

KRANKENHAUS HETZELSTIFT  
NEUSTADT/WEINSTRASSE

Akademisches Lehrkrankenhaus  
der Universitätsmedizin Mainz



Wissenswertes

Rund um's Stillen: Ratgeber, Tipps und aktuellste Erkenntnisse

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.



## 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 Neuankömmlings 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*

## UNSERE ANGEBOTE

- | 24-Stunden-Rooming-In
- | Bondingfreundliche Babybettchen
- | Besondere Auswahl für Mittag- und Abendmenü
- | Tee- und Wasserspender
- | Unterbringung im Familienzimmer – Partner und evt. Geschwisterkinder bleiben dabei (Zuzahlung)
- | Zweibettzimmer als Wahlleistung (Zuzahlung)
- | Einbettzimmer als Wahlleistung (Zuzahlung)
- | Familienzimmer und Wahlleistungen beinhalten:
  - | Zusätzliche Wahlmenüs
  - | Wäscheset mit Hand-, Badetücher, Pflegeset, Kopfhörer
  - | Obstkorb
  - | Tageszeitung

## WAS SIE SONST NOCH WISSEN SOLLTEN

- | **Lagerungskissen** stehen jeder Mutter zur Verfügung.
- | **Stillzimmer** – hier können Sie sich mit Ihrem Kind zurückziehen. Besucher sind hier nicht zugelassen.
- | **Kinderwagen** stehen für eine Ausfahrt in den Park zur Verfügung. Bitte Bescheid geben.
- | **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 Patientenabteilung abholen. Kind wird immer im **Standesamt Neustadt** angemeldet! Die Anmeldung muss innerhalb von 7 Werktagen nach der Geburt erfolgen.
- | **Wochenbettgymnastik**  
täglich von 11.30 – 12.00 Uhr in der Physiotherapie

## DIE B.E.St.<sup>®</sup> - 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 übervoll 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.

## 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
- | 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
- | 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: anlegen!
  - | Bewegen des Kopfes hin und her
  - | Lecken der Lippen
  - | Schmatzen, Sauggeräusche
  - | Weinen ist ein spätes Hungerzeichen!



## STILLPOSITIONEN UND ANLEGETECHNIK

### 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.
- | 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 muss 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
- | Serumglukosewerte des Neugeborenen sind stabilisiert
- | Fördert das frühe Einsetzen der Bildung von reifer Muttermilch
- | Milcheinschuss 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 selbst reguliert.
- 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 abwaschen
- | 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

Falls Temperatur auftritt, die 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 bereit stellen
- | 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 nichtstillende 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

- | Zwei, drei oder vier Fingerspitzen werden sanft auf die Stelle der Haut angesetzt.
- | Sie beschreiben kleine Kreise mit dem darunter liegendem Gewebe, ohne dass sie auf der Haut rutschen.
- | Dann werden die Finger wieder hochgenommen und an der daneben liegenden Region angesetzt, bis in einer Spirale oder mehreren Kreisen um die Brust herum alle Regionen massiert sind.
- | Dabei wird jeweils am Brustansatz begonnen und um den Warzenhof herum aufgehört.
- | Vom Brustansatz bis über die Brustwarze hinweg streicheln. So über die ganze Brust herum streicheln (wie kammförmig).
- | Vorbeugen und Brüste schütteln (Milchshake).

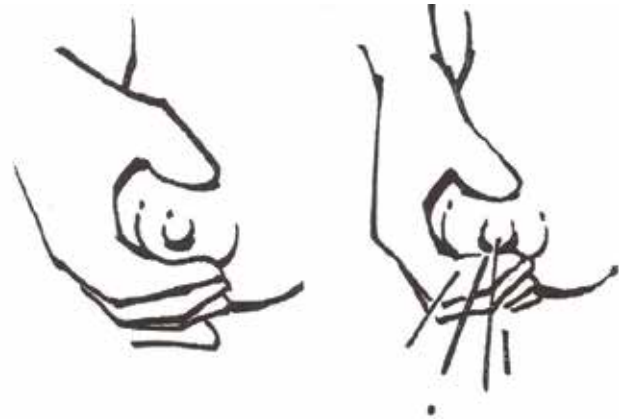
Dann kann ein erster Tropfen Milch gewonnen werden und das Baby wird danach direkt angelegt.

Brustmassage, wenn Bedarf, bei den ersten Stillzeichen des Kindes beginnen.

## 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



## 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

## 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

# SIE SIND ZU HAUSE

## WICHTIGE TELEFONNUMMERN:

Nachsorgehebamme:

---

Frauenarzt:

---

Kinderarzt:

---

Giftnotrufzentrale:

---

Krankenhaus Hetzelstift

Wochenstation 06321 859-3100

24 Std. Hotline 06321 859-3670

Kreißaal 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

## KRANKENHAUS HETZELSTIFT

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

**Kreisssaal:** 06321 859 - 3600

### Elternschule:

Bärbel Kimmel, Christine Dalügge

### Still und Laktationsberaterinnen IBCLC:

Dr. Petra Deuschle

Christine Dalügge