

Stillen

Hilfreiche Tipps für den Start

STILLEN





Liebe Mutter, lieber Vater,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes.

Für Sie und Ihr Kind beginnt jetzt eine Zeit des Kennenlernens und des aneinander Gewöhnens. Jedes Kind hat seine eigene Persönlichkeit und damit auch sein eigenes Trinkverhalten. Für Mutter und Kind ist deshalb das Erlernen des Stillens ein wachsender Prozess.

Liebe Mutter, nur Sie sind in der glücklichen Lage, ihr Kind mit der normalen, natürlichen Nahrung zu versorgen. Aber ein Kind zu stillen bedeutet noch viel mehr: nicht nur die Ernährung mit Muttermilch, sondern auch ihm Wärme und Geborgenheit zu geben. Außerdem fördern Sie mit dem Stillen die innige Beziehung, die zwischen Ihnen und Ihrem Kind entsteht.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Stillzeit!

Stillstart im Kreißsaal

Schon die ersten Stunden nach der Geburt sind eine wichtige Zeit der Bindung, auch „Bonding“ genannt.

Wenn möglich liegt Ihr Baby direkt nach der Geburt auf Ihrer Brust. Ein ausgiebiger Hautkontakt fördert den Aufbau der Mutter-Kind-Beziehung und erleichtert den Stillstart.





Zu dieser Zeit ist Ihr Baby am aufmerksamsten und sein Such- und Saugreflex ist sehr ausgeprägt.

Während Ihr Baby nackt auf Ihrer Brust liegt, können Sie schon das erste „Andocken“ erleben.

Kolostrum – jeder Tropfen zählt!

Jede Mutter hat bei der Geburt Vormilch (Kolostrum). Das Kolostrum enthält wichtige Stoffe für die Gesundheit Ihres Babys. Wenige Milliliter dieser kostbaren Milch lassen Ihr Baby anfangs satt werden, wenn es häufig zum Stillen angelegt wird.

Ist es Ihnen nicht möglich Ihr Baby anzulegen, können Sie die Vormilch per Hand gewinnen und Ihrem Baby geben.



Gewinnen von Kolostrum



Legen Sie Ihren Daumen oberhalb und Ihre Finger unterhalb ca. zwei Zentimeter von der Brustwarze entfernt auf.

Drücken Sie die Fingerspitzen etwas in Richtung Brustkorb. Danach drücken Sie das Brustgewebe sanft zusammen und rollen die Finger langsam in Richtung Brustwarze ab.

Wiederholen Sie diese Technik mehrere Male. Mit einem Becher können Sie die gewonnene Muttermilch auffangen.

Anzeichen für die Stillbereitschaft



Ihr Baby ist zum Stillen bereit wenn es:

- Such- und Saugbewegungen macht
- schmatzt oder an den Lippen leckt
- seine Hand zum Mund führt



Wenn Ihr Baby schreit, ist es ein sehr spätes Zeichen für seinen Hunger. Das Anlegen zum Stillen ist dann sehr erschwert und Ihr Baby ist frustriert.

Häufigkeit des Anlegens



Legen Sie Ihr Baby in 24 Stunden mindestens acht bis zehn Mal zum Stillen an. Ihr Baby hat noch keinen Trinkrhythmus und trinkt nachts ebenso häufig oder öfter als am Tag.

Das häufige Anlegen in den ersten Lebenstagen fördert eine schnellere und leichtere Milchbildung und hilft Ihrem Baby sich schneller an sein Leben außerhalb des Mutterleibes anzupassen.

Richtiges Anlegen



Unterstützen Sie Ihre Brust mit der ganzen Hand und halten Sie Ihren Daumen und die Finger wie ein C. Ihre Finger sollten hinter dem Warzenhof liegen.



Streichen Sie mit der Brustwarze über den Mund Ihres Babys, um es zu stimulieren.

Richtiges Anlegen

Ist der Mund weit geöffnet, führen Sie Ihr Baby rasch zur Brust, damit es möglichst viel Brustgewebe erfasst.

Hat Ihr Baby „viel Brust“ im Mund, können wunde Brustwarzen vermieden werden.

Außerdem gelingt es Ihrem Baby so leichter die Milch aus der Brust heraus zu massieren.





Die Lippen Ihres Babys sind nach außen gestülpt, sein Mund ist weit geöffnet. Von der dunklen Färbung des Warzenhofes ist nur wenig zu sehen. Ihr Baby saugt kräftig. Seine Mund- und Gesichtsmuskulatur bewegt es hierbei aktiv – was Sie gut sehen können.

In den ersten Tagen nach der Geburt können die Brustwarzen noch empfindlich sein und etwas schmerzen. Ihre Brust muss sich erst an die neue Aufgabe gewöhnen. Etwa nach eine Woche sollte das Stillen schmerzfrei sein.

Stillpositionen



Für den Stillanfang ist diese „modifizierte Wiegehaltung“ besonders gut geeignet.

Sie können Ihr Baby sicher halten und gut zur Brust führen.

Bitte achten Sie bei jeder Stillposition darauf, dass Ihr Baby dicht an Ihrem Körper, in Höhe Ihrer Brust und Ihnen zugewandt liegt.

Ziehen Sie Ihr Baby schnell zur Brust, sobald sein Mund weit geöffnet ist.

Stillpositionen – Wiegehaltung



Sitzen Sie bequem und stützen Sie Ihren Arm auf einem Stillkissen ab.

Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt in Ihrer Armbeuge. Ihre Hand stützt seinen Po. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Nase Ihres Babys zu dicht an der Brust ist, drücken Sie bitte nicht Ihre Brust weg, sondern ziehen Sie sanft den Po Ihres Babys dichter an Ihren Körper heran.

Stillpositionen – Rückenhaltung



In dieser Position liegt Ihr Baby an Ihrer Seite, Ihre Hand stützt sein Köpfchen und den Nacken.

Sie und Ihr Baby sehen sich in dieser Position an und Sie können es beim Stillen beobachten.

Die Rückenhaltung ist ebenfalls eine Position zum Erlernen des Stillen. Auch eignet sie sich gut zum Stillen nach einem Kaiserschnitt.

Stillpositionen – Seitenlage



Sie und Ihr Baby liegen auf der Seite, Bauch an Bauch. Ihr Kopf ruht auf einem Kissen. Stützen Sie den Rücken Ihres Babys mit Ihrer Hand oder legen Sie ein Kissen an diese Seite. Diese Position ist ideal für das nächtliche Stillen.

Lösen von der Brust



Wenn Ihr Baby die Brust nicht von allein loslässt, schieben Sie einen Finger in den Mundwinkel und zwischen die Zahnleisten Ihres Babys. So lösen Sie das Vakuum und Sie können Ihr Baby von der Brust wegnehmen.

Dieses Lösen kommt nach Beendigung der Stillmahlzeit, zum korrigieren des Saugens und zum Wechsel zur anderen Brust zum Einsatz.

Anzeichen des Stillerfolgs



An diesen Kriterien erkennen Sie, ob Ihr Baby erfolgreich gestillt hat.

- Sie hören Ihr Baby beim Stillen schlucken.
- Nach dem Stillen ist Ihr Baby entspannt und zufrieden.
- Nach dem Milcheinschuss hat Ihr Baby sechs nasse Windeln und drei bis vier Mal Stuhl am Tag.

Brustmassagen

1. Plata Rueda

Diese Massage können Sie unmittelbar vor dem Stillen anwenden, um Ihr Brustgewebe zu lockern.

Legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und schieben Sie die gesamte Brust hin und her. Danach positionieren Sie Ihre Hände seitlich und wiederholen diese Bewegung.



2. Marmet

Diese Massage können Sie vor oder während des Stillens zur Förderung des Milchflusses durchführen.

Legen Sie eine Hand stützend unter Ihre Brust. Mit den Fingerspitzen der anderen Hand führen Sie unter leichtem Druck kreisende Bewegungen aus, ohne dabei auf der Haut zu reiben.



Wir sind gern für Sie da!

Stillen

ist ein individuelles Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind.
Wir stehen Ihnen dabei gern beratend zur Seite.

Ihnen und Ihrer Familie wünschen wir weiterhin alles Gute.

Ihr Team der geburtshilflichen Abteilung der Frauenklinik
des Diakonie Klinikums Dietrich Bonhoeffer GmbH



Kontakt

Diakonie Klinikum Dietrich Bonhoeffer GmbH Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe Stillberatung

Salvador-Allende-Straße 30
17036 Neubrandenburg
Tel. 0395 775-2775
E-Mail: gyn@dbknb.de

Fotos: © Diakonie Klinikum Dietrich Bonhoeffer GmbH

