



### Stillen ohne Zufüttern

Wenn Sie nach Bedarf stillen, ist das Zufüttern von künstlicher Babynahrung oder Tee nicht erforderlich. Nur in seltenen Fällen oder aus medizinischen Gründen kann vorübergehendes Zufüttern notwendig sein.

### Beruhigungssauger

In den ersten zwei Monaten möglichst keinen Flaschensauger oder Schnuller verwenden, da

- » Hungerzeichen des Babys übersehen werden können
- » Saugveränderungen durch einen Flaschensauger zu inkorrektem Saugen an der Brust und somit zu wunden Brustwarzen führen können
- » das Baby sein Saugbedürfnis am Sauger befriedigt und somit die Brust zu wenig stimuliert. Dies kann sich negativ auf die Milchbildung auswirken.

Muss Ihr Kind aus medizinischen Gründen Zusatznahrung erhalten, können Sie sich alternative Methoden zeigen lassen.

### Händehygiene

Desinfizieren Sie Ihre Hände vor jedem Stillen oder Abpumpen, solange Sie hier bei uns in der Klinik sind. Wir zeigen Ihnen, wie´s geht. Bei sichtbarer Verschmutzung Hände erst waschen, dann desinfizieren. Zu Hause reicht gründliches Händewaschen mit Seife aus.

### Brustpflege

Waschen Sie Ihre Brust zwei Mal täglich mit klarem Wasser. Verwenden Sie keine Seife an Ihren Brustwarzen. Benutzen Sie für Brust und Intimbereich getrennte Waschlappen und Handtücher. Stilleinlagen brauchen Sie erst ab dem Zeitpunkt, wenn die Milch ausfließt. Dann achten Sie darauf, diese regelmäßig zu wechseln. Bei strapazierten Brustwarzen können Sie eine Pflegesalbe (Lanolin) bei uns erhalten, die die Warzen geschmeidig hält.

### Bekommt mein Baby genug?

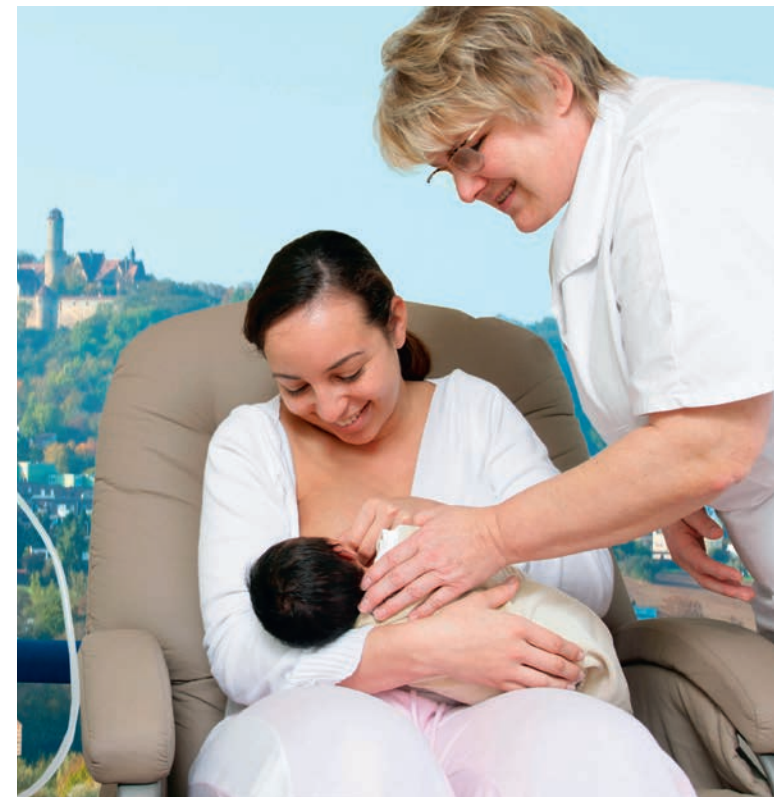
Ein gestillter Säugling

- » sollte sein Geburtsgewicht nach 14 Tagen erreicht haben
- » hat fünf bis sechs nasse Windeln pro Tag und im ersten Monat meist mehrmals täglich Stuhlgang
- » nimmt in den ersten acht Wochen mindestens 170 Gramm pro Woche zu.

### Wie lang stillen?

Unicef und WHO empfehlen sechs Monate ausschließliches Stillen und unter geeigneter Beikost weiter zu stillen bis ins zweite Lebensjahr und darüber hinaus, wenn Mutter und Kind das möchten. Dies ist die offizielle Stillempfehlung – sie gilt weltweit.

www.agentur-mplus.de | SSB\_383\_19 | 10.2019



## Stillen – der beste Start!

Stillberatung im Klinikum am Bruderwald

## Stillberatung

Kompetente Unterstützung erfahren Sie durch Ihr Stationsteam und

- » **Susanne Weigel**,  
Still- und Laktationsberaterin IBCLC
- » **Sabine Griebel**, Stillberaterin
- » **Annette Schabacker**,  
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

### Klinikum Bamberg

Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

☎ 0951 503-0

🌐 [sozialstiftung-bamberg.de](http://sozialstiftung-bamberg.de)



[sozialstiftung-bamberg.de](http://sozialstiftung-bamberg.de)



## Stillen – der beste Start!

Durch das Stillen bieten Sie Ihrem Baby einen guten Start ins Leben. In seinen ersten Lebensmonaten ist es ganz besonders auf Ihre Nähe und Zuwendung angewiesen. Beim Stillen erlebt es Wärme und Geborgenheit, Behaglichkeit und Ihre beruhigende Nähe.

### Vorteile für Sie

#### Stillen

- » unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter
- » hilft Ihnen, schneller Ihr altes Gewicht zu erreichen
- » fördert die Bindung zu Ihrem Kind
- » schützt vor Brust- und Eierstockkrebs
- » spart Zeit und Kosten
- » ist umweltfreundlich

### Vorteile für Ihr Baby

#### Muttermilch

- » enthält alle Nährstoffe, die Ihr Baby für eine gesunde Entwicklung braucht
- » ist gut verträglich und leicht verdaulich
- » enthält Abwehrstoffe, die Ihr Baby vor Infektionen schützen
- » enthält kein fremdes Eiweiß und schützt so Ihr Baby vor Allergien

- » hat immer die richtige Temperatur
- » ist immer sauber, keimarm und steht jederzeit zur Verfügung

### Das Baby ist da – die Stillzeit beginnt

Das erste Mal haben Sie schon im Kreißsaal angelegt.

Die meisten Babys haben dann schon ausgiebig an der Brust gesaugt und somit die wertvolle Neugeborenenmilch (Kolostrum) erhalten, welche eine besonders hohe Konzentration an Abwehrstoffen enthält.

Einige Neugeborene brauchen etwas mehr Zeit, bis sie zum ersten Mal gut an der Brust trinken.

### Rooming-In

Die ideale Vorbereitung für das künftige Zusammenleben

- » Sie können jederzeit nach Bedarf stillen
- » Sie lernen Ihr Kind besser kennen
- » Sie erkennen frühzeitig Hungerzeichen des Kindes
- » häufiges Anlegen fördert die Milchbildung
- » die Umstellung zu Hause fällt Ihnen leichter

### Stilldauer und Häufigkeit

In den ersten Lebenstagen sollten Sie Ihr Kind häufig anlegen, damit es ausreichend Kolostrum erhält. Im Allgemeinen möchten Neugeborene acht bis 12 mal in 24 Stunden gestillt werden. Legen Sie Ihr Kind an der ersten Brust an und lassen es dort so lange saugen, bis es gesättigt erscheint (durchschnittlich 15 bis 20 Minuten). Im Idealfall lässt Ihr Kind die Brust los, wenn es an dieser Seite fertig ist. Lassen Sie Ihr Kind aufstoßen, und bieten Sie ihm dann die zweite Brust an. Stillen Sie immer, wenn Ihr Baby Hungerzeichen zeigt. Wenn Ihr Kind sich nicht von alleine zum Stillen meldet, wecken Sie es spätestens nach drei Stunden (gerechnet vom letzten Stillbeginn an).

### Babys Hungerzeichen:

- » Such- und Saugbewegungen
- » Babylaute, Sauggeräusche
- » Bewegungen der Hand zum Mund
- » Unruhe

Weinen ist ein spätes Hungerzeichen und kann das effektive Stillen behindern.

### Stillpositionen

Während Ihres Aufenthaltes zeigen wir Ihnen folgende drei Stillpositionen:

- » Wiegehaltung
- » Rückwärtshaltung
- » Stillen im Liegen

Es ist günstig, wenn Sie in den ersten Tagen immer wieder die Position wechseln. Denn der Bereich Ihrer Brust, an dem sich der Unterkiefer Ihres Babys befindet, wird besonders stimuliert und entleert. Damit wird die Milchbildung gefördert. Außerdem werden Brustwarze und Warzenvorhof nicht immer an der gleichen Stelle belastet.

### Korrektes „Andocken“

- » Brust im C-Griff stützen
- » Babys Lippen mit der Brustwarze kitzeln
- » warten, bis der Mund weit geöffnet ist
- » Baby heranziehen, Kinn berührt die Brust
- » asymmetrisch anlegen (oberhalb des kindlichen Mundes ist mehr vom Warzenvorhof zu sehen als unterhalb)

### Der Milcheinschuss

findet in der Regel zwischen dem zweiten und vierten Tag nach der Geburt statt. Mit dem Milcheinschuss wird Ihre Brust stärker durchblutet, und die Milchmenge nimmt deutlich zu. Dadurch können sich Ihre Brüste wärmer, schwerer und praller anfühlen. Je häufiger Sie anlegen, umso unproblematischer verläuft der Milcheinschuss.

### Brustmassage

Lassen Sie sich die Brustmassage zeigen

- » wenn Ihr Baby noch nicht saugt oder zu schläfrig ist
- » um Kolostrum zu gewinnen
- » wenn Ihre Brüste sehr prall sind
- » für die Zeit zu Hause, falls Sie mal Milch sammeln wollen und keine Pumpe zur Verfügung haben