig oben und unten mit leichtem Druck auf die Brust legen (s. Abbildung) und dann gegeneinander verschoben. Hierbei die Hände nicht auf der Brust reiben!
- Anschließend die Hände links und rechts auf die Brust legen und ebenso massieren. Diesen Vorgang an beiden Brüsten durchführen.
- Danach sanft vom Brustansatz über die Brustwarze hinweg sternförmig die gesamte Brust streichen.
- Die Dauer dieser Massage beträgt etwa eine Minute und kann somit vor allem in den ersten Tagen problemlos vor dem Anlegen des Kindes oder dem Handentleeren durchgeführt werden.



2. Entleeren der Brust mit der Hand

- Daumen und Zeigefinger in C-förmigen Griff auf einer über die Brustwarze gedachten Mittellinie etwa zwei bis drei Zentimeter von der Brustwarze entfernt auf die Brust legen.
- Finger waagrecht leicht gegen den Brustkorb führen – dann die Finger gegeneinander drücken und etwas nach vorn bewegen, so dass die Milch entleert wird. Sie entspannen die Finger und wiederholen den Ablauf rhythmisch.
- Fließt keine Milch mehr, die Finger weiter um die gesamte Brust herum bewegen, damit alle Bereiche gut entleert werden.
- Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis das Brustgewebe weicher ist. Dabei eventuell die andere Hand zu Hilfe nehmen.



Falls erforderlich, können Sie mit dieser einfachen Methode schon kurz nach der Geburt die wertvolle Neugeborenenmilch gewinnen, z.B. wenn Ihr Kind zu früh geboren ist oder wenn es zusätzlich etwas Nahrung benötigt. Auch in der späteren Stillzeit kann es hilfreich sein, z.B. bei einem Milchstau.

Einige Worte zum Schluss

Rauchen in der Stillzeit

Ideal ist es, während der Stillzeit nicht zu rauchen. Wenn Sie das nicht schaffen, dann unbedingt folgende Punkte berücksichtigen:

1. So wenig wie möglich rauchen.
2. Rauchpausen vor dem Stillen. So kann die Belastung der Milch mit einigen der schädlichen Stoffe reduziert werden.
3. Nie in der Nähe des Kindes rauchen.
4. Die Wohnung rauchfrei halten (z.B. auf dem Balkon rauchen, auch Besucher!!!)
5. Oberbekleidung nach dem Stillen wechseln (z.B. eigene Rauchjacke und T-Shirt) und die Hände waschen. Das gilt natürlich auch für Verwandte und Freunde.
6. Regelmäßige Gewichtskontrolle des Kindes.
7. Wenn Sie rauchen, darf Ihr Kind nicht mit Ihnen im Elternbett schlafen.

Alkohol in der Stillzeit

In der Stillzeit sollten Sie Ihrem Kind zuliebe auf alkoholische Getränke verzichten, die es über die Muttermilch mittrinkt. Wollen Sie bei einem besonderen Anlass einmal ausnahmsweise mit einem Glas Sekt, Wein oder Bier anstoßen, sollten Sie das nur vor einer längeren Stillpause tun.

Medikamenteneinnahme in der Stillzeit

Ist in der Stillzeit die Einnahme von Medikamenten notwendig, so bedeutet das nicht automatisch, dass Sie dann nicht stillen dürfen bzw. eine Stillpause machen müssen. Das Gleiche gilt auch für Lokalbetäubungen (z.B. beim Zahnarzt) oder Narkosen. Informieren Sie Ihren Arzt unbedingt, dass Sie stillen. Für die allermeisten Situationen gibt es geeignete Medikamente, die mit dem Stillen vereinbar sind.

Wenn Sie noch Fragen zum Stillen haben, sind wir für Sie da:

Helios Elternschule an der Landesfrauenklinik
Leitung: Susanne Pilters
Still- und Laktationsberaterin

Baby-Hotline: 0170 333 09 90

Sie haben Fragen in Bezug auf Trink- und Schlafgewohnheiten, Schreiverhalten, Blähungen, Stillprobleme? Fragen rund ums Kind? Wir hören zu und helfen gerne weiter.“ Täglich von 8:00 bis 10:00 und 17:00 bis 22:00 Uhr erreichen Sie hier Ute Schwarzkopf oder Susanne Pilters.

Stillberatung/Ambulanz nach telefonischer Terminvereinbarung unter
Telefon (0202) 896-14 65
(Bürozeit: Mo.–Do. 8:30–12:30 Uhr)
elternschule.wuppertal@helios-gesundheit.de

Heusnerstraße 40, 42283 Wuppertal



Helios Universitätsklinikum Wuppertal

Universität Witten/Herdecke

HELIOS Elternschule an der Landesfrauenklinik
Leitung: Susanne Pilters (Stillberaterin)

Heusnerstraße 40, 42283 Wuppertal

T (0202) 896-14 65

(Bürozeit: Mo.–Do. 8:30–12:30 Uhr)

elternschule.wuppertal@helios-gesundheit.de

www.helios-gesundheit.de/wuppertal

IMPRESSUM

Verleger: Helios Klinikum Wuppertal GmbH,
Heusnerstraße 40, 42283 Wuppertal

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