



# Stillinformation für schwangere Frauen



Liebe werdende Mutter, liebe werdende Eltern

Wir möchten Sie gerne mit dem Stillen vertraut machen, auch wenn Sie noch nicht Ihr Baby im Arm halten.

Wenn Sie bei uns in der Annaklinik stationär sind, geben Ihnen unsere Mitarbeiter der Wochenstation gerne persönliche und individuelle Informationen zum Thema Stillen. Unsere Hebammen betreuen Sie auch in Geburtsvorbereitungskursen und im Wochenbett – es ist sinnvoll, sich schon früh um eine Begleitung durch eine Wochenbett betreuende Hebamme zu bemühen, die Sie bei Fragen rund ums Stillen unterstützt.

## Bedeutung des Stillens

Die WHO empfiehlt ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten und Weiterstillen bis 2 Jahre unter Zuführung geeigneter Beikost sowie Stillen darüber hinaus, solange Mutter und Kind es wollen.

Muttermilch ist die normale Ernährung des Kindes und abgestimmt auf die Bedürfnisse des Säuglings. Stillen bedeutet nicht nur Nahrung, sondern auch das Stillen des Bedürfnisses des Neugeborenen nach Nähe, Hautkontakt, Wärme, Geborgenheit und Zuwendung. Stillen stärkt die Mutter-Kind-Bindung.

Stillen schützt vor Infektionen des Kindes (Kolostrum enthält einen hohen Gehalt an Abwehrstoffen), es fördert die Darmgesundheit. Die Verdauung des Kindes kommt schneller in Gang, Gelbsucht nach der Geburt ist weniger häufig, Blutzuckerschwankungen werden vermindert. Allergien treten bei gestillten Kindern seltener oder später auf. Stillen fördert die Kieferentwicklung des Kindes, welches für die Sprachentwicklung und Zahnstellung von Bedeutung ist.

Stillen fördert die Gesundheit der Mutter – sie hat ein geringeres Risiko für Übergewicht, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Fettstoffwechselstörungen und gynäkologische Krebserkrankungen sowie Osteoporose. Stillen verhindert direkt nach der Geburt einen vermehrten Blutverlust. Stillen wirkt positiv auf die Psyche der Mutter im Wochenbett, Wochenbettdepressionen treten seltener auf.

## Hautkontakt und ersten Anlegen

Wir ermöglichen den werdenden Eltern / Mutter direkt nach der Geburt oder auch nach Kaiserschnitt Hautkontakt zu ihrem Kind innerhalb der ersten 60 Minuten („Bonding“). Dadurch wird die erste Milchbildung (Kolostrum) angeregt, Mutter und Kind lernen sich kennen, die Stillzeichen werden gezeigt und wir bieten Unterstützung beim ersten Anlegen. Dadurch wird das Stillen nach Bedarf günstig beeinflusst und die Stillraten und Stillzeiten sind länger.

Unser geschultes Personal zeigt den Müttern in den ersten 6h nach der Geburt das korrekte Anlegen des Kindes an die Brust –wunde Brustwarzen und die meisten Stillprobleme werden vermieden und die Milchbildung kommt problemlos in Gang. Eine leichte Empfindlichkeit der Brustwarzen anfänglich ist normal.

Sie haben schon kurz nach der Geburt ausreichend Milch – das Kolostrum – für den kleinen Magen Ihres Kindes. Durch häufiges korrektes Anlegen an beiden Brüsten kommt der Übergang zur reifen Muttermilch nach 3-4 Tagen problemlos in Gang und die Milchmenge passt sich dem Bedarf Ihres Kindes an. Übrigens: nicht die Größe der Brüste bestimmt die Milchmenge, sondern das Drüsengewebe. Große Brüste haben mehr Fett- und Bindegewebe als kleinere – das Drüsengewebe ist gleich.



# Stillinformation für schwangere Frauen



## Rooming-In und Stillen nach Bedarf

Auf der Wochenstation haben Sie Ihr Kind immer bei sich (rooming-in). Dadurch wird die Milchbildung angeregt, die Mutter-Kind-Bindung gefördert und Stillen nach Bedarf ist leicht möglich. Sie lernen die Hungersignale / Stillzeichen des Säuglings kennen, bevor es weint und es schwieriger ist, den Säugling anzulegen. Durch Stillen nach Bedarf ist belegt, dass erfolgreiches Stillen länger dauert. Die Länge und Häufigkeit der Stillmahlzeiten bestimmt Ihr Kind selbst, sie werden nicht beschränkt.

Sie legen Ihr Kind in den ersten Stunden und Tagen häufig an- das bedeutet etwa 10-12 x in 24 Stunden. Dadurch wird die Milchbildung optimal angeregt, der Säugling lernt die Brust richtig zu erfassen (korrektes Anlegen) und die Mutter wird mit den Signalen ihres Kindes vertraut. Der Milcheinschuss verläuft weniger schmerzhaft.

## Korrektes Anlegen

Korrektes Anlegen bedeutet, dass Sie das Kind durch Streicheln an der Wange stimulieren, bis es den Mund weit öffnet, es zur Brust führen; es nimmt einen großen Teil der Brustwarze und des Warzenhofes in den Mund. Ohr-Schulter-Arm des Babys sind in einer Linie, das Kind liegt Bauch an Bauch zur Mutter und Kinn und Nase berühren die Brust. Sie können die Brust im C-Griff umfassen, um dem Kind das „Andocken“ zu erleichtern.



aus „Stillen kompakt“, D. Both 2007

Es ist normal, dass Ihr Kind während des Trinkens kleine Pausen macht. Während es tiefe Züge und Schluckgeräusche macht, spüren Sie vielleicht ein Kribbeln in der Brust – der Milchspendereflex wird ausgelöst, die Milch fließt und gleichzeitig wird die Milchbildung angeregt. Nuckeln am Ende oder Anfang der Stillmahlzeit oder auch zwischendurch stimuliert die Milchbildung und gehört dazu.

Wenn Ihr Baby schnell müde wird und einschläft, können Sie es durch Streicheln der Hände, durch Wickeln, Ausziehen und Hautkontakt wecken. Am Ende der Mahlzeit schlafen die meisten Kinder an der Brust ein.



# Stillinformation für schwangere Frauen



## Stillpositionen:

**1. Stillen im Liegen:** Sie liegen bequem auf der Seite, Ihr Kopf liegt auf einem Kissen, die Schulter auf dem Bett, der Rücken ist angestützt. Das Kind ist Ihnen zugewandt – Bauch an Bauch, Ohr und Hüfte liegen auf einer Linie. Der Mund des Kindes befindet sich auf Höhe der Brustwarze, der Kopf ist leicht nach hinten geneigt. Anfangs nach anstrengender Geburt, nachts zum Schlafen oder nach Kaiserschnitt ist diese Position empfehlenswert.



## 2. Stillen im Sitzen / Wiegegriff:



Setzen Sie sich bequem und stützen Sie Ihren Rücken ab. Die Füße stellen sie entspannt auf einen kleinen Schemel, auf die Knie legen Sie ein Kissen oder eine zusammengelegte Decke. Legen Sie das Kind in richtiger Höhe (Mund-Brustwarze) an, der Bauch muss Ihnen zugewandt sein, der Kopf des Kindes liegt in der Ellenbeuge.

## 3. Stillen im Sitzen / Rückengriff:



Das Baby liegt seitlich mit dem Bauch zu Ihrer Seite und den Beinchen angewinkelt. Sie haben Blickkontakt und halten mit dem Unterarm den Rücken des Kindes an der Seite, die Sie anlegen. Der Mund ist auf Höhe der Brustwarze, der Arm ist durch ein Kissen unterstützt.

Wir zeigen Ihnen bei Bedarf auch noch weitere Stillpositionen.



# Stillinformation für schwangere Frauen



## Flaschensauger, Schnuller, Stillhütchen

Gestillte Kinder bekommen keinen künstlichen Sauger, da dadurch das Stillverhalten ungünstig beeinflusst wird – es kommt häufiger zu wunden Mamillen, die Stimulation der Brust ist geringer und die Milchmenge geht zurück. Wir zeigen den Müttern, wie sie ihr Kind alternativ beruhigen können, z.B. durch Tragen, Wiegen Streicheln, Stillen. Der Einsatz eines Stillhütchens ist einzelnen Situationen vorbehalten. Neugeborene, die gesund sind und nach Bedarf gestillt werden, bedürfen keiner zusätzlichen Nahrung oder Flüssigkeit außer bei medizinischer Indikation. Bei einer medizin. Indikation zum Zufüttern (kranke Neugeborene, Neugeborene mit > 10% Gewichtsverlust, falls durch verbessertes Stillmanagement nicht ausreichend) werden alternative Fütterungsmethoden wie Bechern eingesetzt.

## Entleeren der Brust von Hand / Abpumpen

Wir zeigen den Müttern, wie Sie die Brust von Hand entleeren können oder mit der elektrischen Milchpumpe. Bei einer prallen Brust erleichtert das Handentleeren oder Abpumpen das Erfassen der Brust durch das Kind. Bei einer Erkrankung des Kindes oder einer Trennung vom Kind wird die Milchbildung bei Beginn des Abpumpens spätestens nach 6 Stunden nach der Geburt angeregt und aufrechterhalten.

## Der „Internationale Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“

Wir halten den „Internat. Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“ ein: Gesunde gestillte Neugeborene bekommen keinen Schnuller, keine Flaschensauger, keinen Tee, keine zusätzliche Flüssigkeit und keine Nahrung außer Muttermilch. Es wird keine Werbung für diese Produkte in der Annaklinik gemacht und es werden keine Werbegeschenke verteilt.

Wir wissen, dass gesunde reife Neugeborene, die nach Bedarf gestillt werden, keine zusätzliche Flüssigkeit oder Nahrung brauchen.

Mütter, die nicht stillen, werden individuell beraten.

## Hinweise auf Stillgruppen

Stillinformationen und Unterstützung nach der Geburt erhalten Sie:

- in unseren Geburtsvorbereitungskursen,
- in Stillcafes in unserer Elternschule,
- bei der Wochenbettbetreuung unserer Nachsorgehebammen oder
- telefonisch unter 0711 5202 210 oder 0711 5202 283.

In der St. Anna-Klinik liegen auf den Stationen und im Kreißaal schriftliche Stillrichtlinien aus. Diese werden regelmäßig aktualisiert und mit den Mitarbeitern besprochen, so dass eine einheitliche Beratung erfolgt.

Die Mitarbeiter sind geschult und haben Kenntnisse zur Umsetzung der Stillrichtlinien. Sie kennen die 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen und halten den „Kodex“ ein.



# Stillinformation für schwangere Frauen



## 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen:

1. Unser gesamtes Personal, welches an der Pflege von Mutter und Kind beteiligt ist, erhält schriftliche Richtlinien zur Förderung des Stillens, die für jeden einsehbar sind.
2. Unsere Mitarbeiter werden geschult, um die Stillrichtlinien umsetzen zu können. Neues Personal wird eingewiesen und geschult.
3. Alle schwangeren Frauen werden über die Bedeutung und Praxis des Stillens aufklärend in Einzelgesprächen informiert und erhalten schriftliches Informationsmaterial.
4. Wir ermöglichen den Müttern ununterbrochenen Hautkontakt nach der Geburt oder nach Kaiserschnitt innerhalb der ersten Stunde oder bis zum Stillen (Bonding)
5. a. Den Müttern zeigen wir korrektes Anlegen und wie sie erfolgreich stillen können auch wenn sie zeitweise von ihrem Kind getrennt sind.  
b. Mütter von Frühgeborenen, kranken oder behinderten Neugeborenen geben wir spezielle Hilfe zur Förderung des späteren Stillens.  
c. Liegen Stillhindernisse vor, zeigen wir den Müttern die besten alternativen Möglichkeiten.
6. Gesunde reif geborene Neugeborene, die nach Bedarf gestillt werden, brauchen keine zusätzliche Nahrung oder Flüssigkeit. Wir füttern Neugeborenen weder Nahrung noch Flüssigkeit außer bei medizinischer Indikation.
7. Das System des „rooming-in“ erlaubt Mutter und Kind, Tag und Nacht zusammen zu sein und fördert das Stillen nach Bedarf. Unsere Klinik gewährleistet dieses System.
8. Das Stillen wird dem Rhythmus und damit Bedarf des Kindes und der Mutter angepasst. Dauer und Anzahl der Stillmahlzeiten sind individuell verschieden und werden nicht beschränkt.
9. Gestillte Kinder bekommen keinen künstlichen Sauger, da das Stillverhalten und die Milchmenge ungünstig beeinflusst werden und wunde Brustwarzen verursacht werden können.
10. Die Stillberatung hört nach Verlassen der Klinik nicht auf. Deshalb sollen die Kontakte zu Stillgruppen, Hebammen- Still-, Mütter- und Väterberatungsstellen gepflegt werden und Mütter auf diese Hilfen aufmerksam gemacht werden. Dabei unterstützen wir die Eltern mit unseren Nachsorgeangeboten.

### Ernährung der Mutter:

Sie sollten sich in der Schwangerschaft und Stillzeit ausgewogen ernähren, d.h. mineralstoff- und vitaminreich, ballaststoffreich, genügend Eiweiß.

Die Jodzufuhr sollte ausreichend sein.

Es gibt keine besonderen Nahrungsmittel, die Sie meiden müssen in der Stillzeit. Verdauungsprobleme oder Blähungen kommen nicht durch die Ernährung der Mutter, sondern eher von den vielen neuen Eindrücken auf der Welt, die Ihr Baby „verdauen“ muss.