

# Rund ums Stillen



Informationen,  
Anleitungen  
& Tipps

# Impressum



**2. Auflage, © 2010 by**  
Gemeinschaftsklinikum Koblenz-Mayen  
St. Elisabeth Mayen  
Siegfriedstraße 20-22  
56727 Mayen  
[www.gemeinschaftsklinikum.de](http://www.gemeinschaftsklinikum.de)

**Redaktion:**  
Kinderkrankenschwester und Stillberaterin Jutta Orth  
Kinderkrankenschwester Doris Schmitz

**Titelfoto:**  
Jutta Breuer

**Fotos:**  
Kerstin Dillmann

# Endlich, das Baby ist da!

## Liebe Eltern!

Wir freuen uns, dass Sie sich entschlossen haben, Ihr Kind zu stillen und damit auf die natürlichste Art zu ernähren.

In wenigen Tagen werden Sie bemerken, wie schön dieses Erlebnis für Ihre Familie ist.

Jedes Baby hat seine eigene Persönlichkeit und damit auch sein eigenes Trinkverhalten.

Deshalb ist das Stillen ein Lernprozess für Mutter und Kind, bei dem vor allem die Unterstützung des Vaters eine wichtige Rolle spielt.

Nutzen Sie unser Angebot des 24 Std. Rooming-in. Ihre Familie wächst dadurch besser zusammen.



Die ersten Tage können erfahrungsgemäß etwas schwieriger sein, besonders wenn Sie Zwillinge stillen möchten. Bleiben Sie trotzdem bei Ihrem Entschluss und lassen Sie sich durch kleine Stillschwierigkeiten nicht entmutigen!

## Haben Sie Vertrauen in sich! Haben Sie Vertrauen zu den Schwestern der Mutter- Kind-Station!

Für einen erfolgreichen Stillbeginn bieten wir Ihnen diese Broschüre an und hoffen, Ihnen mit wertvollen Tipps und fachlichem Rat hilfreich zur Seite zu stehen.

Ihr

*Pflegeteam  
der Station 2C*

# Inhalt

<b>1. Alles spricht für Muttermilch</b>	<b>Seite</b>	<b>5</b>
<b>2. Farbe der Muttermilch</b>		<b>5</b>
<b>3. Richtiges Anlegen und Erfassen der Brust</b>		<b>6</b>
<b>4. Erstes Anlegen</b>		<b>7</b>
<b>5. Pflege der Brust</b>		<b>8</b>
<b>6. Anlegezeit/Hungerzeichen/Wecken</b>		<b>8</b>
<b>7. Stillen/Wickeln/Stuhlgang</b>		<b>9</b>
<b>8. Stillpositionen</b>		<b>9</b>
<b>9. Milchspendereflex</b>		<b>12</b>
<b>10. Wunde Brustwarzen</b>		<b>12</b>
<b>11. Zufüttern/Bechern/Schnuller</b>		<b>13</b>
<b>12. Ernährung während der Stillzeit</b>		<b>14</b>

## 1. Alles spricht für Muttermilch

### Vorteile für das Kind:

Muttermilch...

- hat eine optimale Zusammensetzung, dem Alter des Kindes angepasst.
- hat immer die richtige Temperatur.
- ist keimarm, dadurch seltener Pilzinfektionen oder Durchfall.
- ist abwechslungsreich, je nach Speiseplan der Mutter.
- enthält viele Immunstoffe.
- beugt Allergien vor.
- fördert die Gefühlsbindung zwischen Mutter und Kind.

### Vorteile für die Mutter:

- Wochenbettpsychosen werden durch Hormonausschüttung minimiert.
- Die Rückbildung der Gebärmutter wird beschleunigt.
- Stillen ist praktisch, besonders nachts.
- Muttermilch ist kostengünstig, künstliche Babynahrung kostet etwa 600 Euro im Jahr.
- **Stillen** ist zeitsparend, da Muttermilch immer zur Verfügung steht (Einkauf, Zubereitung und Sterilisation entfallen).
- All dies kann keine künstliche Nahrung bieten.

## 2. Farbe der Muttermilch

### Kolostrum (erste Milch):

- ist gelb-orange, sahnig,
- reich an Immunstoffen,
- ist verfügbar in den ersten 36 Stunden.

### Übergangsmilch:

- ist hellgelb, sahnig,
- noch nahrhafter und eiweißreicher als Kolostrum,
- Bildung dauert bis zu 5 Tage,
- ist nährstoffreich und durstlöschend.

### Reife Muttermilch:

- ist bläulich, durchsichtig,
- hat mehr Fett und Zucker,
- hat weniger Eiweiß,
- verfügbar ab dem 10. Tag.

### 3. Richtiges Anlegen und Erfassen der Brust

#### Hinweis:

Brustwarzen sind anatomisch verschieden. So gibt es z.B. auch Flach-, Hohl- oder Schlupfwarzen. Die meisten Babys können ohne Probleme daran saugen. Sollte es dennoch Schwierigkeiten geben, können Brustwarzenformer helfen. Bei Bedarf erhalten Sie diese von uns für die Zeit Ihres Aufenthaltes. Für zu Hause besorgen Sie sich die Brustwarzenformer bitte frühzeitig (z.B. Fa. Medela in der Apotheke).

Vor dem Anlegen warten Sie bitte, bis Ihr Baby den Mund ganz **weit** geöffnet hat, erst dann ziehen Sie es zur Brust.

#### Wichtig:

- Die Brustwarze **und** ein Teil des Warzenhofes müssen erfasst sein.
- Das Baby hat den Mund voll Brust.
- Oberlippe und Unterlippe sind nach außen gestülpt.
- Das Saugen nur an der Brustwarze ist schmerzhaft und führt rasch zum Wundsein. Hinzu kommt, dass die Brust nicht richtig entleert wird.
- Lassen Sie Ihr Baby nie an der Brust nur nuckeln oder länger einschlafen! Beides kann wunde Brustwarzen verursachen.
- Halten Sie dem Baby nicht die Nase frei. Es bekommt genug Luft beim Saugen. So vermeiden Sie wunde Brustwarzen.



## 4. Erstes Anlegen

### Hier eine Orientierungshilfe:

#### Kind saugt richtig:

- Das Ansaugen darf kurz schmerzen.
- Das intensive Saugen darf leicht ziehen, aber nicht schmerzen.
- Der Kiefer des Kindes bewegt sich bis zum Ohr.

#### Kind saugt falsch:

- Das Saugen schmerzt während der gesamten Stillmahlzeit.
- Die Wangen bilden Grübchen.
- Die Lippen des Kindes sind spitz.

Wenn Ihr Baby richtig saugt, achten Sie darauf, dass Sie sich entspannen und die Schultern locker fallen lassen! Machen Sie es sich bequem!

### Lösen von der Brust:

Normalerweise lässt Ihr Kind die Brust von selbst los. Wollen Sie die Mahlzeit vorher beenden, schieben Sie Ihren kleinen Finger fest in den Mundwinkel Ihres Babys, damit sich das Vakuum lösen kann. Ziehen Sie Ihr Kind nie einfach von der Brust weg! Das verursacht Schmerzen und macht die Brustwarze wund.

Nach der Entbindung ist der Such- und Saugreflex in der Regel am stärksten ausgeprägt. Deshalb sollten Sie Ihr Baby möglichst innerhalb der ersten Lebensstunde stillen. Unsere Hebammen sind Ihnen im Kreißsaal gerne dabei behilflich.

Das erste Anlegen ist wichtig für eine erfolgreiche Stillzeit. Aber auch wenn das Stillen im Kreißsaal noch schwierig war, seien sie zuversichtlich: Sie und Ihr Baby werden das Stillen auf jeden Fall erlernen, auch wenn dies manchmal etwas länger dauern kann.



## 5. Pflege der Brust

### Hinweis:

Während Ihres Aufenthaltes in unserem Krankenhaus ist es empfehlenswert, vor jedem Berühren der Brust, die Hände zu desinfizieren, um eine Infektion der Brust zu vermeiden.

Zu Hause ist nur noch ein gründliches Waschen der Hände erforderlich. Zum Schutz vor dem Austrocknen der Brustwarzen sollten Sie Seife meiden, klares Wasser reicht aus.

### Wichtig:

Zur Vermeidung von wunden Brustwarzen ist es wichtig, möglichst viel Luft an Ihre Brust zu lassen.

Tragen Sie vor dem reichlichen Milcheinschuss möglichst keinen BH und keine Stilleinlagen. Die Anwendung von Salben ist nur bei wunden Brustwarzen notwendig. Die Drüsen im Warzenvorhof sondern eine talghaltige Substanz ab, die rückfettend wirkt und antibakteriell ist.

Aus diesem Grund sollten Sie nach dem Stillen nur den Speichel des Kindes und etwas ausge-drückte Muttermilch auf der Brust antrocknen lassen. Muttermilch pflegt und wirkt Keim hemmend. Vermeiden Sie feuchte Stilleinlagen. Am besten geeignet sind Stilleinlagen aus Seide.

## 6. Anlegezeit/Hungerzeichen/Wecken

### Wie oft stillen?

10 bis 14 Mahlzeiten in 24 Stunden sind anfangs normal. Das häufige und **richtige** Anlegen verhindert in der Regel einen schmerzhaften Milcheinschuss. Um die Milchproduktion in den ersten Tagen anzuregen, sollten Sie Ihr Baby tagsüber alle 2 - 3 Std. wecken, nachts stillen Sie Ihr Kind, wie es sich meldet. Zwischen den Stillmahlzeiten sollen aber höchstens 4 Std. liegen. Die Anlegezeit sollte nicht begrenzt werden. Wichtig ist, dass Ihr Kind richtig angelegt ist und gut saugt. Das Baby beendet die Mahlzeit, wenn es satt ist. Oder aber Sie beenden das Stillen, wenn es Ihnen unangenehm wird. Erst wenn Ihr Kind nicht mehr an einer Brust trinken will, wechseln Sie zur anderen Seite. Am besten Wickeln Sie, bevor Sie die Seite wechseln. Lassen Sie ihr Baby anfangs aber nicht länger als 30 Minuten pro Seite saugen.

### Wichtig:

Ihr Kind sollte zwischendurch **möglichst** aufstoßen. Stillen Sie **mindestens** 10 bis 15 Minuten an einer Brust, damit Ihr Kind auch genug der anfangs langsam fließenden Milch erreicht. Achten Sie auf die Hungerzeichen Ihres Babys wie: Schmatzen, Kauen, am Finger saugen. Lassen Sie Ihr Kind möglichst nicht schreien; ein weinendes Kind lässt sich schwerer anlegen. Es kann auch sein, dass Ihr Baby am **ersten Tag** noch viel schläft und, auch wenn man es weckt, nicht trinken will. Auch das ist in Ordnung!

## 7. Stillen und Wickeln

### Reihenfolge

Wenn Ihr Baby wach ist, ist es ratsam, erst eine Seite zu stillen. Danach kann es gewickelt werden. Anschließend legen Sie es an die zweite Brust an.

Normalerweise beginnt man eine Stillmahlzeit immer mit der Brust, mit der man die letzte Mahlzeit beendet hat. Viele Mütter können sich dies aber schwer merken. Deshalb: Hören Sie auf Ihren Körper. Fühlen und spüren Sie, welche Brust voller ist und zuerst entleert werden muss. Viele Babys ziehen eine Brust vor. Nehmen Sie diese immer zuerst, wenn Ihr Kind sehr hungrig und hektisch ist, damit das Stillen nicht zum Stress wird.

Häufiger dünner Stuhlgang und ab etwa 3 Monaten Stuhlgang nur einmal in der Woche ist normal. Der Stuhl ist anfangs tiefgrün, wird dann aber hellgelb und riecht aromatisch.

## 8. Stillpositionen

Aus drei Gründen ist es **anfangs** wichtig, zwischen den einzelnen Stillpositionen zu wechseln:

1. zur Vermeidung von wunden Brustwarzen,
2. zur Vermeidung von schmerzhaftem Milcheinschuss und
3. zum optimalen Leertrinken der Brust.

### Für alle Stillpositionen gilt:

Das Baby ist Ihnen mit seinem ganzen Körper zugewandt; Bauch an Bauch. Das Ohr, die Schulter und die Hüfte bilden eine Linie. Der Kopf ist nicht abgeknickt. Der Bereich zwischen Mund und Nase des Babys liegt in Höhe der Brustwarze. So kann es die Muttermilch riechen und dadurch den Mund weit öffnen, wenn es bereit ist, gestillt zu werden.

Benutzen Sie möglichst Ihr Stillkissen! In unserer „**Oase der Ruhe**“ finden Sie bequeme Sessel und die Ruhe, die Sie zum Stillen brauchen.



## Die verschiedenen Stillpositionen:

Während Ihres Aufenthaltes in unserem Hause zeigen wir Ihnen verschiedene Stillpositionen.

### Wiegehaltung

Die Wiegehaltung ist wohl die bekannteste Stillposition, die Sie wahrscheinlich schon einmal gesehen haben.

Wie auf dem Foto liegt Ihr Baby hierbei mit seinem Kopf auf Ihrem Unterarm, sein Gesicht und Bauch sind Ihnen zugewandt.

Den unten liegenden Arm des Kindes führen Sie am besten unter Ihrem Arm hindurch. Schulter und Rücken des Babys werden vom Arm der Mutter gestützt.

Mit Ihrer freien Hand können Sie nun Ihrem Baby die Brust anbieten. Bei Bedarf können Sie die Brust mit einem gerollten Tuch unterstützen.

Ziehen Sie Ihr Kind erst zur Brust, wenn es den Mund **weit** öffnet.

### Wichtig:

Ihr Kind bekommt beim Stillen genügend Luft. Kann es nicht richtig atmen, lässt es die Brust los und trinkt nicht.

**Deshalb der Hinweis:** Halten Sie die Nase des Kindes nicht mit den Händen frei! Damit die Nase des Babys nicht zu dicht an der Brust liegt, genügt es, seinen Po näher an Ihren Körper heranzuziehen.



Wiegehaltung

### Rückengriff, auch Fußball- oder Brot- haltung genannt

Diese Stillposition wird Ihnen vielleicht etwas eigenartig erscheinen, aber wenn Sie diese erst einmal ausprobiert haben, werden Sie sie bald als angenehm empfinden.

Der Rückengriff eignet sich besonders bei:

- großen Brüsten,
- festen Stellen an der Außenseite der Brust,
- trinkschwachen Babys,
- flachen Brustwarzen,
- wunden Brustwarzen,
- gleichzeitigem Stillen von Zwillingen.
- bei Entbindung durch Kaiserschnitt



Rückengriff

Legen Sie Ihr Kind, wie auf dem Foto, seitlich unter Ihren Arm auf das Stillkissen. Die Beine Ihres Babys zeigen dabei nach hinten, sein Körper ist dem Ihren zugewandt. Der Nacken und ein Teil des Kopfes liegen in Ihrer Hand. Ihr Arm unterstützt den Rücken und die Schultern des Babys. Sie haben jetzt wieder eine Hand frei, um Ihre Brust anzubieten. Warten Sie wieder, bis Ihr Baby den Mund **weit** öffnet, ehe Sie es zur Brust ziehen.

## Stillen im Liegen

Diese Stillposition ist in der Nacht besonders angenehm. Aber auch, wenn Sie Kneißlaufprobleme oder Schmerzen haben, ist diese Haltung vorzuziehen. Außerdem werden bei dieser Position besonders die unteren Brustbereiche abgetrunken.



Stillen im Liegen

Sie liegen auf der Seite, Ihre Beine sind angewinkelt und ein Kissen unterstützt und entlastet Ihre Lendenwirbelsäule. Stützen Sie Ihren Kopf mit Ihrem Arm. Das Baby liegt neben Ihnen. *Machen Sie es sich bequem!*

Auch in dieser Position können Sie mit einem gerollten Tuch Ihre Brust unterstützen, damit Ihr Kind besser saugen kann.

Ihr Kind liegt in Seitenlage neben Ihnen. Ein Kissen unterstützt seinen Rücken. Mit der freien Hand können Sie nun das Baby zur Brust ziehen, wenn es den Mund **weit** genug geöffnet hat.

## Wichtig:

Bitten Sie uns um Hilfe, wenn Sie mit einer Stillposition Schwierigkeiten haben. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die den Erfolg verhindern.

## 9. Milchspendereflex (Milch tropft aus der Brust)

**Nutzen Sie unsere „Oase der Ruhe“!**

Vielleicht werden Sie sich einmal wundern, dass Ihr Baby zwar gut saugt, Ihre Brust aber nicht richtig abgetrunken wird. Dies kann mit einer Blockade des Milchspendereflexes zusammenhängen. Das Hormon *Oxytocin* steuert diesen Reflex. Wird das Hormon gehemmt, kann auch der Milchspendereflex nicht ausgelöst werden.

Folgende Ursachen können zur Hemmung des Hormons führen:

- Stress, Schmerzen, (Ver-)Spannungen, Trauer und Sorgen,
- Übermüdung, Überanstrengung z.B. durch zu viel Besuch oder zu wenig Entlastung zu Hause,
- zu enger BH oder Bügel-BH,
- Kälte.

### Vater/Partner

Hier ist die Unterstützung durch den Vater oder Partner besonders wichtig. Er sollte jetzt ermutigen, Besuch fernhalten oder genau abwägen, wer und was für Mutter und Kind hilfreich ist.

Oft helfen eine Rücken- und/oder Brustmassage. Auch ein warmer Brustumschlag lässt die Milch besser fließen. Nehmen Sie Ihr Baby und legen Sie sich mit ihm ins Bett. Hautkontakt tut jetzt beiden gut. Sie werden feststellen, wenn Sie entspannt sind, wird auch die Milch wieder fließen!

## 10. Wunde Brustwarzen

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kann es vorkommen, dass Ihre Brustwarzen wund werden. Wichtig ist, dass Sie die Schwestern rechtzeitig über die Veränderungen Ihrer Brust informieren!! Wir werden Ihnen bei der Ursachensuche helfen, damit der Heilungsprozess rasch einsetzt.

Wenn die Brustwarze nur leicht angegriffen ist, können Sie weiterhin stillen.

Tragen Sie Brustwarzenschoner (die wir Ihnen für die Zeit im Krankenhaus zur Verfügung stellen) und – ganz wichtig – lassen Sie Muttermilch und Speichel des Kindes mindestens 10 Minuten auf der Brust antrocknen.

Verwenden Sie Brusthütchen nur, wenn Sie Ihnen auch gut tun. Oft ist das Stillen damit genauso schmerzhaft und Sie beseitigen nicht immer die Ursache, sondern leiten das Baby zum falschen Saugen an. Außerdem kann das Brustgewebe noch zusätzlich gereizt werden, wenn die Milch noch schlecht fließt.

Wenn die Brustwarze schon blutig sein sollte, erhalten Sie von uns eine hoch gereinigte Lanolin-Salbe und kalte Kompressen mit Salbeitee. Bei Bedarf können Sie die Milch auch 1-2 Tage vorsichtig abpumpen.



# 11. Zufüttern, Bechern, Schnuller

## Stillverhalten ändern:

Bei wunden Brustwarzen sollten Sie vorübergehend Ihr Stillverhalten ändern:

Eine Brustmassage vor dem Stillen ist dabei sinnvoll.

### a) eine Seite ist wund als die andere:

Legen Sie zunächst immer die weniger wunde Seite an. Die andere Seite lassen Sie dabei offen. Hier legen Sie erst an, wenn der Milchspendereflex (die Milch tropft aus der Brust) ausgelöst ist. Stillen Sie dann dort, bis die Brust weicher ist (ca. 10 Minuten). Danach wechseln Sie wieder zur ersten Seite, bis zum Ende der Stillmahlzeit.

### b) beide Seiten sind wund

Zunächst die Brust leicht massieren, bis der Milchspendereflex ausgelöst wird (evtl. auch feuchtwarme Tücher auflegen). Dann erst das Baby anlegen. Stillen Sie jetzt häufiger, aber kürzer. Beschränken Sie die Mahlzeit **vorübergehend** auf 10 Minuten pro Seite, **wenn** das Stillen stark schmerzt. Will Ihr Baby noch saugen, geben Sie ihm Ihren sauberen Finger. Wichtig sind kurze Fingernägel. Halten Sie die Fingerkuppe zum Gaumen hin.

Grundsätzlich ist zusätzlich zum Stillen keine weitere Flüssigkeits- oder Nahrungszufuhr notwendig!

Es gibt aber bestimmte Ausnahmen:

- Ihr Baby ist trotz intensivem Stillen noch unzufrieden und hungrig und lässt sich auch durch Tragen und Schmusen nicht beruhigen,
- bei Gewichtsverlust über 10% vom Geburtsgewicht,
- Anstieg der Körpertemperatur durch Flüssigkeitsmangel,
- bei zu geringer Urinausscheidung, nach 2 Tagen,
- bei Unterzuckerung, wenn die Muttermilch nicht ausreicht, dies zu beheben,
- bei Hyperbilirubinämie (Neugeborenen-Gelbsucht), wenn sich die Milchproduktion nicht erhöhen lässt, und zusätzliche Flüssigkeit notwendig ist,
- wenn die Mutter vorübergehend **starke** Medikamente einnehmen und die Muttermilch verworfen werden muss.

## Hinweis:

Ob nun eine Energiesupplement oder Nahrung gegeben werden muss, werden wir mit Ihnen besprechen und je nach Situation entscheiden.

## 12. Ernährung der Mutter während der Stillzeit

### Becher-Ernährung

Die abgepumpte Muttermilch oder andere zusätzliche Flüssigkeit kann Ihrem Baby mit einem kleinen Becher gegeben werden, damit es sich nicht an die Flasche gewöhnt.

### Hinweis:

Becher-Ernährung ist nicht für jedes Baby geeignet, sie ist nur als Übergangsphase gedacht und sollte nicht über einen längeren Zeitraum eingesetzt werden. Je älter das Baby ist, umso schlechter kann es daraus trinken. Es „schlabbert“ und verschluckt sich dann gern.

### Schnuller:

Gestillte Kinder sollten in den ersten 4-6 Wochen **nur in Ausnahmen** einen Schnuller bekommen, da sie damit falsches Saugen erlernen können; manchmal ist er aber als kleine Einschlaflhilfe nötig. Nachdem Ihr Baby eingeschlafen ist, sollten Sie ihm den Schnuller wieder aus dem Mund nehmen. So vermeiden Sie, dass es falsches Saugen am Schnuller erlernt oder eine Mahlzeit „verschläft“.



### Grundsätzlich gilt:

Ernähren Sie sich vollwertig und gesund mit frischem Obst, Gemüse, aber auch mit Fleisch und Fisch und legen Sie während der Stillzeit keine Diäten ein. Essen Sie alles, was Ihnen schmeckt und probieren Sie individuell aus, was Ihr Kind verträgt. Jedes Baby reagiert anders. Sie werden schnell lernen, was Ihrem Kind gut tut und was nicht.

Trinken: Während der Stillzeit werden Sie mehr Durst haben. Trinken Sie 1 Glas zu jeder Mahlzeit und bei jedem Stillen. Sie müssen nicht mehr trinken, als Sie Durst haben. Aber für die normale Körperfunktion ist eine Trinkmenge von mindestens 2 Liter/Tag erforderlich.

### Trinken dürfen Sie:

ohne Einschränkung:

- Mineralwasser ohne oder mit wenig Kohlensäure
- Milch, Malzkaffee, Trinkjoghurt
- Tees wie etwa Kamille, Früchte, Hagebutte, Malve, Rotbusch

eingeschränkt:

- Kaffee, schwarzen Tee, Cola (nach dem Stillen!)
- Fruchtsaft verdünnt mit Wasser, wenn Ihr Baby davon nicht wund wird
- Milch (nicht bei Allergie)
- **Milchbildungstee** (Fenchel, Anis, Kümmel) **höchstens 2 Tassen pro Tag**

gar nicht oder nur, wenn die Milchbildung gehemmt werden soll:

- Salbeitee
- Brennesseltee
- Pfefferminztee.

Alkohol sollten Sie möglichst meiden.

Erlaubt sind einmal pro Woche

1 Glas Bier oder Wein.



## Liebe Eltern,

wir hoffen, dass diese Stillbrochüre für Sie hilfreich ist!

Für weitere Fragen während Ihres Aufenthaltes in unserem Haus steht Ihnen un-

ser Team jederzeit persönlich zur Verfügung.

Bitte sprechen Sie uns an. Ihr Team der Station 2C des St. Elisabeth Krankenhauses Mayen, Telefon-Nr.: 0 26 51/83-23 00.

Haben Sie zu Hause noch Fragen, rufen Sie unsere kostenlose **Stillambulanz** auch bei Fragen der Flaschenernährung an, Telefon-Nr.: 0 26 51/83-43 33.

