

KLINIK FÜR GEBURTSHILFE

Guter Start für Mutter und Baby



Hilfreiche Tipps fürs Stillen



ST. AUGUSTINUS GRUPPE
Krankenhaus Neuwerk

VORTEILE DES STILLENS

Nach der Geburt hat jedes Kind eine unterschiedlich lange Orientierungsphase und wird dann zeigen, dass es an die Brust möchte. Es liebt den Geruch Ihrer Haut und sucht die Brustwarze. Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit für diese erste Begegnung. Die Hebamme, die Sie bei der Geburt begleitet hat, hilft Ihnen gerne dabei. Dieses erste Stillen ist sehr wichtig für das Miteinander-vertraut-werden und regt Ihre Milchbildung an. Wir nennen dieses besonders innige Beisammensein „Bonding“ (eng. to bond = sich verbinden).

Die Vorteile des Stillens

- Es gibt für Muttermilch keinen gleichwertigen Ersatz, denn sie ist perfekt auf die Ernährungsbedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt.
- Das Stillen fördert die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind – es ist zufriedener, denn die Bedürfnisse wie Nähe, Hautkontakt, Wärme oder Kontakt zu einer konstanten

Beziehungsperson werden mit der Nahrungsaufnahme befriedigt.

- Die Inhaltsstoffe der Muttermilch bieten Ihrem Kind Schutz vor Infektionskrankheiten, Darminfektionen und Allergien.
- Muttermilch ist immer vorhanden, hat die ideale Temperatur, ist frei von Keimen und kostet nichts.
- Stillen ist für die regelgerechte Kiefer-Entwicklung Ihres Kindes wichtig.
- Frühes Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter.
- Stillen reduziert das Brust- und Eierstockkrebsrisiko der Frau.
- Stillen verringert die Erkrankungsrate an Osteoporose.
- Stillen wirkt positiv auf die Psyche der Frau im Wochenbett.
- Muttermilch unterstützt die harmonische Reifung von Körper, Seele und Geist.

RICHTIGES ANLEGEN

Ein hungriges Kind erkennt man an Leck- und Suchbewegungen, Hand-zu-Mund-Bewegungen und beginnendem Schmatzen. Wenn Sie diese Anzeichen bei Ihrem Kind wahrnehmen, bleibt Ihnen genügend Zeit, sich in Ruhe auf eine harmonische Stillmahlzeit vorzubereiten. Schreien ist dagegen ein spätes Stillzeichen.

Richtiges Anlegen ist wichtig:

- um Auslösen des Milchspendereflexes
- zum richtigen Entleeren der Brust
- um wunden Brustwarzen vorzubeugen

1. Bequeme Stellung finden

Unabhängig von der Position, in der Sie stillen, sollten Sie sich Ihr „Plätzchen“ vor dem Stillen gemütlich einrichten. Eine ruhige Umgebung ist sehr wichtig.

Stellen Sie ein Getränk für sich selbst bereit. Begrüßen Sie Ihr Kind und künden Sie das Stillen an, um sich innerlich ganz auf das Kind einzustellen.

2. Kind lagern

Lagern Sie Ihr Kind so, dass der Bauch des Kindes dicht zu Ihrem Bauch gewandt liegt. Die Oberlippe des Kindes sollte in Höhe der Brustwarze zu liegen kommen. Kinn und Nasenspitze des Kindes berühren die Brust. Achten Sie darauf, dass die Körperachse des Kindes in einer Linie bleibt, und verwenden Sie gegebenenfalls Kissen als Lagerungshilfen. Auch Sie selbst sollten symmetrisch sitzen oder liegen, um Verspannungen vorzubeugen.

In jeder Position wird das Kind Ihre Brust „umarmen“, d.h., je ein Arm ruht links und rechts von der Brust.

3. Anlegen

Führen Sie Ihr Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind. Stimulieren Sie vorsichtig die Mundregion und eine Wangenseite des Kindes, damit es den Mund weit öffnet und so die Brustwarze mit viel Warzenhof in den Mund nimmt. Lassen Sie dem Kind viel Zeit, d. h., warten Sie nach dem Stimulieren

eine Reaktion des Kindes ab. Beim Saugen sollten die Lippen des Kindes, besonders die untere, nach außen gestülpt sein.

Falls Sie das Bedürfnis haben, Ihrem Kind mit der Hand unterstützend die Brust zu reichen, empfiehlt sich der sogenannte C-Griff: Die Finger liegen flach an der Unterseite der Brust hinter dem Warzenhof, der Daumen liegt locker oberhalb der Brustwarze auf der Brust, ohne diese zusammenzudrücken.

Das Saugen an der Brust ist durch die Zungen- und Kieferbewegung, mit denen die Milch aus den Milchgängen entleert wird, mit einem Melken zu vergleichen. Haben die Backen des Kindes Grübchen wie beim Strohhalm-saugen, lösen Sie das Kind von der Brust und starten einen neuen Versuch, gerne mit unserer Unterstützung.

Sie können spüren, wenn der Milchspendereflex ausgelöst wird. Manche Frauen empfinden dies als „Prickeln“ oder „Ziehen“ in der Brust.

Es ist normal, dass Ihr Kind während des Trinkens kleine Pausen macht! Etwas kräftigeres Streichen der Hände des Kindes kann hilfreich sein, wenn das Kind nach sehr kurzem Saugen einschläft.

Lassen Sie Ihr Kind so lange trinken, wie es mag. Sie spüren, ob es richtig an der Brust trinkt oder ob es nur nuckelt. Auch das „non-nutritive“ Saugen, d. h. wenn keine Milch mehr fließt, am Ende der Stillmahlzeit gehört zum Stillen.

4. Nach dem Stillen

Wollen Sie das Kind von der Brust nehmen, können Sie das Vakuum im Mund mit einem Finger im Mundwinkel des

Kindes lösen, um einen schmerzhaften Zug an der Brustwarze zu vermeiden. Durch leichtes Herunterdrücken des kindlichen Kiefers heben Sie die Sogwirkung auf.

Nach dem Stillen können Sie das Kind mit leicht aufgerichtetem Oberkörper in Ihren Armen halten, damit es, wenn es Luft geschluckt hat, aufstoßen und so in Ruhe in den Schlaf finden kann. Das Kind muss dafür nicht in der Senkrechten gehalten und auch nicht „geklopft“ werden. Am Anfang schlafen die meisten Kinder an der Brust ein.



DIE WICHTIGSTEN STILLPOSITIONEN

1. Im Liegen

Legen Sie sich bequem auf die Seite. Ihr Kopf liegt entspannt auf einem Kissen. Ihr Rücken ist abgestützt. (z. B. zusammengerollte Decke). Ihr Kind liegt auch auf der Seite, Ihnen ganz zugewandt; Ohr und Hüfte in einer Linie. Die Oberlippe des Kindes liegt auf der Höhe der Brustwarze. Auch das Kind kann am Rücken mit einem Kissen oder einer Decke abgestützt werden.

Diese Position empfiehlt sich:

- zur Beckenboden- und Dammschonung
- in der Anfangszeit
- in der Nacht
- bei schmerzender Naht
- bei unruhigem Kind
- wenn sich Muttermilch im unteren Segment der Brust staut



2. Im Sitzen

Der Wiegegriff

Sie sitzen bequem, im Rücken gut abgestützt. Auf Ihrem Schoß liegt eine Decke oder ein Kissen, damit Ihr dem Kind auf der richtigen Höhe (Oberlippe zeigt auf Brustwarze) liegt, ohne dass Sie sein ganzes Gewicht halten müssen. Das Kind ist Ihnen ganz zugewandt („Bauch an Bauch“). Der Kopf des Kindes liegt in Ihrer Ellenbeuge, Ihr Unterarm stützt seinen Rücken.



Der Rückengriff

Beim Rückengriff liegt das Kind mit dem Bauch zu Ihrer Flanke gewandt. Ein Kissen liegt auf dem Schoß, eines unter dem Arm der Seite, die Sie anlegen wollen. Das Kind ist Ihnen zugewandt, seine Oberlippe ist auf Höhe der Brustwarze. Ihre Hand und Ihr Unterarm können den Rücken des Kindes unterstützen. Beim Rückengriff hat die Mutter die gleiche gut abgestützte Haltung wie beim Wiegegriff.

Diese Position ist besonders geeignet:

- für Mütter nach einem Kaiserschnitt, das Baby drückt nicht auf die Wunde
- bei großen Brüsten
- bei Zwillingen



STILL-RHYTHMUS

Stillen nach Bedarf

Legen Sie Ihr Kind nach Bedarf an. Es meldet sich, wenn es Hunger hat, und holt sich in der Regel genau die Menge, die es braucht. Achten Sie bitte auf die frühen Hungerzeichen des Kindes und bieten Sie ihm die Brust an, damit es seinen Hunger nicht durch Schreien ausdrücken muss. Stillen nach der Uhr stört Ihre Kommunikation mit dem Kind und hindert es daran, seinen eigenen Schlaf-Wach-Rhythmus zu finden. Zu Beginn der Stillzeit wird Ihr Kind gerne acht bis zwölf Mal in 24 Stunden an der Brust trinken. Der Zeitabstand kann dabei jedoch variieren.

Je nach Kind kann es sechs bis acht Wochen dauern, bis sich ein regelmäßiger Still-Rhythmus eingestellt hat. Diese Zeit braucht es, bis Verdauungssystem und Stoffwechsel des Neugeborenen ausgereift sind.

Auch dann gibt es in den meisten Fällen keinen klassischen Vier-Stunden-Rhythmus, da die Milch sich innerhalb von 24 Stunden in ihrer Zusammensetzung verändert, z. B. ist der Fettgehalt in den Abendstunden geringer.

Stillen zur Beruhigung

Das Saugen an der Brust stillt nicht nur den Hunger nach Nahrung, sondern auch das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Legen Sie Ihr Kind auch dann an, wenn Sie es so beruhigen können. In den ersten Wochen können Schnuller oder Flaschensauger das Kind in seinem Saugverhalten irritieren. Wenn das Kind die Muttermilch einmal nicht direkt von der Brust saugen kann, sollten alternative Fütterungsmethoden angewendet werden. Gerne informieren wir sie über den Einsatz von Löffeln oder Bechern.

DIE „STILL-TEMPERAMENTE“

Kinder haben von Anfang an ihr eigenes Temperament und zeigen ganz unterschiedliche Trinkverhaltensweisen, die sich meist nicht umkrempeln lassen. Zum besseren Verständnis sind hier fünf Temperamente beispielhaft vorgestellt:

Die „Zielstrebig“

Kräftige Kinder, die die Brust sogleich erfassen und zehn bis 15 Minuten lang gierig trinken, die Brust loslassen und zufrieden sind

Die „Zögernden“

Haben in den ersten Tagen kaum Interesse an der Brust und am Saugen; legen meist nach dem Milcheinschuss richtig los und trinken von da an gut. Versuche, diese Kinder zu drängen, führen zu beiderseitigen Schweißausbrüchen. Nehmen Sie sich die Zeit zum Schmusen und Kennenlernen.

Die „Träumer“

Trinken ein wenig, ruhen sich aus und trinken ein wenig. Sie trinken gut, lassen sich aber nicht drängen. Sie brauchen bei den Träumern viel Geduld.

Die „Genießer“

Vor dem Trinken spielen diese Kinder erst mal mit der Brustwarze, probieren ein wenig, lassen wieder los, lecken sich die Lippen. Erst danach fangen sie an, gut zu trinken. Werden sie anfangs gedrängt, werden sie wütend und fangen an zu schreien.

Die „Suchenden“

Kinder sind beim Anlegen so aufgeregt, dass sie die Brustwarze zwar fassen, aber gleich wieder verlieren und wütend anfangen zu schreien. Sie müssen erst beruhigt werden, bevor sie wieder angelegt werden können. Lernen Sie Ihr Kind kennen und lassen Sie sich auf sein eigenes Verhalten ein.

WERTVOLLE MUTTERMILCH

Von der Neugeborenenmilch (Kolostrum) zur reifen Muttermilch

Unmittelbar nach der Geburt haben Sie schon ausreichend Milch (Kolostrum), um Ihr Kind ohne Zugabe von Wasser, Tee oder Säuglingsnahrung zu ernähren. Wichtig ist allerdings, dass Sie Ihrem Kind nach Bedarf beide Brüste anbieten. Dies und korrektes Anlegen bewirken eine optimale Milchbildung.

Normalerweise geht das Kolostrum am dritten bis vierten Tag in die reife Muttermilch über, wobei es in Einzelfällen auch bis zu 14 Tage dauern kann. Bei manchen Frauen verläuft dieser Prozess eher schleichend, ohne die charakteristischen Begleiterscheinungen wie:

- leichter Anstieg der Körpertemperatur
- Hitze- und Spannungsgefühl in den Brüsten
- Kribbeln und Ziehen in den Brüsten

Der initiale Milcheinschuss – das cremige, immunstoffreiche Kolostrum wandelt sich in reife Muttermilch – bringt für manche Mütter eine starke Brustdrüsenanschwellung mit sich. Häufiges Anlegen des Kindes ist die beste Methode, die frühe Milchbildung zu fördern und die Schwellung, die durch verstärkten Blutfluss verursacht wird, nicht so stark werden lassen bzw. zum Abklingen bringen. Feuchtwarme Umschläge für drei bis fünf Minuten vor dem Anlegen erleichtern das Fließen der Milch. Nach der Stillmahlzeit sollten kalte Umschläge angewendet werden. In schwierigen Fällen, wenn der Säugling nicht an der prallen Brust trinken kann, muss vor dem Anlegen die Brust per Handentleerung etwas ausgestrichen werden. Dies bringt die Schwellung zum Abklingen, wirkt schmerzlindernd und zögert das schnelle Nachfüllen der Brust etwas hinaus.

STILLEN UND ERNÄHRUNG

Da die Kinder verschieden sind, gibt es keine allgemeine Ernährungsempfehlung in der Stillzeit. Generell sollte die Ernährung ausgewogen sein, also viele Vitamine, Mineralstoffe enthalten und eiweiß- und ballaststoffreich sein. Besonders wichtig: Achten Sie bitte auf eine ausreichende Jod-Zufuhr. Trauen Sie sich, alles in Maßen auszuprobieren. Dass etliche Kinder in den ersten Lebenswochen häufig schreien, hängt nur sehr selten mit der Nahrungsaufnahme zusammen, sondern hat vielerlei Ursachen. Oftmals sind es zu viele äußere Eindrücke, die „mitverdaut“ werden müssen.

Beim Milchstau, der meist das Ergebnis von zu langen Stillpausen oder Druck auf einer Stelle des Drüsengewebes ist, gilt Ausruhen als die erste Mutterpflicht. Die hier beschriebenen Maßnahmen sind auch hier hilfreich. Zusätzlich kann man auch das Kind immer an der gestauten Brust zuerst anlegen und darauf achten, dass eine Stillposition gewählt wird, in der das Baby den Stau besonders gut entleeren kann. Dabei sollte der Unterkiefer des Babys zu der gestauten Stelle weisen und die gestaute Stelle nach Einsetzen des Milchspendereflexes ganz sanft in Richtung Brustwarze ausgestrichen werden.

ABPUMPEN UND MILCHGEWINNUNG VON HAND

Die Milchgewinnung von Hand

Die Milchgewinnung von Hand wird Ihnen von unserem Team oder einer zusätzlich ausgebildeten Stillberaterin gezeigt. Damit können Sie sehr einfach jederzeit Milch gewinnen. Mit etwas Übung ist diese Methode genauso hygienisch und effektiv wie eine elektrische Brustpumpe.

Die Milchgewinnung mit einer Milchpumpe

In unserer Klinik stehen Ihnen elektrische Intervallpumpen zur Verfügung. In einer persönlichen Beratung lernen Sie das Abpumpen von Muttermilch.



SCHMERZENDE BRUSTWARZEN

In den ersten Tagen berichten viele Mütter, dass ihre Brustwarzen empfindlich oder gereizt sind. Dies ist kein Grund zur Sorge, da die Empfindlichkeit vergeht, sobald mehr Milch fließt. Schmerzen die Brustwarzen allerdings sehr oder entstehen Risse und Rhagaden, braucht man Hilfe, um eine Unterbrechung des Stillen zu vermeiden.

Die häufigsten Ursachen für wunde Brustwarzen sind:

- das falsche Anlegen
- ein Kind, das während der Stillmahlzeit abrutscht
- Hautreizungen durch Stoffe, Waschmittel, Pflegemittel
- überaus lange Stillmahlzeiten ohne Positionswechsel

Weniger oft sind die Beschwerden auf Saugprobleme beim Baby, Soor oder Hauterkrankungen zurückzuführen.

Was Linderung bringt:

- Korrektes Anlegen
- Stillpositionen wechseln
- auf der weniger schmerzhaften Seite anfangen zu stillen
- am Ende der Stillmahlzeit Hintermilch auf der Brustwarze trocknen lassen
- Licht und Luft an die Brustwarze lassen
- zwischen den Mahlzeiten trocken halten (Stilleinlagen wechseln, Baumwollwäsche tragen)

CHECKLISTE FÜR DIE STILLENDE WÖCHNERIN

- Ich kann mein Kind an beiden Brüsten ohne Probleme und in allen drei Stillpositionen anlegen.
- Ich weiß, dass ich durch richtiges Anlegen wunde Brustwarzen, Milchstau und andere Probleme vermeide.
- Mein Baby kann beide Brüste gut fassen.
- Stillen sollte nicht schmerzhaft sein.
- Ich erkenne die Hungerzeichen meines Babys, Schreien ist ein spätes Hungersignal.
- Ich weiß, dass ich mein Kind acht bis zwölf Mal in 24 Stunden stillen sollte.
- Ich weiß, dass mein Kind die Trinkdauer selbst bestimmt – anfangs mindestens 20 Minuten.
- Ich kenne Möglichkeiten, um mein Baby zum Trinken zu bringen, auch wenn es schläfrig ist (etwa aufnehmen, entkleiden, Windeln wechseln).
- Ich weiß wie viel mein Baby nach den ersten 14 Tagen pro Woche zunehmen soll (mindestens 125 Gramm).
- Ich weiß, dass Flaschensauger, Schnuller und Brusthütchen zu einer Saugverwirrung führen können. Ich kenne andere Möglichkeiten, meinem Baby Flüssigkeit zu geben, wenn es durstig sein sollte.

Genießen Sie diese wertvolle und intensive Stillzeit und das Kennenlernen Ihres Kindes! Es werden immer mal wieder Fragen auftauchen – wenden Sie sich hierfür gerne an uns oder Ihre Hebamme.



Krankenhaus Neuwerk
Dünner Straße 214–216
41066 Mönchengladbach

T 02161 668 0
kh-neuwerk.de

wegweisend. menschlich. stark.