

Der Anfang zählt

Mit dem Entschluss Ihr Kind zu stillen, haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung gesunde Ernährung und Gesundheitsvorsorge für Ihr Baby und auch für sich selbst getroffen.

Stillen ist der beste und natürlichste Start ins Leben. Muttermilch ist hygienisch einwandfrei, immer verfügbar und kostenlos.

Durch das Stillen wird auf einzigartige Weise die in der Schwangerschaft begonnene Beziehung zwischen Mutter und Kind fortgesetzt und gestärkt.



Die Milch entsteht

Bereits in der Schwangerschaft bereitet sich die Brust unter hormonellem Einfluss, ohne jegliches Zutun, auf ihre bevorstehende Aufgabe vor. Durch den unmittelbaren, ungestörten Hautkontakt und das frühe Saugen an der Brust nach der Geburt, wird die Milchbildung angeregt. Auf diesem Weg erhält Ihr Baby die wichtige Vormilch, die es vor Infektionen und Allergien schützt. Gleichzeitig wird bei Ihnen die Rückbildung der Gebärmutter gefördert.

Stillpositionen wechseln

Unterschiedliche Stillpositionen

- Wiegegriff
- Rückengriff
- Liegen

sind nützlich, um wundte Brustwarzen zu vermeiden und für eine gute Entleerung der Brust zu sorgen.

Die Stillpositionen, die Anlege- und Absetztechnik und ein korrektes Saugmuster helfen, die Brustwarze gesund zu erhalten.

Zur Pflege reicht es aus, Muttermilch und Speichel des Kindes an der Luft trocknen zu lassen.



Geduld ist gefragt

Je öfter (nicht je länger!) Sie stillen, desto mehr Milch wird gebildet. Um eine gute und dauerhafte Milchbildung zu erreichen, darf Ihr Kind 8 bis 12 Mal innerhalb 24 Stunden gestillt werden.

Ein gesundes Kind braucht zur Muttermilch keine zusätzliche Flüssigkeit. Verwenden Sie keinen Schnuller. Das unterschiedliche Saugverhalten kann zu Stillschwierigkeiten führen und die Milchbildung wird verringert.

Stillen braucht Nähe und Ruhe

Behalten Sie Ihr Kind Tag und Nacht bei sich. Ihr Kind spürt die Anwesenheit und fühlt sich sicher und geborgen.

Ruhen Sie sich aus, wann immer es Ihnen möglich ist und ernähren Sie sich ausgewogen.



Stillempfehlung



Es gibt kein anderes Lebensmittel, das ausschließlich über mehrere Monate aufgenommen werden kann, den Körper mit ausreichenden Nährstoffen versorgt, Immunschutz bietet und das Wachstum fördert.

Daher empfehlen wir gemäß wissenschaftlichen Erkenntnissen, Ihr Kind 6 Monate ausschließlich zu stillen, und bis zum 2. Lebensjahr mit angemessener Beikost weiter zu stillen.

Um Ihnen einen optimalen Start zu ermöglichen, stehen wir Ihnen mit sachkundiger Unterstützung zur Seite.

Gerne begrüßen wir sie nach dem Klinikaufenthalt zu folgenden Angeboten: Baby-Café, Babymassage, Elternschule, Elternstart, Hotline Wochenstation, Rückbildungskurse, Stillambulanz, Stillgruppe

Kontakt

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Klinikum Gütersloh
Reckenberger Str. 19
33332 Gütersloh

Kreißsaal 05241 / 83 24150
Wochenstation 05241 / 83 20800
Sekretariat 05241 / 83 24102
geburtshilfe@klinikum-guetersloh.de
www.klinikum-guetersloh.de/geburtshilfe

Stillen – eine gute Entscheidung

Geburtshilfliche Abteilung am
Klinikum Gütersloh

