

MARIENHAUS KLINIKUM HETZELSTIFT NEUSTADT/WEINSTRASSE

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universitätsmedizin Mainz



Wissenswertes

rund ums Stillen: Ratgeber, Tipps und aktuellste Erkenntnisse

Liebe Mutter, lieber Vater,

das Team der Frauenklinik am Krankenhaus Hetzelstift gratuliert Ihnen zu der Geburt Ihres Kindes und freut sich mit Ihnen über Ihr neues Familienmitglied.

Die ersten Lebenstage des Neankömmlings bringen für Sie und die ganze Familie viele Veränderungen und Neuerungen mit sich. Hierbei möchten wir Ihnen gerne unterstützend und beratend zur Seite stehen und Ihnen helfen, die erste Zeit mit Ihrem Kind zu genießen, sich neu einzurichten und auf die Zeit zu Hause vorzubereiten.

Im Zentrum unserer Bemühungen steht dabei, für Sie und Ihr Kind optimale Bedingungen für das Stillen zu schaffen. Stillen ist die normale Art, Ihr Kind zu ernähren. Daher liegt es uns sehr am Herzen, Sie zum Stillen zu ermutigen.

Durch das Angebot von Familienzimmern schaffen wir eine familienfreundliche Atmosphäre, die das Kennenlernen von Mutter, Vater und Kind fördert und den Lernprozess des Stillens unterstützt.

Diese Broschüre soll Ihnen einen Überblick über allgemeine Informationen zum Stillen, aber auch spezielle Empfehlungen zum Stillbeginn, Stilldauer, Stillintensität und Bedingungen zum erfolgreichen Stillen geben.

Ein ausführliches Beratungsgespräch durch unser geschultes Team kann und soll diese Information nicht ersetzen, sondern lediglich unsere Grundsätze und Vorgehensweisen für ein effektives Stillen darlegen.

Bitte scheuen Sie sich nicht, mit all Ihren Fragen und Sorgen, aber auch mit Anregungen oder konstruktiver Kritik auf uns zuzukommen – wir sind jederzeit für Sie da!

Ihr Team der Frauenklinik

WHO und UNICEF empfehlen das ausschließliche Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten und ein anschließendes teilweises Stillen bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus.



DIE B.E.ST.[®] - RICHTLINIEN

- Muttermilch ist bekanntlich die normale Ernährung für jedes Neugeborene. Unser Betreuungsteam bespricht regelmäßig das Betreuungs- und Beratungskonzept, welches in schriftlicher Form vorliegt.
- Alle MitarbeiterInnen nehmen regelmäßig an Schulungen teil, um jede Mutter immer kompetent anleiten und unterstützen zu können.
- In vielen Kursen und Veranstaltungen in unserer Elternschule sowie bei persönlichen Gesprächen in unserer Klinik informieren wir schwangere Frauen und ihre Partner über die Bedeutung und Praxis des Stillens.
- Jeder Mutter/Eltern wird nach der Geburt/Kaiserschnitt ermöglicht, mit ihrem Kind sofort und ununterbrochen Hautkontakt zu haben, um ein gegenseitiges Kennenlernen und das Stillen zu fördern.
- Der Mutter werden das korrekte Anlegen und die verschiedenen Stillpositionen gezeigt und das Erkennen der Hungerzeichen ihres Kindes erklärt. Wir leiten sie an, die Milchproduktion in Gang zu bringen und aufrecht zu erhalten, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind. Neugeborene erhalten nur aus medizinischen Gründen künstliche Nahrung zur Muttermilch.
- Mutter und Kind sollten nach der Geburt nicht getrennt werden, deshalb praktizieren wir 24-Stunden-Rooming-In. Auch der Vater wird in das Konzept, 24 Stunden mit dem Baby zusammen sein zu können, mit einbezogen (Familienzimmer).
- Jedes Neugeborene sollte nach seinen individuellen Bedürfnissen gestillt werden. Tag und Nacht. Auch die Mutter meldet ihren Bedarf an z.B. wenn die Brüste übertoll sind.
- Um den Stillbeginn zu gewährleisten, erhalten die Neugeborenen keinen Beruhigungs- oder Flaschensauger.
- Nach ihrer Entlassung haben die Mütter die Gelegenheit, bei Fragen unsere 24-Stunden-Hotline anzurufen, sowie unsere Stillambulanz und die Stillgruppe in unserer Elternschule aufzusuchen.
- Auch Mütter, die nicht stillen, werden in unser Bindungskonzept aufgenommen und liebevoll von unseren MitarbeiterInnen bei der Betreuung, Versorgung und Ernährung ihres Kindes beraten und unterstützt.
- Jede Mutter wird individuell zur Ernährung ihres Kindes beraten.
- In unserer Klinik werden keine Werbegeschenke von Säuglingsnahrungsmittelherstellern verteilt.

UNSERE ANGBOTE

- Bindungs- und Stillförderndes Konzept der WHO/ UNICEF-Initiative Babyfreundlich
- 24-Stunden-Rooming-In
- Bondingfreundliche Babybettchen
- Tee- und Wasserspender auf dem Flur
- Unterbringung im Familienzimmer – Partner und evtl. Geschwisterkinder bleiben dabei (Zuzahlung)
- Zweibettzimmer als Wahlleistung (Zuzahlung)
- Einbettzimmer als Wahlleistung (Zuzahlung)
- Wahlleistungen beinhalten:
 - Zusätzliche Wahlmenüs
 - Wäscheset mit Hand-, Badetücher, Pflegeset
 - Kopfhörer
 - Tageszeitung

WAS SIE SONST NOCH WISSEN SOLLTEN

- **Lagerungskissen** stehen jeder Mutter zur Verfügung. Können auch mitgebracht werden.
- **Stillzimmer** – hier können Sie sich mit Ihrem Kind zurückziehen. Besucher sind hier nicht zugelassen.
- **Hörtest** – wird bei jedem Kind, falls möglich, durchgeführt. Wenn nicht möglich, werden die Eltern schriftlich benachrichtigt.
- **Nachsorgehebamme** schon während Ihres Aufenthaltes informieren, so dass die Nachbetreuung gleich terminiert werden kann.
- **Anmeldepapiere** für das Standesamt bitte in der Patienten Anmeldung abholen. Kind wird immer im Standesamt Neustadt angemeldet! Die Anmeldung muss innerhalb von 7 Werktagen nach der Geburt erfolgen.

STILLPROTOKOLL

DATUM	UHRZEIT: KIND WACH	UHRZEIT: KIND GEWECKT	ANGELEGT: RECHTS MINUTEN	ANGELEGT: LINKS MINUTEN	URIN	STUHL	BESONDERHEITEN Stillposition

BEDEUTUNG DES STILLENS

Für das Kind

- Muttermilch enthält mehrere hundert Bestandteile und Inhaltsstoffe, die erforscht sind.
- Die enthaltenen Eiweiße, Fette und Kohlehydrate sind genau auf die Bedürfnisse und Entwicklung des Babys abgestimmt.
- Muttermilch enthält:
 - Wachstumshormone speziell für Babys
 - Langkettige, ungesättigte Fettsäuren für die Entwicklung des Gehirns
 - Alles, was ein Baby in den ersten 6 Monaten zur Ernährung und Entwicklung braucht
- Immunglobuline, die das noch unreife Immunsystem des Babys unterstützen und vor Infektionen schützen
- Beim Stillen werden alle 5 Sinne des Babys angeregt.
- Durch das Saugen wird eine optimale Ausbildung des Kiefers und der Mundmuskulatur erreicht – das ist wichtig zur Sprachentwicklung.

Für die Mutter

- Die Rückbildung der Gebärmutter ist nicht verzögert.
- Die Mutter profitiert durch eine lange Stillzeit auch gesundheitlich:
 - Verminderung der Risiken, an Brust- und Eierstockkrebs sowie an Osteoporose zu erkranken
 - Gewicht wird schneller reguliert
- Die Stillhormone entspannen die Mutter und machen sie ausgeglichener.
- Gestillte Kinder sind weniger krank und ersparen der Mutter häufigere Arztbesuche mit dem Kind.
- Arbeitgeber profitieren von stillenden Müttern, da die Mütter seltener am Arbeitsplatz durch ein erkranktes Kind fehlen.
- Stillen erspart den Eltern etwa 75,00 € pro Monat sowie Zeit.

STILLEN – WORAUF IST ZU ACHTEN?

- Entspannte, bequeme Stillposition (Lagerungskissen)
- Bei Bedarf: Brustmassage nach Anleitung durchführen
- Kind liegt Bauch-an-Bauch mit der Mutter
- Ohr, Schulter, Hüfte bilden eine Linie: Der untere Arm des Babys liegt unter der Brust, der obere Arm liegt auf der Brust.
- Baby muss Mund weit geöffnet haben – Lippen mit Brustwarze stimulieren
- Baby nahe an die Brust heranziehen
- Mund des Kindes umschließt die Brustwarze und großen Teil des Vorhofes
- Lippen des Kindes sind nach außen gestülpt
- Zunge liegt über der unteren Zahnleiste
- Korrekte Anlegetechnik und Stillposition beugt wunden Brustwarzen vor
- Verschiedene Stillpositionen kennenlernen und üben:
 - Wiegeposition
 - Rückengriff
 - Stillen im Liegen auf der Seite#
 - Intuitives Stillen – zurückgelehnte Position der Mutter
- Kind darf so oft und so lange trinken wie es möchte – Stillen nach Bedarf!
 - Mindestens 8 bis 12 Mal oder mehr in 24 Stunden in den ersten 3 Tagen
 - Dann 8 Mal oder mehr in 24 Stunden in den ersten 4 Wochen
- Sobald Ihr Kind Stillzeichen äußert (auch bei geschlossenen Augen): anlegen!
 - Bewegen des Kopfes hin und her
 - Lecken der Lippen
 - Schmatzen, Sauggeräusche
 - Weinen ist ein spätes Hungerzeichen!

STILLPOSITIONEN UND ANLEGETECHNIK

- Baby soll mit dem ganzen Körper der Mutter zugewandt sein.
- Mund auf Höhe der Brustwarze, Kopf nicht verdreht.
- Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine Linie.
- Der obere Arm des Kindes liegt auf der Brust, der untere Arm kommt hinter die Brust. Das Baby umarmt die Brust.
- Kinn und Nasenspitze berühren die Brust beim Trinken.
- Kind atmet durch die Seitenrillen der Nase (Stupsnase), Nase nicht freihalten.
- Mutter unterstützt die Brust im C-Griff, das heißt, alle Finger liegen unter der Brust, der Daumen oben weit hinter dem Warzenhof.
- Kind soll beim Heranziehen an die Brust den Mund weit geöffnet haben.
- Es soll nicht nur die Brustwarze im Mund haben sondern auch einen Großteil des Warzenvorhofs.
- Seine Zunge liegt dabei über der unteren Zahnleiste.
- Ober- und Unterlippe des Babys sind nach außen gestülpt, es hat den Mund voll Brust und schluckt hör- und sichtbar.

STILLEN NACH BEDARF

- Kind wird immer, wenn es frühe Stillzeichen/ Hungerzeichen zeigt, angelegt
- Wenn die Brust spannt, wird das Kind angelegt (Kind wird geweckt)
- Verbesserte Gewichtszunahme
- Weniger Gelbsucht
- Blutzuckerwerte des Neugeborenen sind stabilisiert
- Fördert das frühe Einsetzen der Bildung von reifer Muttermilch
- Die aktive Milchbildung verläuft unauffälliger, macht weniger Beschwerden
- Rooming-In fördert das Stillen nach Bedarf
- Wecken aus mütterlicher oder kindlicher Indikation

WIE ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND GENUG GETRUNKEN HAT?

- Das Kind ist nach dem Stillen zufrieden
- Es hat in den ersten Wochen täglich:
 - Mindestens 6 nasse Windeln (der Urin hat eine helle Farbe und riecht nicht stark).
 - Mindestens 1–2 Stuhlwindeln mit gelben Muttermilchstuhl.
- Das Kind hat am 10. Tag nach der Geburt das Geburtsgewicht erreicht und nimmt pro Tag im Durchschnitt 30 Gramm an Gewicht zu.
- Ausschließlich gestillte Kinder brauchen keine zusätzliche Flüssigkeit.
- Es gibt immer wieder Phasen, bei denen das Baby häufig gestillt werden möchte und dadurch den erhöhten Bedarf reguliert (Clusterfeeding).
- Während dieser Phasen, meist in der 2. und 6. Lebenswoche sowie im 3. und 5. Lebensmonat, erreichen Sie eine Steigerung der Milchmenge, indem für 2-3 Tage das Kind sehr häufig an die Brust angelegt wird.
- Nehmen sie sich die Zeit und genießen Sie die intensive Nähe zu Ihrem Kind.

STILLPOSITIONEN

Wiegenhaltung



Traditionelle Stillposition, gut geeignet zum Stillen in der Öffentlichkeit

Rücken-/Seitenhaltung



Nach Kaiserschnitt, bei großen Brüsten, flachen Brustwarzen, schläfrigem Kind, Frühgeborenen, Kindern mit Trinkproblemen

Stillen im Liegen



Gut geeignet zum Stillen in der Nacht, für Ruhepausen der Mutter, zur Entlastung des Rückens und bei Kaiserschnitt

WIE BEUGE ICH WUNDEN BRUSTWARZEN UND MILCHSTAU VOR?

- Händehygiene einhalten
- Korrekte Anlegetechnik und Stillpositionen
- Wechseln der Stillpositionen, um ein Entleeren der verschiedenen Areale zu erreichen
- Nach dem Stillen die Brustwarze mit Muttermilch bestreichen
- Brustwarze an der Luft trocknen lassen
- Häufiges Anlegen
- Kein Stress
- Wochenbett genießen
- Ruhe (Bettruhe) einhalten

Falls verhärtete, schmerzende Stellen eintreten:

- Vor dem Stillen feuchtwarme Wickel für 5 Minuten oder Brust warm abduschen
- Nach dem Stillen kühlen, auch Quarkwickel
- Brust wie beschrieben häufig entleeren
- Stillpositionen wechseln

Bei geröteten, überwärmten und schmerzenden Stellen wie oben verfahren und mindestens 2–3 Mal stündlich die Brust entleeren, ggf. eine Stillberater*in IBCLC hinzuziehen oder sich an eine Stillgruppe wenden

Falls Fieber auftritt, das über 24 Stunden anhält, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf!

WAS DARF ICH ALS STILLENDE MUTTER ESSEN, WAS SOLL ICH MEIDEN?

- Achten Sie auf ausgewogene, vielseitige Ernährung
- Zum Stillen immer ein Getränk bereitstellen
- Sie dürfen alles essen, was Sie gut vertragen. In der Regel reagiert das Kind nicht auf das Essen der Mutter
- Eine Abmagerungskur ist während der Stillzeit nicht anzustreben
- Eine stillende Mutter verbraucht sowieso pro Tag 500–800 kcal mehr als eine nicht stillende Mutter
- Pfefferminz- und Salbeitee nicht konsumieren, da die Milchbildung eingeschränkt werden kann (Auch Achtung bei Salbeibonbons!)
- Kaffee ist bis zu 3 Tassen pro Tag erlaubt
- Alkohol meiden
- Nikotin, falls Sie nicht darauf verzichten können, einschränken und generell unmittelbar nach dem Stillen

BRUSTMASSAGE

- Erwärmung der Brust durch die Hände – diese werden flach auf die Brust gelegt und massieren mit sanftem Druck das Brustdrüsengewebe. Die Berührung ist sanft und liebevoll (>Erhöhung des Oxytocinspiegels)
- Lockerung des Brustgewebes durch Hin- und Herschieben mit den Handflächen (Verschiebung des Gewebes – kein Hin- und Herrutschen auf der Haut)
- Anschließend wird zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust mit den Fingerspitzen vom Brustkorb bis über die Mamille hinweg „gestreichelt“
- Ein leichtes Schütteln der Brust „Milch-Shake“ zur zusätzlichen Lockerung des Gewebes

GEWINNEN DER MUTTERMILCH VON HAND

- Die Brust im C-Griff umfassen, Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger ca. 2–3 cm hinter die Brustwarze.
- Waagrecht in Richtung Brustkorb drücken, eine große Brust vorher anheben.
- Daumen und Finger nach vorne abrollen, so als ob Fingerabdrücke gemacht werden.
- Wandern Sie mit Daumen Fingern um die Brustwarze und wiederholen den Vorgang.
- Jede Mutter kann ihre eigene Methode der Massage und der Muttermilchgewinnung entwickeln.
- Wichtig dabei ist, dass keine Schmerzen entstehen und kein Gewebe gedrückt oder gequetscht wird.
- Es dürfen keine blauen Flecke, keine Streifen auf der Haut und keine Abschürfungen entstehen.
- Manchmal dauert es, bis Milch aus der Brustwarze heraus kommt. Dann nicht den Druck der Finger verstärken!
- **Händehygiene nicht vergessen!**

ENTLEEREN DER BRUST VON HAND, GEWINNEN VON KOLOSTRUM/MUTTERMILCH



SCHLAFUMGEBUNG FÜR IHR KIND

- Kind sollte im Elternschlafzimmer im eigenen Bett schlafen.
- Die Temperatur im Schlafzimmer sollte zwischen 16°C und 18°C haben.
- Keine Kuscheltiere, Decken, Kissen, Nestchen im Kinderbett.
- Kind schläft im Schlafsack, der passen sollte – Kind soll aus Schlafsack heraus- und nicht hineinwachsen.
- Kein Alkoholgenuss der Eltern und rauchfreie Wohnung
- Kind schläft in Rückenlage
- Schlafzimmer sollte als Ort der Ruhe gesehen werden:
 - Nachts kein grelles Licht
 - Kein Fernseher
 - Keine laute Musik

AM ENTLASSUNGSTAG BRAUCHT IHR BABY:

- Body oder Unterhemdchen und Jäckchen
- Strampelanzug mit Pulli
- Je nach Stramplerart Söckchen
- Mütze
- Jäckchen

Im Auto muss sein:

- Babyautositz

Bitte unbedingt beachten:

- Kind immer so anziehen, wie Sie als Eltern die Außentemperatur empfinden
- Im Sommer nicht zu dick und warm einpacken
- Im Winter zusätzlich Babysack für den Autositz, aus dem Sie Ihr Kind aber sofort „befreien“ sollen, wenn Sie in Räumlichkeiten kommen, bzw. wenn die Temperatur im Auto eine Höhe erreicht hat, bei der Sie auch Mantel oder Jacke ausziehen

SIE SIND ZU HAUSE

Wichtige Telefonnummern:

■ Nachsorgehebamme:

■ Frauenarzt:

■ Kinderarzt:

■ Giftnotrufzentrale:

■ Krankenhaus Hetzelstift

Wochenstation 06321 859-3100

24 Std. Hotline 06321 859-3670

Kreißsaal 06321 859-3600

■ Kind angemeldet?

■ Kindergeld beantragt?

■ Mutterschaftsgeld, Elterngeld beantragt?

■ Krankenkasse benachrichtigt, bei wem das Kind mitversichert ist?

■ Kinderarzt Termin für U 3 gemacht?
(Zwischen der 4. und 6. Lebenswoche)

■ Frauenarzt Termin zur Nachkontrolle?
(In der Regel nach 6 Wochen)

■ Stillgruppe im KH Hetzelstift besuchen

■ Anmeldung zur Rückbildungsgymnastik

MARIENHAUS KLINIKUM HETZELSTIFT
NEUSTADT/WEINSTRASSE

Stiftstraße 10
67434 Neustadt/Weinstraße

Sekretariat

Telefon 06321 859-3001
Telefax 06321 859-3009

Wochenstation: 06321 859-3100
24 Std. Hotline: 06321 859-3100
Elternschule: 06321 859-3670
Kreißaal: 06321 859-3600

Elternschule:
Bärbel Kimmel

Still und Laktationsberaterinnen IBCLC:
Christine Dalügge
Aylin Robles