

Informationen für stillende Mütter



„Stillen ist wie Tanzen – es braucht Übung und Rhythmus, denn es sind zwei Personen, die sich auf – und untereinander einlassen. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig mit sich und Ihrem Kind!“

(Zitat: Bund Deutscher Hebammen – Kreis Esslingen)

Sie haben sich für das Stillen entschieden

Ein Team aus Mitarbeiterinnen der Entbindungsstation, Hebammen und der Kinderklinik der Städtischen Krankenhaus Kiel GmbH hat einen Leitfaden mit den für Sie wichtigsten Fragen rund um das Thema „Stillen“ erarbeitet. Dieser soll die persönliche Beratung am Wochenbett unterstützen, und Ihnen als Hilfestellung für Zuhause dienen. Damit wir Sie optimal betreuen können, teilen Sie uns bitte Ihre Fragen und Wünsche mit.

Stillen ist Nahrung für Körper und Seele und ein kostbares Geschenk – sowohl für ihr Kind als auch für Sie als Mutter: Muttermilch ist die natürlichste und optimale Ernährung für ihr Baby; sie passt sich der Entwicklung Ihres Kindes automatisch an. Damit der Stillbeginn für Sie und Ihr Kind so problemlos wie möglich verläuft, möchten wir Sie über einige grundlegende Zusammenhänge informieren.

Wie funktioniert die Milchbildung? Wie kann die Milchbildung angeregt werden?

Die Nachfrage regelt das Angebot!

Eine ausreichende Milchbildung am Anfang bildet eine sichere Grundlage für die gesamte Stillzeit.

- um die Milchbildung anzuregen, legen Sie Ihr Baby so häufig wie möglich an. Damit erreichen Sie eine ausreichende Milchbildung und die normale Schwellung der Brust in den ersten Tagen verringert sich.
- Sie können den Milchbildungsprozess positiv unterstützen in dem Sie bei Ihrem Baby in den ersten 2 bis 3 Wochen auf einen Schnuller oder Sauger verzichten – vorausgesetzt, Ihr Baby hat uneingeschränkten Zugang zur Brust.

Wann sollten Sie Ihr Kind anlegen?

Legen Sie Ihr Kind an, wenn es Hungerzeichen zeigt:

- Grimassieren
- Mundbewegungen
- Schmatz Bewegungen
- Lippen lecken
- Fäuste zum Mund führen

Diese Signale zeigt Ihr Kind lange bevor es schreit. Wenn Sie dieses erkennen, wird Ihnen das Anlegen leichter gelingen.

Unsere Klinik bietet und empfiehlt Ihnen 24 Stunden-Rooming-in, so können Sie die Signale Ihres Kindes frühzeitig wahrnehmen und darauf reagieren.

Wie oft und wie lange legen Sie Ihr Kind an?

Am Anfang wird Ihr Kind oft trinken wollen: etwa 8 bis 12 mal in 24 Stunden. Das ausdauernde und effektive Saugen an der Brust muss von Ihrem Kind erst erlernt werden. Im Laufe der Zeit reduziert sich die Häufigkeit und die Dauer der Stillmahlzeit. Ein regelrechter Stillrhythmus stellt sich oft erst nach einigen Monaten ein, da die Zusammensetzung der Muttermilch im Tagesverlauf schwankt. Es ist normal, dass Ihr Kind in den Abendstunden häufiger trinken wird.

Eine Stillmahlzeit von 20 bis 45 Minuten ist normal, kürzere Stillmahlzeiten sind jedoch zum späteren Zeitpunkt auch in Ordnung.

Wie legen Sie Ihr Kind richtig an?

Nehmen Sie sich Zeit zum Stillen und versuchen Sie eine für Sie angenehme und bequeme Stillposition zu finden.

Unsere Tipps:

- die Nasenspitze Ihres Babys sollte auf Höhe der Brustwarze sein
- halten Sie Ihr Baby ganz nah an Ihren Körper; so dass sein Bauch Ihren Bauch berührt
- Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Babys bilden eine Linie
- führen Sie Ihr Baby zur Brust – nicht umgekehrt
- stimulieren Sie mit der Brustwarze die Oberlippen Ihres Kindes, damit es den Mund weit öffnet (wie zum Gähnen). Legen Sie Ihr Baby daraufhin rasch an die Brust, damit es möglichst viel Brustwarze mit Vorhof erfassen kann
- Nase, Wange und Kinn sollten dabei die Brust berühren – die Lippen sind dabei nach außen gestülpt
- wenn Sie Ihr Kind von der Brust lösen möchten, unterbrechen Sie das Vakuum, in dem Sie einen Finger in den Mundwinkel des Kindes führen

Warum sollten Sie verschiedenen Stillpositionen einnehmen?

Es ist besonders am Anfang ideal, die Stillposition so oft wie möglich zu wechseln. Je nach Haltung entleert das Baby bestimmte Regionen der Brust besonders effektiv. Dadurch kann ein Milchstau und ein Wund werden der Brustwarzen verhindert – und zugleich die Milchproduktion angeregt werden.

Die drei häufigsten Stillpositionen sind:

- Wiegegriff
- Rückengriff
- Stillen im Liegen

Diese haben wir für Sie gesondert auf dem Einlegeblatt dargestellt.

Woran erkennen Sie, ob Ihr Kind ausreichend trinkt?

Ein sicheres, direktes Zeichen ist das hörbare Schlucken.

Indirekte Zeichen können sein:

- Nachwehen
- Milchfluss an der nicht angelegten Brust
- Milch im Mund des Kindes (Milchbart)
- Entspannung und Müdigkeit bei Mutter und Kind

Ein erfolgreich gestilltes Kind hat (ab der ersten Woche) in der Regel:

- mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden
- mindestens 2 x täglich Stuhlgang in den ersten vier bis sechs Lebenswochen, danach kann es auch seltener sein (z. B. 1 x pro Woche)
- der Stuhlgang sollte immer weich sein
- Gewichtszunahme

Zu Beginn kann es für Sie schwer zu erkennen sein, ob Ihr Baby so effektiv saugt, dass es auch ausreichend Muttermilch erhält.

Sollten Sie Ihr Kind zum Stillen wecken?

Im Normalfall nicht.

In den ersten Tagen kann es schwer zu erkennen sein, ob ein schläfriges Kind ausreichend Milch aufgenommen hat. Daher empfehlen wir Ihnen Ihr Kind spätestens nach 4 Stunden zu wecken.

Unsere Tipps für das Wecken eines Babys:

- richten Sie das Baby auf, sprechen Sie es an
- entkleiden Sie es teilweise
- massieren Sie sanft Arme, Beine und Rücken
- wickeln Sie evtl. Ihr Baby wach

Muss zugefüttert werden?

Im Normalfall nicht.

Es gibt jedoch Situationen, in denen das Zufüttern notwendig wird. Bitte befragen Sie uns dazu. Wir werden Sie gerne individuell beraten. Die Muttermilch reicht als Nahrung und Flüssigkeit in den ersten 4 bis 6 Lebensmonaten aus. Danach empfiehlt das Deutsche Forschungsinstitut für Kinderernährung eine schrittweise Einführung von Beikost. Zusätzliches Stillen ist weiterhin empfehlenswert, solange Mutter und Kind es möchten.

Wie sollten Sie sich während der Stillzeit ernähren?

Versuchen Sie sich vielseitig und gesund zu ernähren.

Was sie in der Schwangerschaft gegessen und gut vertragen haben, können Sie während der Stillzeit beruhigt weiter essen. Dies wird auch von Ihrem Kind gut vertragen. Wir empfehlen Ihnen zusätzlich zur täglichen Trinkmenge zu den Stillmahlzeiten einen Becher Wasser, Schorle oder Tee zu trinken (insgesamt sollte die tägliche Trinkmenge mindestens 2 Liter betragen). Nehmen Sie Genussmittel, wie z. B. Kaffee, schwarzen und grünen Tee und koffeinhaltige Getränke nur in geringen Mengen und nach den Stillmahlzeiten zu sich, da Koffein in die Muttermilch übergeht und auf das Kind wirkt. Pfefferminz- und Salbeitee während der Stillzeit sind nicht geeignet, sie können die Milchproduktion verringern. Auf Alkohol- und Nikotingenuss sollten Sie möglichst verzichten. Planen Sie in der Stillzeit keine Gewichtsreduktion. Zur Milchbildung benötigt der Körper Energie.

Muss zusätzlich Muttermilch abgepumpt werden?

Nicht, wenn Ihr Baby ausreichend an der Brust trinkt.

Es kann nötig sein eine Zeitlang regelmäßig abzupumpen, wenn Ihr Baby vorübergehend Saugprobleme hat, dies kann z. B. sein durch:

- Frühgeburt
- nach einer anstrengenden Geburt
- Erkrankung des Kindes
- Neugeborenenengelbsucht

Mit Milchpumpen ist es möglich, die Milchbildung gut anzuregen und aufrecht zu erhalten. Für Mütter, die nicht abpumpen möchten, ist es möglich die Brust von Hand zu entleeren.

Dieses zeigen wir Ihnen gerne bei Bedarf.

Ihre Ansprechpartnerinnen:



Andrea Drube

Kinderkrankenschwester und Stillberaterin IBCLC



Stephanie Fröse

Kinderkrankenschwester und Stillberaterin IBCLC

Was tun bei schmerzenden Brustwarzen?

Am besten Vorbeugen.

Unsere Tipps:

- verwenden Sie keine Seife an den Brustwarzen
- auf korrektes Anlegen achten
- wechseln Sie häufig die Stillposition
- lassen Sie nach dem Stillen Speichel und Milchreste antrocknen

Kürzere und häufigere Stillmahlzeiten schonen ihre Brustwarze mehr als längere und seltenere Stillmahlzeiten.

Welche Hilfsangebote und Rechte können in Anspruch genommen werden?

Jede Mutter hat durch die Krankenversicherung Anspruch auf die Unterstützung einer Nachsorgehebamme. Diese Hilfestellung kann bis zum Ende der Stillzeit in Anspruch genommen werden. Hilfe und Unterstützung können Mütter auch in Stillgruppen erfahren.

Die Städtische Krankenhaus Kiel GmbH bietet für alle Mütter eine Stillgruppe ohne Voranmeldung an:

- jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr und von 14.00 bis 16.00 Uhr
- in der Stillgruppe werden unterschiedliche Schwerpunkte behandelt.
- für die Beratung wird ein Unkostenbeitrag von 4,00 € erhoben. Dieser beinhaltet auch kleine Erfrischungen und Getränke.

Telefonnummer der Stillberaterinnen:

0431 1697-1706

Schauen Sie auch auf die Internetseite des Städtischen Krankenhauses.

Folgende weitere Angebote finden Sie in der Kinderklinik:

- **Mukoviszidose Ambulanz**
Tel. 0431 1697-1899
- **Gastroenterologische Ambulanz**
Tel. 0431 1697-1899
- **EEG- und Neuropädiatrische Ambulanz**
Tel. 0431 1697-1880
- **Diabetesambulanz**
Tel. 0431 1697-1840

Schutz der Mütter durch das Mutterschutzgesetz:

Frauen, die noch während der Stillzeit auf dem Arbeitsmarkt zurückkehren wird das Stillen durch das Mutterschutzgesetz auch weiterhin ermöglicht. Eine Broschüre zum Mutterschutzgesetz kann kostenlos bezogen werden über das „Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend“.

Service:

Tel. 0180 - 907050

Fax: 030 - 85554400

Weitere Informationsmöglichkeiten:

- „Die nationale Stillkommission“ Berlin: stillkommission@bfr.bund.de
Das umfassende Buch „Stillen und Muttermilchernährung“ kann kostenlos angefordert werden bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), 51101 Köln: www.bzga.de
- Bund der Deutschen Hebammen e.V.: www.bdh.de
- Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.: www.bdl-stillen.de
- Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen: www.afs-stillen.de
- La Leche Liga Deutschland: www.lalecheliga.de
- Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen: www.stillen.de
- Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund: www.fke-do.de
- Frühe Hilfen - Willkommensbuch der Stadt Kiel/Amt für Gesundheit, Stadt Kiel

Wir hoffen, dass wir Ihnen viele Ihrer Fragen beantworten konnten.

Sollten Sie dennoch Wünsche oder Anregungen haben, teilen Sie uns diese bitte mit.

Wir wünschen Ihnen einen guten Stillbeginn und eine unbeschwerte Stillzeit mit Ihrem Baby.



Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH
Chemnitzstraße 33 • 24116 Kiel


Stillberaterinnen:

Tel. 0431 1697 - 1706

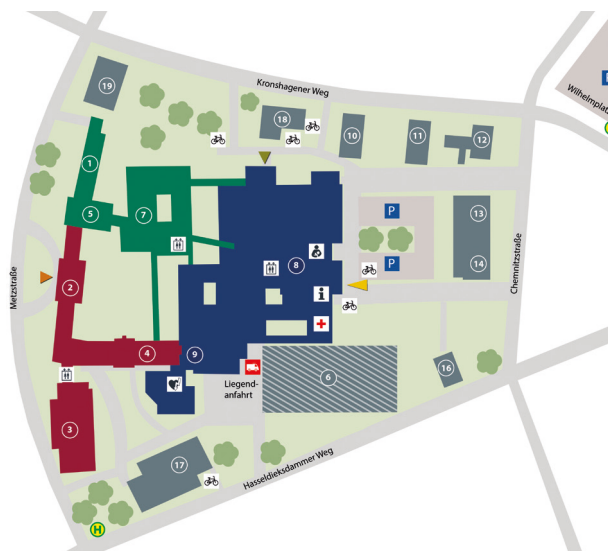
Fax 0431 1697 - 4131

info@krankenhaus-kiel.de

www.krankenhaus-kiel.de

Folgen Sie uns auf:   

Anfahrtskizze:



Stand: April 2023