

# Thüringen-Kliniken „Georgius Agricola“ Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

## STILL-ABC



Diese Mappe ist Eigentum der Thüringen-Kliniken. Bitte im Zimmer liegen lassen, auch andere Muttis möchten sich informieren.

Vielen Dank!

Das Team der Geburtshilfe

# Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Der erste Schritt ins Leben ist getan, was erwartet uns nun?

Dieses Heft soll für Sie eine kleine Hilfe und Anleitung sein,  
um mit dem größten Bedürfnis Ihres Kindes

## **dem Stillen**

gut zurechtzukommen.

Wir praktizieren auf unserer Wochenstation ein  
24-Stunden Rooming-in.

Diese Variante ermöglicht Ihnen, Ihr Kind Tag und Nacht bei sich  
zu haben, es kennen zulernen und dadurch auf seine Bedürfnisse  
eingehen zu können.

Stillen ist eines der Grundbedürfnisse Ihres Kindes.



## Stillen - Der beste Start ins Leben-

Eines der schönsten Ereignisse für Mutter und Kind  
ist das Stillen.

So eine tiefe und innige Beziehung zwischen  
Mutter und Kind gibt es nie wieder im Leben.  
Das Baby erlebt von Anfang an Liebe, Wärme  
und Geborgenheit.

Diese Erfahrung ist eine wichtige Voraussetzung  
für eine gesunde seelische und körperliche  
Entwicklung des Kindes.

Auch wenn Sie Ihr Kind nicht stillen, erfährt Ihr Kind Wärme und Geborgenheit durch Körperkontakt - kuscheln Sie so oft wie möglich.

Ratsam wäre, auch wenn sie nicht stillen möchten Ihr Kind im Kreißsaal einmal anzulegen, damit es das wertvolle Kolostrum bekommt. Oder Sie streichen das Kolostrum per Hand aus und geben es Ihrem Kind.

Über die Ernährung Ihres Kindes beraten wir Sie gern.

## Vorteile des Stillens für Ihr Kind

- Muttermilch ist einzigartig in ihrer Zusammensetzung und passt sich ständig den speziellen, wechselnden Bedürfnissen eines wachsenden Babys an.
- Muttermilch enthält erhöhte Anteile an bestimmten Immunstoffen und schützt daher vor Krankheiten.
- Muttermilch ist gut verträglich und leicht verdaulich.
- Sie ist immer mit der genau richtigen Temperatur verfügbar.
- Muttermilch ist keimarm.
- Sie enthält kein fremdes Eiweiß und verhindert dadurch das Auftreten von Allergien.
- Stillen fördert optimal den Gaumen und die Kieferentwicklung, dadurch entstehen weniger Kieferfehlbildungen.
- Stillen fördert die emotionale Bindung von Mutter und Kind.

## Vorteile des Stillens für Sie als Mutti

### Hormonell

- Durch das Stillen schüttet der Körper die Hormone Prolaktin und Oxytocin aus, die Milchbildung und Milchfluss beeinflussen.

### Physisch

- In der Schwangerschaft angelegte Fettdepots schmelzen durch eine besondere Stoffwechselleage.
- Stillen schützt vor Brust- und Ovarialkrebs.
- beugt Osteoporose vor (Kalkeinlagerung in der Lendenwirbelsäule).

### Psychisch

- Erhöht das Selbstwertgefühl jeder Mutti.
- weniger Sorgen der Mutti um den Gesundheitszustand des Kindes, da Prophylaxe gegen Infektionen , Allergien und Kieferfehlbildungen.

### Zeit und Geldersparnis

- Muttermilch ist kostenlos.
- Es müssen keine Babynahrung, Flaschen und Sauger gekauft werden.
- Stillen schont das Familienbudget in den ersten 6 Monaten um ca. 500,- bis 600,- €.

### Stillen schont die Umwelt

- und spart Rohstoffe, da keine aufwendige Verpackung, Fertigung, Lagerung, Transport, Werbung und Entsorgung von Müll.

## Die Stillzeit beginnt

- Der Saugreiz ist unmittelbar nach der Geburt am ausgeprägtesten, deshalb sollte das Kind gleich im Kreißsaal angelegt werden.
- Ist das Anlegen im Kreißsaal nicht möglich, zeitnah auf der Wochenstation abpumpen
- Auch wenn Sie vorübergehend von Ihrem Kind getrennt sein müssen, besteht die Möglichkeit des Stillens.
- Das Anlegen gestaltet sich nach Bedarf des Kindes.
- Je öfter man anlegt, um so mehr wird die Milchproduktion angeregt,
- Für einen guten Stillbeginn ist es wichtig, dass Ihr Kind in den ersten 24 Stunden 3x angelegt wird. Meldet sich Ihr Kind nicht von selbst, finden wir gemeinsam einen Weg.
- Sollte Ihr Kind nach 24 Stunden nicht regelmäßig alleine an die Brust wollen, ist es notwendig es alle 3-4 Stunden zu wecken und anzulegen.

### Möglichkeiten der Zufütterung

- Becher
- Spritze
- Flasche mit Kirschsauger

Zu weiteren alternativen Fütterungsmethoden beraten wir Sie gern.

## Die Stillzeit beginnt

### Wie lange sollte man anlegen?

- Zu Beginn empfiehlt sich häufiges Anlegen beider Brüste.
- Werden beide Brüste zu einer Mahlzeit gegeben, dann bei der nächsten Mahlzeit mit der Brust beginnen, die zuletzt angelegt war.
- Wenn genügend Milch eingeschossen ist, reicht es aus nur eine Brust anzulegen, damit nicht nur die Vordermilch sondern auch die fett- und kalorienreiche Hintermilch getrunken wird.
- Beim Anlegen von einer Brust immer im Wechsel anlegen.
- Die Stilldauer ist von Kind zu Kind individuell (ca. 20—30 Minuten).
- Es gibt große Unterschiede bei der Anzahl und Dauer der Stillmahlzeiten.



## Die Stillzeit beginnt

### Was sollte man beim Stillen beachten?

- Die Mutti sollte so bequem und entspannt wie möglich sitzen oder liegen.
- Es ist ratsam, vor dem Stillen eine Brustmassage zu machen, um die Milchproduktion und den Milchfluß zusätzlich anzuregen, damit schon ein paar Tropfen Muttermilch aus der Brust kommen, bevor das Kind angelegt wird. Die Anleitung der Brustmassage erhalten Sie durch unsere Mitarbeiterinnen.
- Beim Stillen braucht man Ruhe, um sich voll auf das Kind konzentrieren zu können. Dafür steht unter anderem den Muttis ein gemütlich eingerichtetes Stillzimmer zur Verfügung. Der Fernseher sollte nicht der Begleitgeräuschpegel für das Stillen sein. Die Neugeborenen sollten beim Stillen nicht zugedeckt und nicht ins Badetuch eingewickelt werden. Durch die Wärme ermüden die Kinder schneller.
- Das Kind sollte in jeder Stillposition der Mutti zugewandt sein („Bauch zu Bauchlage“).
- Nasenspitze und Kinn des Kindes berühren die Brust.
- Berühren Sie die Lippen des Babys mit Ihrer Brustwarze bis es den Mund weit öffnet und ziehen Sie es rasch an sich heran.
- Der Mund des Kindes soll nicht nur die Brustwarze der Mutti sondern auch so viel wie möglich des Warzenvorhofes erfassen.
- Die Lippen des Kindes sollen nach außen gestülpt sein.
- Stillpositionen öfters mal wechseln.
- Stellen Sie für sich ein Getränk in Reichweite.

## Wenn die Stillzeit als „Pumpzeit“ beginnt

### 1 - 3 Tag

- Pumpen Sie je 6x in 24 Stunden.

Die von der WHO (World Health Organization) empfohlene Pumpzeit beträgt 6x10 Minuten je Brust in 24 Stunden.

### ab dem 4. Tag

- Pumpen Sie jeweils 8x in 24 Stunden.

Die von der WHO (World Health Organization) empfohlene Pumpzeit beträgt 8x15 Minuten je Brust in 24 Stunden.

So verfahren Sie bitte weiter, bis ausreichend Muttermilch produziert wird.

Es ist wichtig, die Pumpzeiten so über den Tag zu verteilen, dass Sie in der Nacht eine ausreichende Schlaf-Phase für sich haben.

# Stillpositionen

## Stillen im Liegen



Mutti hält die Brust im „C-Griff“

Seitenlage:

- Die Mutti liegt auf der Seite, Kopf ist durch Kissen abgestützt, Schulter liegt auf der Matratze. Kind liegt ebenfalls auf der Seite (Bauch zu Bauch). Mund des Kindes in Höhe der Brustwarze. Bei Schmerzen der Mutti durch Dammnaht, kleines Kissen oder Zudecke zwischen die Knie.

Australierstellung:

- Günstig bei Frauen nach Kaiserschnitten, die gleich anlegen oder wenn die Milch spritzend läuft. Mutti liegt auf dem Rücken, Bett leicht erhöht. Kind liegt schräg, Bauch zu Bauch, auf der Mutti.

# Stillpositionen

## Stillen im Sitzen



Rückengriff

### Günstig bei

- Kaiserschnitten
- großen Brüsten
- Flach- bzw. Hohlwarzen
- schlecht trinkenden Kindern

Mitti setzt sich aufrecht, gut gestützt, ein Kissen liegt ihr seitlich zum Schoß um das Kind in die Höhe der Brust zu bringen. Unterarm der Mutti stützt den Rücken des Kindes, Kopf liegt in der Hand der Mutti. Die Beine des Kindes sollen leicht nach oben zeigen, damit es sich mit den Füßen nicht am Bett abstoßen kann. Kind helfen, die Brust zu erfassen, dann leicht zurücklehnen.

## Stillpositionen

### Stillen im Sitzen



Wiegegriff

Mutti sitzt aufrecht, ein zusammengelegtes Kissen liegt auf ihrem Schoß. Kind liegt im Arm der Mutti auf der Seite (Bauch zu Bauch). Kopf des Kindes liegt in der Ellenbeuge, Rücken wird von Unterarm der Mutti gestützt, Hand hält Po oder Oberschenkel.

## Stillpositionen

Alle Stillpositionen können individuell noch etwas abgeändert werden.

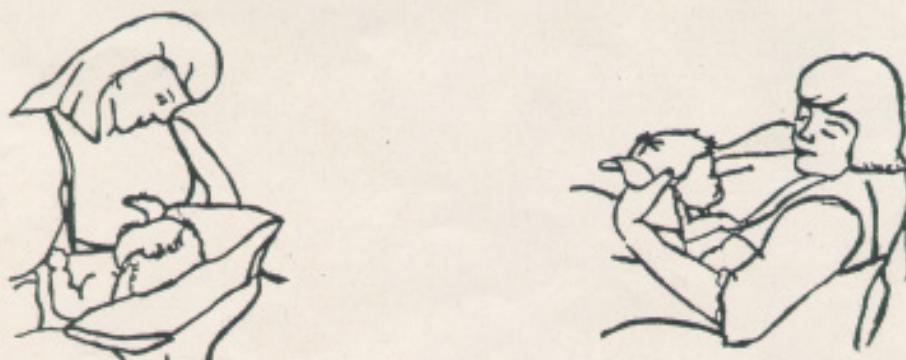
Wiegehaltung



Stillen im Liegen



Rückengriff



---

## Stillpositionen

### **Stillen von Zwillingen:**

Beide Kinder im Rückengriff.

Ein Kind im Rückengriff, ein  
Kind im Wiegegriff.

Beide Kinder im Wiegegriff.

## Nach dem Stillen

### Abnehmen von der Brust

- Wenn Ihr Baby die Brust nicht allein los lässt, führen Sie gefühlvoll Ihren Finger in den Mundwinkel um den Stillvorgang zu beenden. Man kann auch das Kinn des Babys leicht nach unten ziehen.

### Aufstoßen

- Ihr Kind kann während des Stillens Luft schlucken, lassen Sie es nach dem Stillen und zwischen dem Wechseln der Brüste aufstoßen, in dem Sie es an Ihre Schulter legen oder aufrecht halten und leicht den Rücken klopfen. Kinder, die sehr hastig trinken oder oft spucken, sollte man schon zur Hälfte, oder noch öfter, nach einer Brustumahlzeit aufstoßen lassen.

### Ist mein Kind satt?

Ja, wenn es

- an Gewicht zunimmt (ca. 120-200 Gramm pro Woche)
- öfter nasse Windeln hat (5-8 mal in 24 Stunden)
- 2-5 mal Stuhlgang am Tag hat (es kann auch bis zu 5 Tage keinen Stuhl entleeren, wenn es voll gestillt wird)
- Gesund aussieht, munter und aktiv ist

## Brustpflege

- Beim gesunden Neugeborenen reicht es aus die Hände vor dem Stillen bzw. Abpumpen zu waschen.
- Brust nur mit sauberen Händen anfassen, Warze so wenig wie möglich direkt berühren.
- Kontakt von Wochenfluss mit der Brust meiden.
- Nasse Stilleinlagen wechseln.
- Nach dem Stillen etwas Muttermilch herausdrücken und antrocknen lassen.
- Still-BH muss ausreichend groß sein (2 Cup-Größen größer als normal)
- Bei wunden Brustwarzen empfiehlt sich eine individuelle Pflege.

## Stillschwierigkeiten - Was tun?-

### Aufgeregtes, hektisches Kind

Ursachen:

- unruhige Umgebung
- Blähungen
- Wunsch nach Körperkontakt
- Kind oder Mutti nehmen Medikamente ein
- Gestresste Mutti (zu wenig Schlaf, unregelmäßige Mahlzeiten)
- Nikotinentzug
- Alkoholentzug
- Drogenentzug

### Was kann man tun?

- Zum Stillen eine entspannte Atmosphäre schaffen (in der Klinik z. B. das Stillzimmer), gedämpftes Licht und leise, beruhigende Musik
- Kinder schon beim ersten Anzeichen von Hunger anlegen
- Versuchen, es schon im Halbschlaf anzulegen
- Beruhigung des Kindes durch Körperkontakt (wiegen, schaukeln, am Körper tragen, mit ihm sprechen)
- Bei Blähungen:
  - Wärme auf den Bauch
  - Tragen im Fliegergriff
  - Bauchmassage mit Kümmelöl

## Stillschwierigkeiten - Was tun?-

### Schlafliches Kind



Ursachen:

- Probleme oder Stress bei der Geburt (VE, Forceps, Sectio, lange Geburt)
- unreifes Kind
- zu hohe Gelbsuchtwerte
- Erkrankung des Kindes
- Medikamente unter der Geburt

### Was kann man tun?

- Kind zum Trinken anregen, öfter anlegen.
- Nicht zu warm anziehen.
- Vorm Stillen windeln, damit das Kind wach wird.
- Wechselstillen

## Stillschwierigkeiten - Was tun?-

### Kind wird auf die Frühgeborenen oder Intensivstation verlegt

Ursachen

- Erkrankung des Kindes
- Frühgeburt
- zu niedriges Geburtsgewicht

Was kann man tun?

- Kind so oft, wie möglich besuchen, um Kontakt aufzubauen.
- Stillen
- Absprache mit Schwestern und Ärzten
- Wenn Stillen auf Grund der Behandlung des Kindes nicht möglich, dann abpumpen am Bett des Kindes.

### Kind bekommt Fototherapie

Ursache

- Der Bilirubinwert (Gelbsucht) ist zu hoch.

Was kann man tun?

- Es kann weiter gestillt werden.

## Stillschwierigkeiten - Was tun?-

### Kind schlägt die Zunge nach oben

Was kann man tun?

- Lippen stimulieren, damit Mund weit geöffnet wird.
- Verschiedene Stillpositionen ausprobieren.

### Kind saugt während des Stillens Unterlippe ein

Führt zu Wundsein an der Unterseite der Brustwarze.

Was kann man tun?

- leichter Druck am Kinn des Kindes bis Unterlippe sichtbar wird

### Zungenband ist angewachsen

- kann zu Stillschwierigkeiten führen

Was kann man tun?

- Zungenband vom Kinderarzt lösen lassen.

## Stillschwierigkeiten seitens der Mutter

### Hohl- und Schlupfwarzen (Brustwarzen treten nicht hervor)

Was kann man tun?

- Kein Grund zur Besorgnis, mit Geduld und Geschick können die meisten Kinder gestillt werden.
- Rückengriff als günstige Stillposition.
- Das Tragen von Brustwarzenformern 1/2 Stunde vor dem Stillen wird empfohlen.
- Brustwarze vor dem Stillen herausholen.
- Prall gefüllte Brüste vor dem Stillen etwas entlasten durch ausstreichen oder vorsichtiges abpumpen.
- In Ausnahmesituationen kann auch ein Saughütchen verwendet werden.

## Stillschwierigkeiten - Was tun? -

### Wunde Brustwarzen

Ursachen:

- unkorrektes Anlegen des Kindes (hat nur die Warze, nicht vom Warzenvorhof im Mund)
- Kind nuckelt an der Brustwarze, zieht nicht richtig
- Feuchte Brustwarzen zwischen den Mahlzeiten
- falsches Ansaugen
- Pilzinfektion der Brustwarze

Was kann man tun?

- Vorbereitung der Brust durch Wärme und/oder Massage
- auf korrekte Stillposition achten, bei Bedarf anlegen mit Unterstützung des Personals
- Stillbeginn mit der weniger betroffenen Seite
- im Notfall Stillpause möglich, abpumpen mit weichem Aufsatz
- in Ausnahmefällen Stillhütchen verwenden
- zur Brustpflege bitte ans Personal wenden

## Stillschwierigkeiten - Was tun? -

### zu wenig Milch

- öfter anlegen
- 2 - 3 Tassen Milchbildungstee täglich trinken
- Malzkaffee oder Malzbier ohne Alkohol trinken
- Insgesamt genügend Flüssigkeit zu sich nehmen.(2 Liter)
- Wechselstellungen beim Anlegen
- Mutti muss sich Ruhe gönnen
- 1 Glas Flüssigkeit beim Stillen in Reichweite
- Zusätzlich zum Stillen Milchproduktion mit der Milchpumpe anregen.

### Auch das ist normal

Es gibt dann zu Hause Zeiten, in denen Ihr Kind nicht so lange wie normal durchhält und öfter angelegt werden will. Das sind die sogenannten Wachstumsschübe, Ihr Kind braucht mehr Nahrung, legen Sie es 1-2 stündlich an, nach ca. 48 Stunden hat sich Ihre Milchproduktion auf den neuen Bedarf eingestellt.

## Stillschwierigkeiten - Was tun? -

### zu viel Milch

- Nur eine Brust pro Mahlzeit anlegen
- Pfefferminztee oder Salbeitee trinken (3-4 x tgl. ½-1 Tasse)
- Fenchel- und Stilltee vermeiden
- Brust mit Quarkwickeln oder Kühlakkus kühlen
- Wenn Brust nach dem Stillen immer noch voll, Milch mit der Hand ausstreichen.
- Pumpen nur im äußersten Notfall, regt die Milchproduktion an.
- Wenn Milch beim Anlegen spritzt, Kind in Australierstellung anlegen.

### Saugbläschen auf der Brustwarze

- Stillposition optimieren

### Milchstau

- Vor dem Stillen feuchtwarme Wickel mit Einmalwindeln oder warmen Gelkissen
- Unterkiefer des Kindes in Richtung Verhärtung anlegen
- vor dem Stillen mit Milchstauöl vorsichtig massieren
- gestaute Brust häufiger anlegen und eventuell nachpumpen
- nach dem Stillen kalte Umschläge (Kühlakku oder Quark)
- Syntocinonspray -> maximal 48h durchgängig anwenden, dann Pause

## Stillschwierigkeiten - Was tun? -

### schmerzhafter Milcheinschuss

- Nach dem Stillen mit Kühlakkus oder Quark kühlen (mindert Durchblutung, dämpft den Schmerz).
- Vor dem Anlegen (5 Minuten) feuchtwarme Einmalwindeln.

### Das Baby bevorzugt eine Brust

- Anatomisch können die Brustwarzen und die Brüste einer Frau unterschiedlich sein, mehr oder auch weniger Milchgänge haben.
- Kind zuerst an der bevorzugten Brust ca. 5 Minuten anlegen, wenn der Milchspendereflex ausgelöst ist die Brust wechseln.
- Mit bevorzugter Brust das Stillen beenden.
- Es ist auch möglich nur mit einer Brust zu Stillen, die andere Brust geht in die Ausgangsform zurück.

## Ernährung während des Stillens

Wenn man vernünftige Essgewohnheiten hat und sich gesund und ausgewogen ernährt, braucht man während der Stillzeit nichts wesentliches daran zu ändern. Einige Nahrungsmittel können beim Stillen Blähungen und Wundsein am Po verursachen. Beobachten Sie sich und Ihr Baby! Erfahrungsgemäss verursachen Zitrusfrüchte, Hülsenfrüchte, Kraut, Kohl, Gurken, frisches Brot, frische Germspeisen, teilweise frittierte Speisen und kohlensäurehaltige Getränke Beschwerden. Als Alternative bieten sich die verschiedenen Obstsorten in Kompottform an. Trinken Sie 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bevorzugen Sie Tee, Mineralwasser ohne Kohlensäure oder stark verdünnte Obst- bzw. Gemüsesäfte. Sie als Mutter können selber am besten herausfinden worauf Ihr Kind mit Unwohlsein reagiert und sollten diese Erfahrung beim Zusammenstellen Ihres Ernährungsplans berücksichtigen.

### **Beachten Sie:**

Viele Mütter wollen nach der Geburt Ihre Figur zurückgewinnen. Machen Sie keine radikalen Diäten! Stillen trägt dazu bei, dass Sie Ihr Normalgewicht nach einiger Zeit auf natürliche Art und Weise wieder erreichen (erhöhter Energiebedarf). Meiden Sie Abführmittel, da diese in die Muttermilch übergehen. Es beiten sich statt dessen viel Bewegung, ballaststoffreiche Ernährung und viel Flüssigkeit an.

Liebe Muttis!

Wir hoffen das kleine Still-ABC ist eine gute Starthilfe für Sie und Ihr Baby.

Selbstverständlich stehen Ihnen alle Schwestern und Hebammen gerne bei auftretenden Fragen und Schwierigkeiten zur Seite und geben Ihnen individuelle Anleitung zum Stillen Ihres Kindes.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Freude mit Ihrem neuen Erdenbürger!

Das Team der Geburtshilfe Saalfeld



## Milchpumpen sind Hilfsmittel

Sollten Sie bei der Entlassung nach Hause eine Milchpumpe benötigen, dann besteht die Möglichkeit über **REHA aktiv** eine elektrische Milchpumpe auszuleihen.

Die Pumpe wird von Ihrer betreuenden Pflegekraft der Wochenstation angefordert. REHA aktiv erstellt ein Rezept (für 8 Wochen) zur Abrechnung mit Ihrer Krankenkasse. REHA aktiv bringt die angeforderte Pumpe noch vor Ihrer Entlassung zu uns auf die Wochenstation

Sind Sie bereits Begleitmutti auf der Neonatologie, kann die Pumpe auch von den dortigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern über das Kind bestellt werden.



**REHA**  
*aktiv* **2000**

REHA aktiv 2000 GmbH  
Sanitätshaus in den Thüringen-Kliniken  
Rainweg 68  
07318 Saalfeld  
Kontakt  
Telefon: 03671 / 4578 67

## Hygiene-Richtlinien beim Umgang mit Muttermilch

### 1. Umgang mit Pumpensets

Bei einem Tagesgewicht des Kindes UNTER 1500g:

- Pumpset bei jedem Gebrauch wechseln (ohne Schläuche).
- bei jedem Pumpen neue Flasche verwenden.

Bei einem Tagesgewicht des Kindes ÜBER 1500g:

- Pumpset täglich wechseln
- benutztes Pumpset mit heißem Wasser reinigen und in einer sauberen, frischen Mullwindel aufbewahren
- bei jedem Pumpen neue Flasche verwenden.

### 2. Reinigung von Brust und Händen

- Vor jedem Abpumpen/Stillen die Hände waschen und desinfizieren.

### 3. Sammeln von Muttermilch

- Muttermilchflaschen mit Name des Kindes, Datum und Uhrzeit beschriften (nicht die Deckel)
- Muttermilch ist im Kühlschrank 72 Stunden haltbar
- Stellen Sie die Flaschen bitte nicht in die Kühlschranktür
- Muttermilch nur mit der gleichen Temperatur zusammen schütten
- Muttermilch ist in der Tiefkühltruhe bei -18 Grad Celsius 6 Monate haltbar

### **Achtung:**

Nehmen Sie Medikamente ein oder fühlen Sie sich krank, informieren Sie bitte einen unserer Mitarbeiter darüber.

## Bläh ABC

- Kind sollte nach dem Stillen **aufstoßen** (Kinder, welche sehr hastig trinken, sollen schon nach einer Brust aufstoßen)



- **Bauchmassage** zur Vorbeugung - kreisende Bewegung mit Öl getränkter Hand im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel



Kind liegt in Rückenlage auf den Wickeltisch, Füße des Kindes vorsichtig zum Bauch bewegen

- **Fliegergriff** (Anleitung durch Personal)



- **Wärme** für den Bauch des Kindes (nicht über 37° C)
  - warmes Bad
  - Moorwärmflasche
  - warmes Gelkissen
- **Medikamentöse Therapie**
  - nur durch Anordnung des Kinderarztes