



KLINIKEN ESSEN SÜD
CHRISTLICHE KRANKENHAUSGEMEINSCHAFT WERDEN



*Natürlich
Stillen*

Eine Information der Klinik für Geburtshilfe und Gynäkologie
der Kliniken Essen Süd





*Herzlichen
Glückwunsch!*

*Die Mitarbeiter der
Kliniken Essen Süd
gratulieren Ihnen zu der
Geburt Ihres Kindes.*

Jetzt beginnt die Zeit des Stillens

Damit es eine schöne Zeit für Mutter und Kind wird, haben wir in diesem Heft einige Informationen für Sie zusammengestellt.

Diese Broschüre soll und kann das persönliche Gespräch nicht ersetzen, sondern ist als Unterstützung gedacht.

Vorteile des Stillens

- Muttermilch ist jederzeit verfügbar und immer in der richtigen Temperatur vorhanden.
- Beim Stillen entsteht ein intensiver Körperkontakt zwischen Mutter und Kind.
- Das Immunsystem wird gestärkt, es entsteht ein besserer Schutz vor Allergien und Infektionen.
- Die Kinder werden besser vor Karies geschützt.
- Gestillte Kinder trinken nur so viel und so oft, wie sie hungrig sind.
- Muttermilch ist leichter verdaulich und für den kindlichen Organismus besonders gut verwertbar.
- Stillen unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter.

Ausschließlich Stillen?

Es ist von Vorteil, wenn Sie Ihr Kind ausschließlich stillen und nach Bedarf anlegen. Eine Gewichtsabnahme des Kindes nach der Geburt bis zu zehn Prozent des Körpergewichts ist normal und braucht nicht ausgeglichen werden. Nur unter bestimmten Umständen kann eine Gabe von zusätzlicher Nahrung medizinisch notwendig sein. Entsprechendes wird dann mit Ihnen besprochen.

Brustpflege

- Vor jedem Stillen die Hände waschen.
- Bei der täglichen Körperpflege sollte die Brust ohne Seife, Duschgel oder Ähnliches gewaschen werden.
- Die Brustwarzen sollten stets trocken gehalten werden, z.B. indem Sie luftige Kleidung tragen.
- Wenn Sie es als angenehm empfinden einen BH zu tragen, sollten Sie auf einen optimalen Sitz achten.
- Wir empfehlen die Verwendung von Stilleinlagen, möglichst aus Naturmaterialien, alternativ können auch gebügelte Baumwolltaschentücher benutzt werden.
- Wenn Sie nach jedem Stillen etwas Hintermilch ausdrücken, diese auf der Brustwarze verteilen und sie anschließend antrocknen lassen, ist das eine gute Pflege für Ihre Brust.
- Fühlen Sie, ob Ihre Brust nach dem Stillen weicher ist. Sollten Sie noch deutliche Verhärtungen oder Knötchen feststellen, massieren Sie diese mit kreisenden Bewegungen.
- Zur Entspannung und Unterstützung kann vor dem Stillen eine Wärmeanwendung hilfreich sein, z.B. in Form von feuchtwarmen Umschlägen oder erwärmter Kirschkerne.
- Sollte die Brust nach dem Stillen spannen, helfen kühle Umschläge, z.B. Kohlwickel.

Anbieten der Brust



C-Griff

Anbieten der Brust

Das korrekte Anlegen ist wichtig, um die Milchproduktion in allen Bereichen anzuregen und um wundene Brustwarzen vorzubeugen.

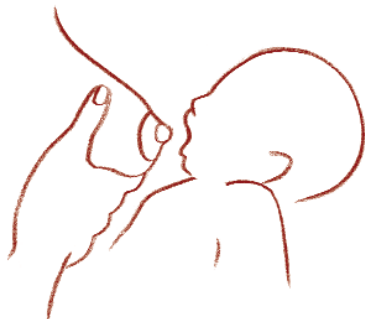
- Ihr Kind darf bis zu zehn bis 14 Mal in 24 Stunden hungrig sein und trinken wollen.
- Ihr Kind sollte immer nach seinem Bedarf gestillt werden.



Beginn der Stillmahlzeit

Nachfolgende Tipps verhelfen Ihnen zu einem erfolgreichen Stillbeginn:

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung bzw. bequeme Liegeposition mit entsprechenden Hilfsmitteln ein, wie z.B. mehrere Kissen oder ein Stillkissen.
- Sorgen Sie für eine ruhige, entspannte Atmosphäre.
- Legen Sie das Kind in die gewünschte Stillposition (s. Seite 6-9).
- Die Brust wird nun im C-Griff (siehe Abb. linke Seite) angeboten – der Mund des Kindes befindet sich dabei in der Höhe der Brustwarze.
- Die Mutter sollte mit der Brustwarze die Lippen des Kindes bestreichen, so dass das Kind den Mund weit – wie beim Gähnen – öffnet.
- Hat das Kind den Mund weit geöffnet, führen Sie es schnell zur Brust.
- Wichtig: Das Kind soll den „Mund voll Brust“ haben.
- Die Nase und/oder das Kinn des Kindes berühren bei diesem Vorgang die Brust. Damit Ihr Kind beim Saugen und Schlucken genug Luft erhält, brauchen Sie nicht mit dem Zeigefinger die Nase freizuhalten; es genügt bei Bedarf z.B. den Po des Kindes näher an den Körper der Mutter heranzuziehen.
- Die Lippen des Säulings sollten nach außen gestülpt sein, so daß das Lippenrot zu sehen ist.
- Ist Ihr Kind satt, wird es von allein die Brustwarze mit der Zunge wegschieben. Andernfalls unterbrechen Sie nach ca. 10–15 Minuten das Vakuum, indem Sie den kleinen Finger in den Mundwinkel des Kindes stecken und ihm dann die andere Brust anbieten.



Jedes Neugeborene ist eine individuelle Persönlichkeit. Dies äußert sich in sehr unterschiedlichen Formen des Trinkverhaltens.

Deshalb sollten Sie sich Zeit nehmen, die Eigenarten und Bedürfnisse Ihres Kindes zu entdecken.

Stillmahlzeit



Stillpositionen

Es gibt unterschiedliche Stillpositionen, die Sie während der Stillzeit ausprobieren können. Neben den auf den folgenden Seiten gezeigten häufigsten Positionen gibt es noch zahlreiche Variationen, die wir Ihnen je nach Bedarf und Ihren persönlichen Erfordernissen gern erklären. Das Wechseln der Stillposition begünstigt eine gleichmäßige Anregung und Entleerung der Brust. Darüber hinaus werden die Brustwarzen unterschiedlich belastet und dadurch geschont. Außerdem ermöglicht es Ihnen zu Hause, einen flexiblen Umgang mit ungewohnten Situationen.

Stillen im Liegen

Seitenlage

- bequeme und entspannte Seitenlage
- das Kind neben sich legen (Bauch an Bauch), den Rücken des Kindes unterstützen (siehe Bild)
- den Mund des Kindes in Höhe der Brustwarze positionieren





Stillen im Sitzen

Stillen im Sitzen

1. Wiegegriff

- bequeme Sitzhaltung einnehmen, Hilfsmittel wie Stillkissen, Fußbänkchen und/oder Sofakissen nutzen
- das Kind in Höhe der Brustwarze in Bauch-an-Bauch-Position anlegen



2. Rückengriff

- Nehmen Sie eine bequeme Sitzhaltung ein.
- Setzen sie Hilfsmittel wie Stillkissen, Fußbänkchen und/oder Sofakissen ein.
- Der Bauch des Kindes ist der Taille der Mutter zugewandt und die Beine zeigen nach hinten.
- Der Mund des Kindes wird in Höhe der Brustwarze positioniert.



Stillen nach Kaiserschnitt

Eine Kaiserschnittentbindung beeinträchtigt das Stillen nicht. Je nach Bewegungsfähigkeit sollte jede Mutter eine ihr angenehme Stillposition wählen und nach den Bedürfnissen ihres Kindes stillen.

Eine für diese Situation angenehme Variante ist die sogenannte „Bauch-an-Bauch-Position“. Die Mutter liegt in bequemer Rückenlage und das Kind diagonal auf dem Bauch der Mutter, wobei die Stirn des Kindes mit einer Hand abgestützt wird.



Stillen nach Kaiserschnitt

Stillen von Zwillingen

Bei erhöhtem Nahrungsbedarf durch zwei Kinder ist Ihr Körper durchaus in der Lage, auf diese Nachfrage mit vermehrter Milchproduktion zu reagieren. Bei gleichzeitigem Stillen beider Kinder können verschiedene Positionen eingenommen werden, z.B. beide Kinder im Rückengriff.



Stillen von Zwillingen

Stillen von Frühgeborenen

Gerade für Frühgeborene ist die Milch der Mutter besonders günstig, da sie auf seine besonderen Bedürfnisse abgestimmt ist.

Falls das Kind anfangs noch zu schwach ist, um an der Brust zu trinken, kann man die Muttermilchbildung aufrechterhalten (siehe unten). Bis das Kind aus eigener Kraft an der Brust saugen kann, wird die Muttermilch mit anderen Fütterungsmethoden gefüttert (siehe Seite 10).

Aufrechterhaltung der Muttermilchproduktion

In manchen Situationen, z.B. bei der Trennung von Mutter und Kind oder bei Vorliegen einer Saugschwäche des Kindes, kann es notwendig werden, die Muttermilchproduktion mit anderen Mitteln als durch direktes Anlegen aufrecht zu erhalten. Dieses ist möglich, indem Sie Ihre Brust von Hand entleeren oder eine Handpumpe bzw. eine elektrische Pumpe zur Hilfe nehmen.

Frühgeborene

Entleeren der Brust von Hand

- Vor Beginn des Entleerens der Brust sollten die Hände gründlich gewaschen sein.
- Eventuell geben Sie vorher zehn Minuten Wärme in Form eines warmen Waschlappens oder warmen Kirschkernsäckchens auf die Brust.
- Nun massieren Sie die Brust mit zwei Fingern im Uhrzeigersinn spiralförmig zum Vorhof hin. Vermeiden Sie einen zu starken Druck und eine Reizung der Haut.
- Legen Sie die Hand im C-Griff (siehe Abb. Seite 4) um die Brust. Die Finger liegen zwei bis drei Zentimeter hinter dem Übergang Brustwarze/Warzenhof, so dass sich die Milchseen zwischen Fingern und Daumen befinden.
- Nun die Brust leicht anheben und Finger und Daumen in Richtung Brustkorb führen. Dann die Finger leicht zusammen drücken und gleichzeitig nach vorn bis zur Brustwarze schieben (hierbei sollten die Finger nicht über die Haut rutschen, damit die Haut nicht gereizt wird). Um die ganze Brust zu entleeren, versetzen Sie die Finger jeweils um einige Zentimeter im Uhrzeigersinn und wiederholen den Vorgang.

Unterschiedliche Fütterungsmöglichkeiten

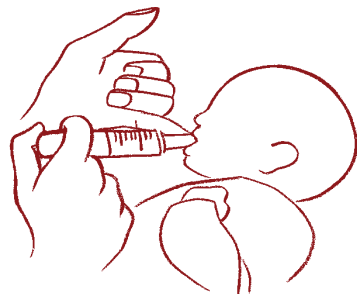
Bei gestillten Kindern kann ein Flaschensauger, Brusthütchen oder Schnuller zur Verwirrung des Saugverhaltens führen.

Hierzu bieten wir Ihnen andere Fütterungsmethoden an, damit Sie Ihr Kind mit der aufgefangenen Muttermilch füttern können. Diese Techniken sind auch in den seltenen Fällen geeignet, die ein Zufüttern notwendig werden lassen.



Löffeln/Bechern/Fingerfeeding

Beispiel: Fingerfeeding



Möglichkeiten auch andere Bedürfnisse Ihres Kindes zu stillen

Es muß nicht immer Hunger sein, wenn Ihr Kind weint. Vielleicht

- möchte es nur ein bißchen Hautkontakt,
- möchte es herumgetragen werden (z.B. mit Tragetüchern),
- ist die Windel voll,
- ist Ihrem Kind zu warm oder zu kalt,
- möchte es eine Massage,
- ist es durch zuviel Besuch aus dem Rhythmus gebracht.

Ernährung während der Stillzeit

Prinzip: vollwertige Ernährung und abwechslungsreiche Wunschkost für Körper, Geist und Seele.

Lebensmittel wie KOHLarten, HÜLSENfrüchte und ZWIEBELgewächse können bei Babys Blähungen verursachen. ZITRUSsäfte und ZITRUSfrüchte können beim Kind einen wunden Po hervorrufen. Ob dies auf Ihr Kind zutrifft, können Sie im Zweifel ausprobieren.

Faustregel: Trinken Sie zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Tee, Saft oder Wasser. Stillen macht durstig. Trinken Sie nach Ihrem Bedarf. Ein bis zwei Tassen Kaffee oder Tee müssen Ihrem Kind nicht schaden.

Vorsicht: Pfefferminz- und Salbeitee können die Milchmenge reduzieren.

Für die Zeit nach Ihrem Krankenhausaufenthalt finden Sie hier einige Adressen und Telefonnummern, die eventuell Ihr Interesse wecken.

Stillelefon

der Kliniken Essen Süd, Katholisches Krankenhaus St. Josef

In den Fällen, in denen Sie ein dringliches Problem zum Thema Stillen haben, stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch zur Verfügung.

Betreuung: Kinderkrankenschwestern der
Neugeborenenstation
Zeit: täglich rund um die Uhr
Telefon: **02 01 / 84 08-12 83**

Stillgruppe

der Kliniken Essen Süd, Katholisches Krankenhaus St. Josef

Kontakt: Hiltrud Overbeck
Vera Heinze
Zeit: jeden Mittwoch im Monat
10.15-12.15 Uhr
Telefon: **02 01 / 84 08-12 83**
täglich rund um die Uhr

Auch unter diesen Nummern können wir Ihnen weiterhelfen:

Neugeborenenzimmer **84 08-12 83**
Kreißaal **84 08-12 71**
Wochenstation **84 08-12 42**

Impressum:



KLINIKEN ESSEN SÜD
CHRISTLICHE KRANKENHAUSGEMEINSCHAFT WERDEN

Kliniken Essen Süd Katholisches Krankenhaus St. Josef gGmbH
Propsteistraße 2 • 45239 Essen-Werden
Telefon Empfang 0201/84 08-0
Geschäftsführer Raimund Hüppe, Christian Kemper

Klinik für Geburtshilfe und Gynäkologie / Baby-friendly-Hospital
Leitender Arzt: Dr. med. Horst Rotthaus
Sekretariat 0201/84 08-12 80
E-mail: h.rotthaus.geb-gyn@kliniken-essen-sued.de

Sozialdienst 0201/84 08-18 55
Kreißaal 0201/84 08-12 71
Elternschule 0201/84 08-13 42

Redaktion:

Doris Brede, Maria Müller, Gudrun Naust, Hiltrud Overbeck, Margot vom Hoff