



**kkhm**  
Krankenhaus  
Mechernich



# Ratgeber für eine schöne Stillzeit

# Inhaltsverzeichnis

<b>Muttermilch – für eine gesunde Ernährung von Anfang an</b>	<b>6</b>
Ein Wunderwerk von Mutter Natur	8
Ihr Körper bereitet sich vor	9
Wieso stillen?	10
Bonding – Aufbau der Eltern-Kind-Beziehung	14
24-Stunden-Rooming-In	15
Muttermilch – Angebot und Nachfrage	16
Tipps für die ersten Tage:	17
Wann hat mein Kind Hunger?	18
Entlastungsmaßnahmen bei Milcheinschuss	19
<b>Die richtige Haltung – entscheidend für eine angenehme Stillzeit</b>	<b>20</b>
Ein gemütlicher Platz lädt zum Stillen ein	22
Stillen im Sitzen/Wiegehaltung	24
Rückenhaltung (Football-Haltung)	25
Stillen in Seitenlage	26
Stillen in Rückenlage (Australia-Haltung)	27
Der Start in die Zweisamkeit	29
Das Vaterwerden	29
<b>Erste Hilfe bei Beschwerden</b>	<b>30</b>
Reicht die Milch?	32
Weinen – so teilt sich das Baby mit	33
Stillambulanz	34

Schwangerschaftsdiabetes	36
Wunde Brustwarzen	38
Maßnahmen bei wunden Brustwarzen	38
Schwierigkeiten beim Stillen	39
<b>Die Brustmassage</b>	<b>40</b>
Brustmassage zur Entlastung	42
Gewinnung von Muttermilch per Hand	43
<b>Abpumpen als Alternative zum Stillen</b>	<b>44</b>
Muttermilch gewinnen und Aufbewahren	46
Muttermilch für ein Frühgeborenes oder krankes Neugeborenes	47
Nach dem Gewinnen die Milch richtig aufbewahren	49
<b>Was Sie sonst noch wissen sollten</b>	<b>50</b>
Still- und Bindungsförderung in der Kinderklinik	52
Ernährung während der Stillzeit	54
Wie viel Milch?	55
Medikamente, Alkohol und Nikotin	57
Beikost – ab wann füttere ich zu?	58
Wann endet das Stillen?	59
Beratung rund um das Thema Stillen	60



## Liebe Leserin,

Sie erwarten ein Kind. Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind ein ganz neuer Abschnitt in Ihrem Leben. Über diese Zeit möchten Sie mehr erfahren.

Diese Broschüre wurde entwickelt, um Wissen über das Stillen zu vermitteln und Ihnen Zuversicht zu geben, dass das Stillen ein ganz natürlicher Vorgang ist. Ihr Körper bereitet sich jetzt schon ganz alleine darauf vor.

Das Stillen ist leicht zu erlernen, kann aber durch Kleinigkeiten zur Mühsal werden. Um dies zu vermeiden, haben wir für Sie das Wichtigste zum Thema Stillen in dieser Broschüre zusammengefasst. Im Anhang finden Sie AnsprechpartnerInnen hier im Haus rund um das Thema Geburtshilfe.

Durch das Stillen werden Sie Ihrem Kind Wärme, Geborgenheit, Wohlbehagen, Schutz und Sicherheit vermitteln – Sie werden Ihrem Kind den bestmöglichen Start geben.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihre Geburt und den Start in Ihr gemeinsames Familienleben.

Ihre Teams der Geburtshilfe und Kinderklinik  
im Krankenhaus Mechernich



**kkhm**  
Krankenhaus  
Mechernich

# Muttermilch – für eine gesunde Ernährung von Anfang an





## Ein Wunderwerk von Mutter Natur

Die Natur hat mit der Muttermilch einen echten Wundercocktail geschaffen. Vollgepackt mit bioaktiven Inhaltsstoffen, ist sie die natürliche Ernährung für Säuglinge. Sie bietet Ihrem Kind eine günstige Grundlage, Körper und Geist unbeeinträchtigt zu entwickeln. Die Zusammensetzung ist nicht synthetisch nachzuahmen. Muttermilch ist die ideale Nahrung für Ihr Kind und so zusammengesetzt, dass sie seinen Nährstoff- und Flüssigkeitsbedarf deckt.

Die WHO-Empfehlung zur Stilldauer beträgt sechs Monate ausschließlich (ohne andere Getränke) und danach ergänzend zur Beikost so lange es Ihnen beiden gefällt – in den ersten zwei Lebensjahren oder darüber hinaus.

Muttermilch enthält nachweislich über 200 verschiedene Bestandteile und Inhaltsstoffe. Ein einziger Tropfen enthält alleine 4.000 lebende Zellen. Die Milch passt sich dem augenblicklichen Bedarf des Kindes an. Ihr Nährwert reicht normalerweise für die ersten sechs Lebensmonate und länger aus. Darüber hinaus ist Muttermilch immer verfügbar, frisch, keimarm und richtig temperiert.





## Ihr Körper bereitet sich vor

Ihr Körper bereitet sich während der Schwangerschaft von selbst auf das Stillen vor: Ihre Brüste verändern sich, und die milchbildenden Anteile werden aktiv.

### Der Milchspendereflex

Die Milchbildung und das Saugen des Kindes sind unmittelbar miteinander verbunden. Die Berührungsreize an der Brustwarze werden über die Nervenbahnen zum mütterlichen Gehirn geleitet und bewirken dort die Ausschüttung des Milchbildungshormons (Prolaktin) sowie des Milchspendehormons (Oxytozin). Die Hormone aktivieren die milchbildenden Zellen der Brust und helfen, insbesondere auch die Bindung zum Kind und die Mutterrolle zu stärken.

### Besonders wertvoll

Die erste Milch, die bereits während der Schwangerschaft gebildet wird, hat eine besondere Konsistenz und Zusammensetzung. Sie enthält viele Antikörper und bildet damit einen wesentlichen Infektionsschutz für das Kind. Selbst wenn Sie ihr Kind nicht stillen möchten, ist es sehr wertvoll, wenn das Kind diese Milch erhält. Der Stoffwechsel wird angekurbelt und der kindliche Kreislauf stabilisiert.


# Wieso stillen?

## Stillen hat für Sie als Mutter folgende Bedeutung:

- Die Rückbildung der Gebärmutter wird positiv beeinflusst, der nachgeburtliche Blutverlust reduziert.
- Die während der Schwangerschaft eingelagerten Fettreserven werden abgebaut, was hilft, das Vorschwangerschaftsgewicht schneller zurückzuerlangen.
- Durch die Stillhormone sind Frauen entspannter und ausgeglichener. Das Stillen ermöglicht Ihnen auch in angespannten, hektischen Zeiten kleine Erholungspausen und verschafft Ihnen mehr Zeit für das Baby.
- Stillen schützt vor Osteoporose und mindert das Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.
- Stillen macht Frauen stark. Es baut Ihr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein auf.
- Nicht zuletzt entlastet es auch das Portemonnaie und die Umwelt.







**Studien belegen,  
dass Stillkinder  
ein besseres  
Sozialverhalten  
entwickeln.**

## Wieso stillen?

**Für das Kind bedeutet gestillt zu werden vor allem beste Aussichten auf eine gute Gesundheit und Entwicklung – es profitiert vielfältig:**

- Gestillte Kinder sind seltener krank. Sie benötigen weniger Medikamente und müssen während ihres ersten Lebensjahres im Schnitt zehnmal weniger stationär behandelt werden als mit künstlicher Säuglingsnahrung ernährte Kinder.
- Stillen senkt die Säuglingssterblichkeit. Frühes und häufiges Stillen beugt Neugeborenenengelbsucht vor. Muttermilch enthält Schutzstoffe gegen Bakterienwachstum.
- Ausschließliches Stillen schützt vor Diabetes. Es beeinflusst die Essgewohnheiten und schützt vor Übergewicht. Gestillte Kinder werden nachweislich seltener süchtig.
- Stillen unterstützt das Wachstum Ihres Kindes.
- Stillen fördert die Sprachentwicklung durch eine gesunde Entwicklung der Kiefer und der Zahnstellung, der Zungen- und Gesichtsmuskulatur Ihres Kindes.
- Durch das Stillen erfährt das Baby sehr häufig Hautkontakt – etwa 600 Stunden im ersten halben Jahr. Dies unterstützt die seelische Entwicklung des Babys, und gestillte Kinder weinen weniger.
- Studien belegen, dass Stillkinder ein besseres Sozialverhalten entwickeln.

## Bonding

### Aufbau der Eltern-Kind-Beziehung

Die ersten Stunden nach der Geburt sind eine Zeit der Bindung und des gegenseitigen Kennenlernens. Dieses „Bonding“ beschreibt den frühen Beziehungsaufbau zwischen den Eltern und dem Neugeborenen.

Unmittelbar nach der Geburt können Sie Ihr Kind selbst in Empfang nehmen und legen es zu sich in Hautkontakt, oder Ihre Hebamme unterstützt dabei. Nun genießen Sie die Nähe, wenn möglich zusammen mit Ihrem Partner. Sie beobachten und streicheln Ihr neugeborenes, einzigartiges Kind. Gönnen Sie ihm die Zeit, die Brust alleine zu suchen und zu finden. Ihr Kind kann auch auf Ihrem Bauch bleiben, wenn Sie oder das Kind untersucht werden. Wenn Ihr Kind nach einiger Zeit noch nicht anfängt, alleine zu trinken, können Sie ihm beim Anlegen helfen. Ihre Hebamme wird Sie dabei unterstützen.

Auch nach einem Kaiserschnitt kann Ihr Kind zu Ihnen in direkten Hautkontakt gelegt werden. Wenn Ihr Wohlbefinden dies nicht zulässt, kann Ihr Partner dies übernehmen, bis Sie dazu in der Lage sind.

Mutter und Vater übernehmen unmittelbar nach der Geburt die Verantwortung – der frühe Aufbau der Beziehung wirkt sich nachgewiesen positiv auf die seelische Entwicklung des Kindes aus.



## 24-Stunden-Rooming-In

Im Krankenhaus Mechernich bieten wir Ihnen und Ihrem Neugeborenen mit 24-Stunden-Rooming-In die Möglichkeit, rund um die Uhr beisammen zu sein. So können Sie rasch auf die Zeichen Ihres Babys reagieren und es bei Bedarf direkt stillen. Sie erwerben Selbstvertrauen und Selbstständigkeit im Umgang mit Ihrem Kind. Aber auch der Vater kann von Anfang an mit eingebunden werden – als Wochenbettmanager, der Sie nach allen Kräften unterstützt und natürlich auch in der Rolle als Papa.

So lernen Sie Ihr Kind schneller kennen, insbesondere auch in der Nacht, und haben zuhause auch mehr Sicherheit, die Bedürfnisse Ihres Kindes zu erkennen.

## Muttermilch – Angebot und Nachfrage

Wenn das Baby im Kreißsaal erfolgreich angelegt wurde, erfolgt das nächste Stillen, sobald sich das Kind meldet, oder Ihnen wird durch unser Fachpersonal erneut Stillhilfe angeboten. Vielleicht müssen Sie es diesmal sogar wecken. Von nun an gibt Ihr Kind in der Regel seine Bedürfnisse bekannt und wird nach Bedarf gestillt.

Bei der Muttermilch gilt: Die Nachfrage regelt das Angebot. Ihr Körper produziert genau so viel Milch, wie Ihr Baby trinkt und es trinkt so viel und so oft, wie es Milch braucht.

In den ersten Lebenstagen liegt die „normale“ Stillhäufigkeit bei 8- bis 12-mal oder mehr in 24 Stunden. Phasen häufigen Trinkens (Wachstumsschübe) treten typischerweise um den 5. sowie um den 12.–14. Lebenstag, in der 4.–6. Lebenswoche und mit 3–4 Monaten auf. Grundsätzlich gibt es in der gesamten Stillzeit keinen zeitlichen Mindestabstand, der beim Stillen eingehalten werden muss.

Manchmal kann es sein, dass die Milchmenge nicht auszureichen scheint. Dies ist kein Grund zur Sorge. Es kann ein paar Tage dauern, bis sich alles eingespielt hat. Wenden Sie sich auch hier gerne an unser Personal oder Ihre Hebamme.





## Tipps für die ersten Tage:

- Wenn Sie Ihr Kind immer bei sich behalten, lernen Sie seine Signale am schnellsten kennen.
- Ihr Kind sollte gestillt werden, so oft es dies wünscht.
- Brust und Brustwarzen benötigen keine äußerlichen Vorbereitungen auf das Stillen.
- Ihre Brüste sollten Sie nur mit Wasser waschen, ohne Seife.
- Ob Sie einen BH tragen möchten, entscheiden Sie selbst.
- Beim Anlegen gilt: Berühren, warten, heranziehen.
- Halten Sie beim Stillen Ihr Kind nahe an Ihrem Körper und bewegen Sie das Kind zum Körper und nicht den Körper zum Kind.
- Der Zeitpunkt zum Wechseln der Brust ist individuell. Wenn das Kind länger effektiv gesaugt und geschluckt hat, bieten Sie die andere Seite an.
- Machen Sie sich mit den verschiedenen Stillpositionen vertraut (S. 24–27).
- Geben Sie Ihrem Kind nur die Brust und vermeiden Sie einen Schnuller. So verhindern Sie, dass Ihr Kind in seinem Saugverhalten an der Brust gestört wird.
- Ihr Kind befriedigt sein Saugbedürfnis an der Brust.
- Möchte das Kind nuckeln, darf es an der Brust verweilen, oder Sie können ihm einen Ihrer gewaschenen Finger anbieten.
- Durch viel Körperkontakt können Sie das Stillen und die Bindung unterstützen.
- Lassen Sie viel Luft an Ihre Brustwarzen.
- Sie können Ihr Kind in den ersten Tagen einmal täglich wiegen, später einmal wöchentlich.

## Wann hat mein Kind Hunger?

Sie merken schnell, wann Ihr Kind nach der nächsten Mahlzeit verlangt.

### Typische erste Stillzeichen in den ersten Tagen können sein:

- Saugende und suchende Bewegungen
- Saugeräusche
- Hand zum Mund führen
- Leise gurrende oder stöhnende Geräusche/anfängliche Unruhe

## Entlastungsmaßnahmen bei Milcheinschuss (initiale Brustdrüsenanschwellung)

- Stillen Sie so oft wie möglich.
- Sie können Ihre Brüste vor dem Stillen sanft massieren (Seite 34).
- Wenn Ihr Neugeborenes zu diesem Zeitpunkt Mühe hat, die Brustwarze zu fassen, entleeren Sie mit der Hand etwas Milch, bis der Bereich, den das Kind fassen soll, weicher geworden ist.
- Vor dem Anlegen sind warme Kompressen hilfreich.
- Nach dem Stillen bringen kalte Wickel Linderung.





**kkhm**  
Krankenhaus  
Mechernich

# Die richtige Haltung – entscheidend für eine angenehme Stillzeit





## Ein gemütlicher Platz lädt zum Stillen ein

Damit Sie und Ihr Kind ein erfolgreiches Stillpaar werden, ist es wichtig, dass Sie Ihr Neugeborenes von Anfang an korrekt an die Brust nehmen. Hebamme und Pflegende werden Ihnen dabei helfen. Sobald Sie bei Ihrem Kind die ersten Stillzeichen erkennen, setzen Sie sich bequem hin. Dann bringen Sie Ihr Kind in die gewünschte Stillposition:

Heben Sie mit der freien Hand die Brust etwas an. Die Brustwarze sollte gegenüber der Nase Ihres Kindes sein. Dreht Ihr Kind den Kopf weg, berühren Sie es mit der Brustwarze an der Wange und warten etwas, dies löst den Suchreflex aus. Dann berühren Sie mit Ihrer Brustwarze sanft seine Lippen, dies löst den Reflex zum Öffnen des Mundes aus. Sobald sein Mund weit geöffnet ist, ziehen Sie Ihr Kind schnell zu sich, so dass es die Brustwarze tief in den Mund aufnehmen kann – schon beginnt es zu saugen.

Wenn das Baby an der Brust saugt, werden Hormone ausgeschüttet, die den Milchspendereflex auslösen. Manche Mütter spüren dies in Form eines Kribbelns oder auch als kurzes Ziehen, andere nehmen nichts wahr. Während einer Stillmahlzeit finden mehrere Milchspendereflexe statt – und dies immer in beiden Brüsten zugleich. Dies merken Sie, wenn

die freie Brust zu tropfen beginnt. Wenn Schmerzen während der ganzen Stillmahlzeit andauern, kann dies ein Zeichen für falsches Anlegen sein. Ihre Hebamme oder Pflegekraft hilft hier gern.

### Daran erkennen Sie, ob Ihr Kind gut saugt:

- Beobachten Sie Ihr Baby: Sein Mund ist weit offen, die Lippen sind nach außen gestülpt, Nase und Kinn berühren die Brust. Sie können es schlucken hören oder Schluckbewegungen beobachten.
- Ihr Kind entspannt sich, seine Fäustchen öffnen sich langsam.
- Wirkungsvolles Saugen ist angenehm. Beim Ansaugen können individuell Empfindlichkeiten auftreten, die aber bald nachlassen.
- In den ersten drei bis fünf Tagen deuten Gebärmutterkontraktionen und vermehrter Wochenfluss während des Stillens auf wirkungsvolles Saugen hin.

## TIPP

1. Um wunden Brustwarzen vorzubeugen, können Sie den letzten Tropfen Milch auf Ihrer Brustwarze an der Luft eintrocknen lassen, nachdem Ihr Kind seine Stillmahlzeit beendet hat.
2. Falls das Saugen schmerzt, lösen Sie mit einem Finger vorsichtig das Vakuum und legen Sie Ihr Kind nochmals an. Kontrollieren Sie dabei erneut die Lage Ihres Kindes und ob es genügend vom Warzenhof erfasst hat.
3. Beobachtung: Die gute Mundöffnung des Kindes soll an den Biss in einen Hamburger erinnern, nicht an das Einsaugen von Spaghetti.







## Stillen im Sitzen/ Wiegehaltung

Diese traditionelle Position eignet sich gut zum Stillen in der Öffentlichkeit. Der Körper des Säuglings ist der Mutter Bauch an Bauch zugewandt. Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Kindes sollten eine Linie bilden.

## Rückenhaltung (Football-Haltung)

Diese Position ist gut geeignet bei großen Brüsten, flachen Brustwarzen, nach Kaiserschnitt, bei schläfrigen Kindern, bei Frühgeborenen, kleinen Neugeborenen und Zwillingen. Auch Kinder mit Saug- und/oder Trinkproblemen sowie Babys, die in der Klinik eine Infusion benötigen, kommen mit dieser Haltung gut zurecht.

Legen Sie ein Kissen neben sich sowie eventuell eines auf den Schoß und in den Rücken. Ein Stillkissen – seitlich und im Rücken der Mutter – ist für diese Position sehr hilfreich. Der Säugling liegt seitlich neben Ihnen. Seine Beine zeigen zu Ihrem Rücken. Sie halten den Kopf mit der Hand der stillenden Seite, der Arm stützt den Rücken des Babys.





## Stillen in Seitenlage

Diese Position ist gut geeignet zum nächtlichen Stillen, für Ruhepausen und zur Rückenentlastung. Sie liegen entspannt auf der Seite, der Kopf ruht auf dem Kopfkissen, die Schultern auf der Matratze. Das Kind liegt in Seitenlage Bauch an Bauch zu Ihnen, eventuell durch eine

Rückenrolle gestützt. Der Kopf des Kindes ist leicht nach hinten geneigt.

Verfolgen Sie den Merksatz: „Kopf aufs Kissen, Schulter im Bett.“




## Stillen in Rückenlage (Australia-Haltung)

Auch die Rückenlage eignet sich, wenn Sie mit einem Kaiserschnitt geboren haben – oder bei verstärktem Milchspendereflex.

Sie liegen in Rückenlage, der Oberkörper leicht erhöht. Ihr Kind liegt bäuchlings auf Ihrer Brust – Bauch an Bauch, wobei die Beine des Kindes seitlich liegen, so dass Ihr Bauch nicht belastet wird. Stützen Sie den Rücken mit Ihrer Hand und heben Sie die Stirn des Kindes zum Trinken leicht an, so dass die Nase frei bleibt.



A close-up photograph of a young man with short brown hair, smiling warmly at the camera. He is holding a baby with reddish hair in a white onesie. The man's face is in the foreground, and the baby is positioned in front of him, slightly to the left. The background is softly blurred, showing what appears to be a window with blinds. A large, semi-transparent teal shape is overlaid on the left side of the image, containing the text.

**Die erste Zeit ist  
auch für Ihren Partner  
wichtig – beim  
Aufbau einer guten  
Vater-Kind-Beziehung**

## Der Start in die Zweisamkeit

Die ersten Wochen sind eine Zeit der Umstellung. Ihr Alltag wird leichter, wenn Sie nicht zu viel erwarten und versuchen, alles etwas lockerer zu sehen als sonst. Haben Sie keine zu hohen Erwartungen! Das wird Ihnen helfen, Stress zu vermeiden. Der Stillrhythmus spielt sich ein, wobei jedes Kind seinen eigenen Rhythmus entwickelt. Stillen nach Bedarf ist wichtig, nach Bedarf des Kindes, aber auch nach Ihrem Bedarf. Wenn zum Beispiel Ihre Brüste schmerzen, weil zu viel Milch vorhanden ist, wecken Sie Ihr Kind, legen Sie es an die Brust und ermuntern Sie es – meist wird es bereitwillig anfangen zu trinken.

Durch das Zusammenleben mit dem Neugeborenen verändert sich Ihr Leben von Grund auf. Sie durchleben Höhen und Tiefen. Versuchen Sie, Zeit und Ruhe zu finden, wenn Ihr Kind schläft. Stress wirkt sich ungünstig auf das Stillen aus. Ernähren Sie sich abwechslungsreich. Sie sollten darauf achten, dass Sie ausreichend trinken. So können Sie z. B. bei jeder Stillmahlzeit ein großes Glas Wasser für sich bereithalten.

## Das Vaterwerden

Ideal ist es, wenn der Partner (oder auch die beste Freundin oder die Mutter) die ersten zwei Wochen nach Ihrer Heimkehr zu Hause sein kann. Er kann sich an sein Neugeborenes kuscheln, es beruhigen, wickeln, mit ihm spazieren gehen oder Ihnen etwas Freiraum für ein ausgiebiges Schläfchen oder einen Rückbildungstermin ermöglichen und Sie praktisch im Alltag entlasten. Die erste Zeit ist auch für Ihren Partner wichtig – beim Aufbau einer guten Vater-Kind-Beziehung. So haben Vater und Mutter Zeit, Eltern zu werden. Es kann sein, dass der Vater zwischen Stolz und Eifersucht schwankt. Wenn er sich von Beginn an der Betreuung und Pflege des Kindes beteiligt, hat er mit solchen Gefühlen bestimmt weniger zu kämpfen.



**kkhm**  
Krankenhaus  
Mechernich

# Erste Hilfe bei Beschwerden





## Reicht die Milch?

Dies ist eine häufig gestellte Frage. Ein ausschließlich gestilltes, gesundes Kind, das ausreichend trinkt, benötigt während der ersten sechs Monate keine zusätzliche Nahrung. Im Sommer, wenn es heiß ist und Ihr Baby durstig ist, kann es häufiger und kürzer trinken. So erhält es mehr von der durststillenden Milch.

Die tägliche Trinkmenge schwankt. Das Kind hat mehr oder weniger Hunger und regelt durch die Häufigkeit des Trinkens die Milchproduktion.

### **An folgenden Zeichen können Sie erkennen, ob Ihr Baby satt ist:**

- Das Kind hat pro Tag ca. fünf bis sechs nasse Windeln und mind. drei mal täglich Stuhl (zwischen 4. Lebenstag und 4. Lebenswoche).
- Nach den Mahlzeiten ist es meist zufrieden, sein Körper ist entspannt.
- Das Kind macht einen gesunden Eindruck; es hat genügend Farbe, elastische Haut und ist seinem Alter entsprechend aufgeweckt und aktiv.





## Weinen – so teilt sich das Baby mit

Das Weinen eines Kindes geht uns nahe. Reagieren Sie immer auf Weinen Ihres Kindes, denn es ist die einzige Art, wie es Ihnen zeigen kann, dass es sich unwohl fühlt. Sein Weinen zeigt nicht immer Hunger, vielleicht braucht es einfach Zärtlichkeit, Aufmerksamkeit oder Nähe.

### TIPP

1. Oft hilft viel direkter Hautkontakt. Lassen sie Ihr Kind zum Beispiel auf Ihrem entblößten Oberkörper (oder dem Ihres Partners) ruhen.
2. Babys lieben Nähe und Bewegung. Nehmen Sie es im Tragetuch nah an sich. Wechseln Sie sich beim Tragen mit anderen nahestehenden Personen ab.
3. Babymassage oder ein Bad können Ihr Kind ablenken.

Wenn Sie nicht mehr weiter wissen, scheuen Sie sich nicht, fachliche Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Wir bieten Beratungen und Hilfe an.

## Stillambulanz

Die Muttermilch ist für fast alle Kinder die optimale Ernährung und das Stillen hat zahlreiche Vorteile für die Mutter. Deswegen haben wir uns Stillförderung zur Aufgabe gemacht. Es kann aber Hindernisse geben, die eine gute Stillbeziehung erschweren und auch belasten. Gelegentlich treten Stillprobleme und Fragen erst nach Ihrer stationären Betreuung auf. In der Stillambulanz bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung und Unterstützung, damit Sie und ihr Kind eine gute Stillzeit erleben. Die Beratung erfolgt durch ein interdisziplinäres Team der Gynäkologie und Pädiatrie:

## kostenlose Sprechstunde

Mo. – Fr. 8.00 Uhr – 14.00 Uhr  
sowie nach persönlicher Absprache

Bitte melden Sie sich auf der Station Frauenheilkunde und Geburtshilfe (1. OG/Gebäude C) oder im Sekretariat der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe (EG/Gebäude C).

Bei akuten Beschwerden sind Termine auch außerhalb der Sprechstunde möglich.



**Chefärztin**

**Dr. med. Tatjana Klug**

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Still- und Laktationsberaterin, IBCLC

☎ 02443/17-15 51



**Oberärztin**

**Katrin Grunwald**

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Still- und Laktationsberaterin

☎ 02443/17-14 01

# Themen

Gerne sprechen wir mit Ihnen über folgende Themen und bieten unsere Hilfe an:

Milcheinschuss, Milchstau, Mastitis

→ Schmerzen beim Stillen, Anlegeschwierigkeiten

→ Wunde Brustwarzen/Low-Level-Lasertherapie

→ Saugirritationen, Brustverweigerung des Säuglings, Zungenbändchen

→ Gedeihstörungen des Babys, Muttermilchmangel

→ Stillmanagement, Alltag und Stillen

→ Stillen von Zwillingen, Frühgeborenen

→ Tandemstillen von älteren Geschwisterkindern

→ Alternative Möglichkeiten der Muttermilchernährung bei Problemen des Stillens

→ Stillen und Berufseinstieg, Management, rechtliche Grundlagen für den Mutterschutz in der Stillzeit

→ Erkrankungen von Mutter und Kind, Medikamente während der Stillzeit

→ Sanftes Abstillen

→ Abstillen nach Verlust eines Kindes

→ Einführung der Beikost

→ Kolostrumgewinnung bei Schwangerschaftsdiabetes

Wenn es vor der Geburt Fragen zur Gewinnung von Kolostrum und Stillen gibt, helfen wir Ihnen ebenfalls gerne weiter.



## Schwangerschaftsdiabetes

Bei Schwangerschaftsdiabetes haben Neugeborene ein erhöhtes Risiko für eine vorübergehende Unterzuckerung nach der Geburt. Der niedrigste Blutzuckerspiegel ist etwa eine Stunde nach Geburt zu erwarten.

Um diese Unterzuckerung abzufangen, ist es Standard, dass alle Neugeborenen diabetischer Mütter (laut AWMF-Leitlinie O24/O06 zur „Betreuung Neugeborener diabetischer Mütter“), 30 Minuten nach der Geburt die erste Nahrung angeboten bekommen. Gelingt dies nicht im ausreichenden Maße, ist es ein großer Vorteil, auf das Kolostrum (Vormilch) der Mutter zurückgreifen zu können, welches sie in der Schwangerschaft gewonnen hat.

Neugeborene, die als erste Wahl Muttermilch erhalten haben, bleiben mit ihrem Blutzucker stabiler und passen sich schneller an.

Deshalb empfehlen wir werdenden Müttern bereits in der Schwangerschaft (ab der 37. SSW) 1-2 mal täglich, für 5-10 Minuten, ihre bereits gebildete Vormilch zu gewinnen und aufzufangen.

Wenn bei Ihnen Schwangerschaftsdiabetes diagnostiziert wurde, melden Sie sich gerne ab der 34. SSW. In der Stillambulanz zeigen und erklären wir Ihnen dann alles Weitere.

## Kostenlose Sprechstunde

Mo. – Fr. 08.00 Uhr – 14.00 Uhr

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

☎ 02443/17-1551



## Wunde Brustwarzen

Wunde oder rissige Brustwarzen sind ein häufiges Problem in den ersten Wochen und leider oft ein Grund für ein frühes Abstillen. Empfindliche Brustwarzen in den ersten Tagen sind normal, Schmerzen und längeres Wundsein hingegen nicht.

Die häufigste – und leicht zu behebbende – Ursache ist nicht korrektes Anlegen. Mitunter können auch ein zu kurzes Zungenbändchen oder Flach- und Hohlwarzen der Grund sein. Bevor Sie sich für das Abstillen entscheiden, ergreifen Sie eine der folgenden Sofortmaßnahmen und konsultieren Sie unser Fachpersonal in der Klinik.

## Maßnahmen bei wunden Brustwarzen

- Stillen Sie weiter.
- Kontrollieren Sie Ihre Stillposition.
- Stillen Sie häufig.
- Legen Sie Ihr Kind bei den ersten Stillzeichen an, bevor es vor Hunger zappelig ist und weint.
- Es kann günstig sein, wenn Sie den Milchspendereflex durch Massieren vor dem Stillen auslösen, damit die Schmerzen beim Anlegen verringert werden.
- Sie sollten immer wieder die Stillpositionen wechseln (Wiege-/Seiten-/Rückenhaltung), um Ihre Brustwarzen zu entlasten.
- Wollen Sie das Kind von der Brust nehmen, lösen Sie das Vakuum immer mit dem Finger.
- Lassen Sie nach dem Stillen die Muttermilch an der Brustwarze antrocknen.
- Benutzen Sie Stilleinlagen nur wenn nötig und wechseln Sie diese häufig.
- Vermeiden Sie Seife auf der Brustwarze.
- Sie können auch für 24 Stunden die Milch von Hand entleeren oder abpumpen.
- Brusthütchen sind nur bei medizinischen Indikationen einzusetzen.

**Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern.**

## Schwierigkeiten beim Stillen

Bei auftretenden Schwierigkeiten ist es ratsam, dass Sie frühzeitig mit einer Fachperson Kontakt aufnehmen. Ihre Krankenversicherung übernimmt die Hausbesuche der Hebamme, solange sie notwendig sind. Erkundigen Sie sich hier im Hause über weitere Leistungen.



**kkhm**  
Krankenhaus  
Mechernich

# Die Brustmassage







## Brustmassage zur Entlastung

Die Brustmassage ist hilfreich, um Ihre Brust auf das Stillen, Abpumpen oder die Milch per Hand zu gewinnen vorzubereiten. Sie findet auch Einsatz bei sehr voller Brust. Vor der Massage sollten Sie Ihre Hände waschen und es sich bequem machen.

### TIPP

1. Manchmal dauert es, bis Milch fließt. Bitte verstärken Sie den Druck der Finger dann nicht, sondern setzen Sie kontinuierlich diese Bewegung fort.
2. Die Milch kann in einem Gefäß oder kleinem Becher aufgefangen werden.
3. Das Pflegepersonal oder Ihre Hebamme hilft Ihnen beim Üben der Brustmassage.

## Gewinnung von Muttermilch per Hand



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



Bild 5



Bild 6

Quelle: Fa. Ardo

- Legen Sie Ihre Hände flach und mit leichtem Druck auf die Brust; zuerst unten und oben, dann seitlich rechts und links. Durch die Wärme Ihrer Hand beginnt der Milchfluss (Bild 1–2).
- Zur Anregung des Milchspendereflexes streicheln Sie die Brust vom Ansatz mit kreisenden Bewegungen oder seitlich über die Brustwarze (Bild 3–4).
- Dann legen Sie Daumen und Zeigefinger hinter die Brustwarze, drücken sie waagrecht zusammen und rollen Sie die Finger in rhythmischen Bewegungen nach vorne ab (Bild 5–6).

Setzen Sie Ihre Finger im Wechsel rund um die Brust an, damit die ganze Brust entlastet werden kann.



**kkhm**  
Krankenhaus  
Mechernich

# Abpumpen als Alternative zum Stillen



## Muttermilch gewinnen und Aufbewahren

Es kann Ihnen gegebenenfalls nicht immer möglich sein, Ihrem Kind zu den gewohnten Stillzeiten die Brust zu geben. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, Muttermilch entweder mit der Hand zu entleeren oder eine Milchpumpe zu nutzen. Wählen Sie hier Ihre Methode.

Berufstätige sind so in der Lage, die Versorgung ihres Kindes mit Muttermilch sicherzustellen und die Milchbildung aufzubauen oder aufrechtzuerhalten. Als Mutter eines Frühchens können Sie die Milchmenge so idealerweise von Beginn an auf ein Niveau bringen, das Ihrem Kind entspricht.



## Muttermilch für ein Frühgeborenes oder krankes Neugeborenes gewinnen

Die Entleerung per Hand oder das Abpumpen sollten Sie möglichst bald nach der Geburt beginnen – sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen, spätestens aber innerhalb von vier bis sechs Stunden.

Anschließend sollten Sie die Brust in regelmäßigen Abständen mindestens 8 mal (möglichst 10 mal) in 24 Stunden entleeren, davon 4-5 mal in der Nacht.

In den ersten 24-48 Stunden wird die Entleerung der Brust per Hand bevorzugt. Im weiteren Verlauf können beide Methoden sehr gut kombiniert werden. Unsere Milchpumpen besitzen zwei verschiedene Programme. Anleitung bei der Milchgewinnung erhalten Sie durch unser Pflegefachpersonal.



## So funktioniert's:

1. Zur Pflege der Brust reicht tägliches Duschen aus.  
Vor jedem Abpumpen sollten Sie nur Ihre Hände waschen.
2. Nehmen Sie eine entspannte Position beim Abpumpen ein.  
Ihr Kind sollte Ihnen dabei körperlich möglichst nah sein. Ist dies nicht möglich, stellen Sie ein Foto Ihres Babys auf.
3. Führen Sie eine kurze, leichte, kreisförmige Brustmassage oder Wärmeanwendung durch und stimulieren Sie die Brustwarzen (wichtig für die Hormonausschüttung).
4. Wählen Sie beim Abpumpen ein oder zwei sterile Pumpsets nach Größe der Brustwarze aus.
5. Neigen Sie Ihren Oberkörper etwas nach vorn und setzen Sie das Pumpset so an, dass sich die Brustwarze zentral im Abpumptrichter befindet und nicht geknickt oder gerieben wird.
6. Beginnen Sie mit der kleinsten Saugstärke und erhöhen Sie diese stetig.
7. Lassen Sie den letzten Muttermilchtropfen an der Mamille antrocknen.

### Milchpumpenverleih

Wer eine elektrische Milchpumpe nutzen möchte oder muss, muss diese nicht unbedingt kaufen. Sie können diese auch in einer Apotheke leihen. Je nach Indikation erhalten Sie dazu ein Rezept von Ihrem Gynäkologen oder dem Kinderarzt.





## Nach dem Gewinnen die Milch richtig aufbewahren

- Füllen Sie die Milch in sterilisierte Flaschen und beschriften Sie diese mit Datum und Abpumpzeit.
- Frisch gewonnene Muttermilch sollte rasch kühl gestellt werden.
- Im mittleren Kühlschrankfach (+ 4° C) können Sie diese bis zu 72 Stunden aufbewahren. Bei Zimmertemperatur sollte die Milch innerhalb von maximal 8 Stunden verfüttert werden.
- Sie können die Milch auch in speziell dafür geeigneten Beuteln aus der Apotheke abfüllen und einfrieren. Tauen Sie die tiefgefrorene Muttermilch im Kühlschrank auf und verbrauchen Sie diese innerhalb von 24 Stunden.
- Ihr Baby verträgt die abgepumpte Milch am besten, wenn sie Körpertemperatur (also ca. 37° C) hat.
- Ist eine schnelle Erwärmung notwendig, können Sie die Milch unter fließendem warmem Wasser erwärmen (keine Mikrowelle).



**kkhm**  
Krankenhaus  
Mechernich

# Was Sie sonst noch wissen sollten



## Still- und Bindungsförderung in der Kinderklinik

Für unser Team steht eine patienten- und familienorientierte Betreuung von Frühgeborenen, kranken Neugeborenen und Neugeborenen mit Fehlbildungen sowie auch älteren Kindern im Vordergrund.

Die Räumlichkeiten und die Betreuung sind darauf ausgerichtet Eltern zu ermutigen, mit ihren Kindern 24h Tag und Nacht zusammenzubleiben. Sobald es medizinisch möglich ist, wird zur Kängurupflege und zum frühen Anlegen motiviert.

Alle pflegerischen und medizinischen Maßnahmen werden so geplant, dass ein erfolgreicher Bindungsaufbau unter Einbeziehung des Stillens gefördert wird. Sie können und sollen Ihr Kind jederzeit Stillen oder Füttern.

Besonders für kranke, hospitalisierte Kinder ist Hautkontakt und das Stillen, bzw. die Muttermilchernährung sehr wichtig. Stillen ist nicht nur Ernährung, sondern unterstützt unter anderem die Immunfunktionen, die Darmfunktionen und dient auch der Schmerzlinderung. Vor allem brauchen die Kinder die Sicherheit in der Beziehung zur Mutter und das Troststillen. Stillen und ausreichender Hautkontakt reduzieren erheblich den Bedarf an Schmerz- und Beruhigungsmitteln.

Dabei geben wir gestillten bzw. Muttermilch ernährten Kindern in den ersten sechs Lebensmonaten weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich, außer bei medizinischer Indikation.

Besonders Frühgeborene profitieren von der Muttermilch, die physiologisch auf ihre speziellen Bedürfnisse zusammengesetzt ist und damit eine bessere Entwicklung unterstützt wird.

Wir beraten Sie gerne ausführlich vor und natürlich auch während Ihrer Zeit auf der Kinderstation!





## Ernährung während der Stillzeit

Entscheidend zur Milchbildung ist das Stillen bzw. die regelmäßige Entleerung der Brust. Flüssigkeit und Ernährung haben keinen ausschlaggebenden Einfluss auf die Steigerung der Milchmenge. Eine ausgewogene Ernährung in der Stillzeit ist aber wertvoll, weil Sie Ihnen und Ihrem Baby die lebensnotwendigen Nährstoffe liefert.

Anders als in der Schwangerschaft brauchen Sie als stillende Mutter kein Nahrungsmittel von vornherein zu meiden. Auch wenn Ihr Baby starke Blähungen hat, liegt dies nur sehr selten an Ihrer Ernährung.

Zur Steigerung Ihres Wohlbefindens sollten Sie ausreichend und vollwertig essen. Bevorzugen Sie frische Produkte. Trinken Sie ausreichend, Ihrem Durstgefühl entsprechend. Zu wenig Flüssigkeit kann zu Leistungseinbußen, Unbehagen, Müdigkeit und/oder Kopfschmerzen führen. In den ersten Wochen sollten Sie jedoch auf Pfefferminz- und Salbeitee verzichten, da sich dieser ggf. negativ auf die Milchmenge auswirken kann. Eine strikte Diät in der Stillzeit ist nicht empfehlenswert.



## Wie viel Milch?

In den ersten Wochen kann die Milchproduktion richtig angekurbelt werden. Aber keine Sorge, dass Ihr Kind zu viel trinken könnte. Es trinkt so viel, wie es braucht. Abpumpen bringt hier keine Linderung, da es die Milchproduktion noch mehr anregt. Die übrige Milch kann mit der Hand entleert werden, bis das Spannungsgefühl nachlässt.

Wenn Sie glauben, dass zu wenig Milch vorhanden ist, lassen Sie das Kind nach seinem Bedarf trinken und saugen, das erhöht die Milchproduktion. Stress, Eisenmangel, Rauchen und Alkohol können sich negativ auf die Milchbildung auswirken. Wenn Sie sich Sorgen machen, sprechen Sie unser Fachpersonal an.





## Medikamente, Alkohol und Nikotin

Sollten Sie während der Stillzeit Medikamente verschrieben bekommen, erkundigen Sie sich, ob diese stillverträglich sind. Nicht verschreibungspflichtige Medikamente sprechen Sie bitte mit dem Arzt oder Ihrer Hebamme ab.

Nikotin beeinträchtigt den Milchspendereflex und geht in die Muttermilch über. Bei Ihrem Kind kann Nikotin zu Unruhe, Erbrechen, Durchfall oder häufigeren Erkrankungen der oberen Luftwege führen. Zudem erhöht es das Risiko für Allergien. Achten Sie daher darauf, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst.

Falls Sie oder Ihr Partner rauchen, vermeiden Sie dies in der gemeinsamen Wohnung. Wenn Sie rauchen, rauchen Sie gleich nach dem Stillen, so dass das Nikotin im Körper bis zur nächsten Stillmahlzeit etwas reduzierter ist.

Es ist gut für das Kind, wenn Sie sich nach dem Rauchen die Hände waschen und vor dem Stillen rauchfreie Kleidung anlegen.

## Beikost – ab wann füttere ich zu?

Etwa um den 6. Lebensmonat beginnt Ihr Kind, sich für andere Nahrung zu interessieren. Jetzt ist es möglich, ihm Beikost anzubieten und weiter nach Bedarf zu stillen. Wenn Ihr Baby mit dem Breiessen beginnt, ist die Muttermilch weiterhin sehr wichtig. Die WHO-Empfehlung zur Stilldauer beträgt sechs Monate ausschließlich (ohne andere Getränke) und danach ergänzend zur Beikost so lange es Ihnen beiden gefällt – gerne bis zum Alter von zwei Jahren und länger.

In einem fließenden Prozess findet der Übergang zum Essen am Familientisch statt. Viele Fragen zu diesen Themen werden in unserer hauseigenen Stillgruppe besprochen.

Da die Milchbildung durch selteneres Anlegen Ihres Kindes nicht mehr so stark angeregt wird, lässt die Milchmenge nach. Beim Abpumpen verkürzen Sie die Pumpdauer, abhängig vom Tastbefund der Brust.

Der Übergang zum allmählichen Abstillen ist ein natürlicher Vorgang und bedeutet nicht, dass Sie die Flüssigkeitsmenge, die Sie zu sich nehmen, reduzieren sollten.

### Unterstützende Maßnahmen bei Schmerzen:

- Stützen Sie Ihre Brust in einem gut sitzenden BH.
- Entlasten Sie die Brust nach Bedarf durch Handentleerung/ Abpumpen.
- Kalte Wickel, Cool-Packs aus dem Kühlschrank, Quark- oder auch Kohlwickel können Linderung bringen.

## Wann endet das Stillen?

Die Entscheidung liegt ganz bei Ihnen, Ihrem Kind und Ihrem Partner. Um das Stillen sanft ausklingen zu lassen, bieten Sie Ihrem Kind die Brust nicht mehr aktiv an, lehnen Sie seinen Wunsch, gestillt zu werden, aber auch nicht ab. So wird das Stillen weniger. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt, der Säugling entwickelt sich zum Kleinkind.

## Beratung rund um das Thema Stillen

Die Teams der Geburtshilfe und Kinderklinik stehen Ihnen jederzeit gerne mit Rat und Tat zur Verfügung.

Vor der Geburt können Sie sich während der Geburtsvorbereitung bei Ihrer Hebamme oder hier im Krankenhaus, beim dienstäglichen Mutter-Kind-Treff, informieren. In den Tagen nach der Geburt hier im Hause üben wir gerne mit Ihnen Stillpositionen und erläutern Ihnen in ruhiger Atmosphäre alles Wissenswerte rund ums Stillen.

In der Zeit daheim haben Sie bis zum 10. Lebenstag Ihres Kindes Anspruch auf einen täglichen Hausbesuch durch eine Hebamme.

Nach den ersten zehn Tagen und bis acht Wochen nach der Geburt steht Ihnen Ihre nachsorgende Hebamme für weitere 16 Hausbesuche oder telefonische Beratungen zur Verfügung.

Kümmern Sie sich frühzeitig um eine Hebamme für Ihr Wochenbett, damit Sie auch nach Ihrem Aufenthalt bei uns gut betreut sind.

Unsere Beratungsangebote und Kurse finden Sie im Internet und in der Broschüre Elternschule. Ebenso können freie Stillberaterinnen jederzeit kostenfrei um Hilfe gefragt werden (AFS Telefon: 0228/929 599 99 oder La Leche Liga e. V. Telefon: 02241/12324 04).

Wir freuen uns, Sie in dieser aufregenden Zeit von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleiten und unterstützen zu dürfen.

# Ansprechpartner



**Chefärztin**

**Dr. med. Tatjana Klug**

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Still- und Laktationsberaterin, IBCLC

☎ 02443/17-1551



**Oberärztin**

**Katrin Grunwald**

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Still- und Laktationsberaterin

☎ 02443/17-1401