



KNAPPSCHAFT KLINIKEN

KLINIKUM VEST

# Stillen



Sanfte, totale, innige, liebevolle,  
lindernde, elementare Nähe



# Stillen –

sanfte, totale, innige, liebevolle, lindernde, elementare Nähe

Sie sind schwanger, oder Sie haben gerade Ihr Kind bekommen.  
Vor Ihnen liegt eine wunderbare, große Aufgabe.  
Es wird eine aufregende Zeit mit vielen neuen Erfahrungen sein.

Eltern möchten das Beste für ihr Kind, deshalb ist es uns ein  
besonderes Anliegen, Sie umfassend über das Stillen zu informieren.

# Inhalt



Warum Stillen?	5
Wie fängt es an?	7
Auf der Station	8
Massagetechnik zur Kolostrum-/Muttermilchgewinnung	11
Stillen nach Bedarf	13
Stillzeichen	14
Stillpositionen	16
Clusterfeeding	18
Bekommt mein Kind genug Milch?	19
Essen und Trinken in der Stillzeit	20
Stillgruppen in Marl	23

## *Warum Stillen?*

Muttermilch ist die natürlichste, sicherste und beste Ernährungsform für ein Kind.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten. Danach soll bei schrittweiser Einführung von Beikost, angelehnt an die übliche Familienkost, weitergestillt werden bis zum Alter von 24 Monaten oder darüber hinaus, so lange Mutter und Kind es wünschen.

Muttermilch passt sich dem jeweiligen Alter und der Entwicklung Ihres Kindes an.

Sie ist kostenlos, immer richtig temperiert, keimfrei, stets verfügbar und in einer hübschen Verpackung.

Sie enthält heilende Substanzen und viele Schutzstoffe, die die Immunabwehr Ihres Kindes optimal unterstützen.

Beim Stillen werden alle Sinne Ihres Babys angeregt und entwickelt: es sieht, spürt, hört, schmeckt und riecht seine Mutter.

## *Das Stillen fördert die Mutter-Kind-Bindung.*

Das Saugen an der Brust bewirkt – im Gegensatz zur Fläschchenfütterung – eine optimale Entwicklung des kindlichen Kiefers und der Mundmuskulatur, welches die spätere Sprachentwicklung unterstützt und Zahnfehlstellungen vermindert.

Gestillte Kinder haben deutlich weniger Durchfälle, Bronchitiden, Mittelohrentzündungen und Allergien.

Mütter, die ihre Kinder lange stillen, schützen sich selbst in hohem Maße vor Brustkrebs, Eierstockkrebs und Osteoporose.

Ihre Gebärmutter entwickelt sich schneller zu ihrer Normalgröße zurück (sog. Nachwehen) = weniger Blutverlust.

In unserer Klinik wird nach den sogenannten **B.E.ST.**<sup>©</sup>-Richtlinien gearbeitet. **B.E.ST.**<sup>©</sup> steht für **B**indung, **E**ntwicklung und **S**tillen. Diese Richtlinien beruhen auf Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, WHO und dem Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, UNICEF. Sie finden eine Kurzfassung als Einsteckblatt auf der letzten Seite in dieser Broschüre.

## *Wie fängt es an?*

Sie brauchen ihre Brust entgegen früheren Empfehlungen nicht vorzubereiten.

Wenn irgend möglich wird man Ihnen Ihr Kind direkt nach der Geburt in den direkten Hautkontakt auf die nackte Brust legen (Bonding) und Ihnen Zeit und Ruhe lassen für einen guten Start in Ihr gemeinsames Leben.



Die diensthabende Hebamme wird Sie beim ersten Stillen anleiten und unterstützen.

Nach etwa 2 Stunden wird Ihr Kind gemessen und gewogen und dann mit Ihnen im direkten Hautkontakt gut zugedeckt zur Station verlegt.

## *Auf der Station*

Auf unserer Wochenbettabteilung arbeiten wir im sog. Rooming-In, d. h. Sie und Ihr Kind können rund um die Uhr zusammen sein und sich kennenlernen.

Die zuständige Pflegekraft wird Sie begrüßen und Ihnen und Ihrem Neugeborenen so viel Zeit im Hautkontakt (=Bonding) lassen, wie Sie es wünschen und genießen können.

Wenn Ihr Kind anschließend angekleidet worden ist, wird Sie die Pflegekraft beim erneuten Anlegen unterstützen.

In den ersten 12 Stunden ist es günstig, wenn Sie Ihrem Kind so häufig wie möglich die Brust geben.



Ist Ihr Kind noch schläfrig, kann die Pflegekraft Sie zur Gewinnung der Vormilch, dem sog. Kolostrum anleiten, dass Sie Ihrem Kind dann per Löffel oder Spritze reichen können. Das Kolostrum enthält wichtige Schutzstoffe, es hält den Blutzuckerspiegel stabil und ist genau an die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst. (Falls sie Ihnen noch nicht ausgehändigt wurde, fragen Sie nach der sog. Kolostrumkarte.)



*Kolostrum (Photo L. Ciardiello)*



## *Massagetechnik zur Kolostrum-/ Muttermilchgewinnung:*

Setzen Sie Ihre Fingerspitzen auf die Brust und massieren Sie in kleinen Kreisen, ohne auf der Haut zu verrutschen, einmal rund herum, bis alle Bereiche der Brust massiert sind. Streichen Sie dann vom Brustansatz bis über die Mamillen.

Nun legen Sie Daumen und Zeigefinger in einem Abstand von etwa 3 cm zur Mamille an die Brust und heben sie leicht an. Ziehen Sie jetzt Daumen und Zeigefinger zum Brustkorb und danach wieder behutsam aufeinander zu. Diese Bewegungen müssen einige Male hintereinander sanft ausgeführt werden, bevor Sie die ersten Tropfen Milch gewinnen können.

Scheuen Sie sich nicht und lassen Sie sich von der Pflegekraft unterstützen und anleiten.

Ihre Brust bedarf in der Stillzeit keiner besonderen Pflege. Wenn Sie Duschgel benutzen, sparen Sie Ihre Brüste aus.

Falls Sie Bodylotion nach dem Duschen benutzen, sparen Sie bitte auch dann Ihren Brustbereich aus, damit Ihr Kind nicht durch den fehlenden, vertrauten Eigengeruch seiner Mutter irritiert wird.

**Wechseln Sie Ihre Stilleinlagen regelmäßig.**

Lassen Sie nach einer Stillmahlzeit Milch- und Speichelreste auf Ihrer Mamille an der Luft trocknen.

Fühlen sich Ihre Mamillen gereizt an oder weisen sie eine leichte Rötung auf, kann das Auftragen von Wollwachs (z. B. Lansinoh®) hilfreich sein. Benutzen Sie es so oft, wie Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen gut tut. Es muss vor dem Anlegen nicht abgewaschen werden, es schadet Ihrem Kind nicht. Während Ihres stationären Aufenthaltes erhalten Sie es auf Nachfrage von der diensthabenden Pflegekraft. Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus finden Sie es in jeder Drogeriemarktkette.

## *Stillen nach Bedarf*

Vom ersten Lebenstag an sollte nach Bedarf gestillt werden, also nicht zu festen Zeiten, sondern den individuellen Bedürfnissen des Kindes entsprechend. Allerdings sollten die Abstände zwischen dem einzelnen Anlegen tagsüber nicht länger als 3 Std. betragen. Dabei wird immer von Beginn einer Stillmahlzeit bis zum Beginn der nächsten gerechnet, unabhängig von der Dauer der Mahlzeit.

Bei einem sehr schläfrigen Kind wird Sie die zuständige Pflegekraft unterstützen und Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten zeigen, ein Kind zu wecken und an die Brust zu legen.

Wenn Ihr Kind an der ersten Brust etwa 20 Minuten gesaugt hat und die Pausen zwischen den Saugzügen länger werden, nehmen Sie Ihr Kind ab und bieten ihm die andere Brust an. Hat Ihr Kind nacheinander an beiden Brüsten gestillt, beginnen Sie bei der nächsten Mahlzeit an der zuletzt gereichten Seite, um eine gleichmäßige Entleerung zu gewährleisten. Hat Ihr Kind nur an einer Seite getrunken, reichen Sie beim nächsten Mal die andere Seite.

Bis auf wenige Ausnahmesituationen können Sie darauf vertrauen, dass Ihre Muttermilch den gesamten Flüssigkeits- und Nahrungsbedarf Ihres Kindes in den ersten 6 Monaten deckt.

## *Stillzeichen (Hungerzeichen)*

Die intensive Zeit miteinander, welche Ihnen unser Rooming-In bietet, gibt Ihnen die Möglichkeit, die Stillzeichen (Hungerzeichen), die Ihr Kind zeigt, frühzeitig zu erkennen und ihm die Brust zu reichen.

Stillzeichen:

- Schmatzen
- An den Händchen/Fingerchen saugen
- Langsames Wachwerden, mit den Augen rollen
- Kopfbewegungen
- Die Zunge herausstrecken
- Weinen/Schreien gilt als spätes Hungerzeichen; es macht das Anlegen für beide Seiten häufig schwieriger.



# *Stillpositionen*

Sie können in den unterschiedlichsten Positionen stillen.



Wiegehaltung



Hoppe Reiter



Seitenlage



Rückengriff



Für alle Positionen in den ersten Tagen und Wochen gilt:

Machen Sie es sich bequem. Ein Stillkissen kann eine gute Unterstützung sein.

Ihr Kind liegt Ihnen ganz zugewandt, d. h. Ohr, Schulter, Hüfte sind auf einer Linie.

Reichen Sie Ihrem Kind die Brust, indem Sie sie im sog. C-Griff umfassen; die Finger halten von unterhalb, der Daumen befindet sich oberhalb des Mamillenvorhofs. Berühren Sie mit der Mamille die Unterlippe Ihres Kindes und warten Sie geduldig ab, bis der Mund weit geöffnet ist. Dann ziehen Sie Ihr Kind zu sich an die Brust, und lehnen Sie sich an.

Hat der Kopf Ihres Kindes Bewegungsfreiheit, brauchen Sie sich keinerlei Sorgen zu machen, dass Ihr Kind an der Brust keine Luft bekommt. Mit den Fingern das Brustgewebe während des Saugens von der Nase fernzuhalten, ist kontraproduktiv, da Sie Ihrem Kind dabei immer Brustgewebe entziehen.

In den ersten Tagen braucht es ein paar Minuten kräftiges Saugen, bis der Milchspendereflex ausgelöst wird und die Milch zu fließen beginnt.

## *Clusterfeeding*

Babys sind häufig in den Abendstunden unruhiger und verlangen häufig in kurzen Abständen zu stillen. Dieses Verhalten wird als „Clusterfeeding“ bezeichnet.

Es hat nichts damit zu tun, dass Ihre Milch nicht reicht, Sie etwas falsch machen oder Ihr Baby Bauchweh hat. Es ist ein sehr sinnvolles Verhalten, um eine gute, sichere Muttermilchproduktion zu etablieren, kostet aber eine ganze Menge Kraft. Holen Sie zwischendurch Luft, trinken Sie ein paar Schluck, fordern Sie sich Hilfe an, und klingeln Sie getrost nach einer Pflegekraft. Es kann 2 Stunden oder länger dauern, bis Ihr Kind ein- und dann aber für mehrere Stunden ruhig weiterschläft.

Zwischen dem 8. und 12. Lebenstag wird Ihr Kind zum ersten Mal einen Wachstumsschub haben, d. h. es wird wieder häufiger als gewohnt stillen, weil es nun mehr Muttermilch braucht. Nach etwa 2 Tagen hat sich Ihr Körper auf den Mehrbedarf eingestellt.

Diese für wenige Tage unruhigeren Zeiten werden in den nächsten Wochen und Monaten immer wieder auftreten, weil Ihr Kind wächst oder weil es sich eine neue Fähigkeit erobert.

## *Bekommt mein Kind genug Milch?*

Beim Stillen regelt die Nachfrage das Angebot. Je häufiger Sie anlegen, desto mehr Milch produzieren Sie.

Sie können sicher sein, dass Ihr Kind ausreichend mit Muttermilch versorgt ist, wenn:

- Ihr Kind einen munteren, wachen Eindruck macht,
- Ihr Kind ab dem 4. Lebenstag in 24 Std. mindestens 6 nasse Windeln und dabei auch mindestens 2 x Stuhl entleert hat,
- Ihr Kind in den ersten Wochen mindestens 170 g pro Woche zunimmt und sein Geburtsgewicht nach 10-14 Tagen wieder erreicht hat.



## *Essen und Trinken in der Stillzeit*

Sie brauchen in der Stillzeit keine besonderen Vorschriften einzuhalten. Ernähren Sie sich ausgewogen und abwechslungsreich, den allgemeinen Ernährungsempfehlungen entsprechend mit reichlich Obst und Gemüse und einem guten Pflanzenöl. Essen Sie regelmäßig. Sie verbrauchen beim Stillen etwa 500 Kalorien mehr als sonst, das entspricht etwa einer Portion Müsli.



Sollten Sie den Eindruck haben, Ihrem Kind bekommt ein Nahrungsmittel nicht, setzen Sie damit aus und versuchen es später erneut.

Trinken Sie Ihrem Durst entsprechend, Wasser und Tee

**(kein Salbei-Tee, Salbei drosselt die Milchproduktion)** sind optimal.

Etwa 3 Tassen Kaffee sind unproblematisch.

Vielleicht gewöhnen Sie sich an, zum Stillen ein großes Glas Wasser in Reichweite zustellen.



## *Stillgruppen in Marl:*

### **„Cafe Winzig“**

Klinikum Vest, Paracelsus-Klinik Marl

Telefon 02365 90-2831

Donnerstags, von 09.30 bis 11.30 Uhr

Gebühr kostenfrei

### **Hebammenpraxis Belladonna, Alt-Marl**

Telefon 02365 56-199

Jeden 1. Freitag im Monat in der Zeit von 10.30 bis 12.00 Uhr.

Gebühr 3 Euro

#### **In Zusammenarbeit mit:**

Marianne Rogge IBCLC, Kinderkrankenpflege

Maren Petersen IBCLC, Kinderkrankenpflege

Friederike Adamek, Hebamme

und viel tatkräftiger Unterstützung von

Dorothea Garbacz, Stationsleitung Geburtshilfe

**Klinikum Vest GmbH**  
**Behandlungszentrum**  
**Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen**  
**Akad. Lehrkrankenhaus der Ruhr-Universität Bochum**  
 Dorstener Str. 151, 45657 Recklinghausen  
 Telefon 02361 56-0

**Behandlungszentrum**  
**Paracelsus-Klinik Marl**  
 Lipper Weg 11, 45770 Marl  
 Telefon 02365 90-0

E-Mail [Info@Klinikum-Vest.de](mailto:Info@Klinikum-Vest.de)  
[www.klinikum-vest.de](http://www.klinikum-vest.de)

## Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe – Brustzentrum

### Chefartzsekretariat

Telefon 02365 90-2401  
 Fax 02365 90-2409  
 E-Mail [gynaekologie@klinikum-vest.de](mailto:gynaekologie@klinikum-vest.de)

### Kreißsaal

Telefon 02365 90-2450



### Information und Anmeldung: Elternschule „Rundum“

Telefon 02365 90-2453  
 E-Mail [elternschule@klinikum-vest.de](mailto:elternschule@klinikum-vest.de)

### So finden Sie uns:

- A52 Abfahrt Marl-Hamm
- Richtung Marl-Hüls (Carl-Duisberg-Str.)
- Bis zur Hauptkreuzung (Ampel) Carl-Duisberg-Str./Bergstr.
- An der Ampel geradeaus (Römerstr.)
- Nächste Straße links (Otto-Wels-Str.)
- Nächste Straße rechts (Lipper Weg)

