



KLINIKUM GÜTERSLOH

# Gütersloher Lektüre Natürlich stillen

ELTERNINFORMATION

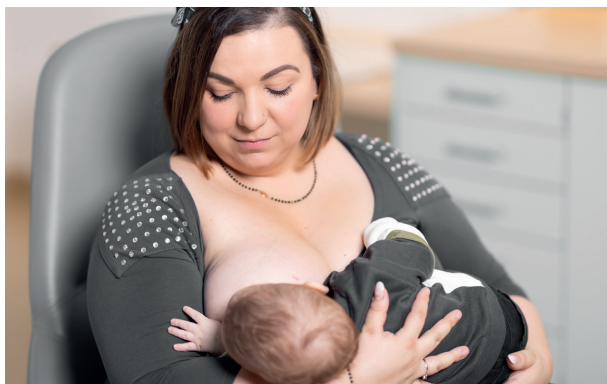


## VORWORT

### HERZLICH WILLKOMMEN!

Das Team der geburtshilflichen Abteilung des Klinikums Gütersloh wünscht Ihnen einen zufriedenen und harmonischen Start ins neue Leben mit Ihrem Baby.

Mit Ihrem Entschluss ihr Baby zu stillen, haben Sie einen wichtigen Schritt für Ihre gesundheitliche Vorsorge und die Ihres Kindes getroffen.



Muttermilch hat alles was Ihr Baby braucht.

Mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Ihnen zeigen, dass Muttermilch die natürliche Ernährung ihres Babys ist und haben Informationen zusammengestellt, die Ihr erfolgreiches Stillen unterstützen.

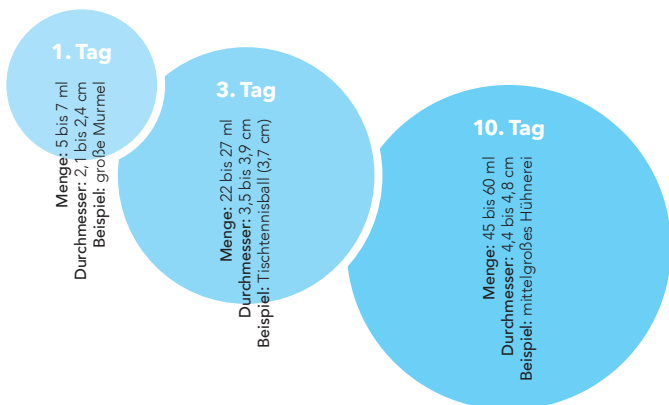
Ihre positive Einstellung zu diesem natürlichen Vorgang und das Vertrauen in Ihr Kind sind die wichtigsten Grundlagen für eine einzigartige Stillbeziehung.

## MUTTERMILCH, EIN ZAUBERTRANK

Bereits in der Schwangerschaft bereitet sich die Brust unter hormonellen Einfluss, ohne jegliches Zutun, auf ihre bevorstehende Aufgabe vor. Das Brustdrüsengewebe vermehrt sich und die Milchbläschen bilden die Vormilch.

Diese Vormilch, auch Kolostrum genannt, steht dem Baby direkt nach der Geburt zur Verfügung. Sie steckt voll mit wichtigen Abwehrstoffen und schützt den empfindlichen kindlichen Darm vor Bakterien und Viren. Der Eiweißgehalt in dem Kolostrum ist noch hoch, Fette und Lactose niedrig. Für Ihr Baby bedeutet das einen optimalen Immunschutz und einen schonenden Einstieg in die Verdauungsarbeit. Der erste Stuhlgang, auch Kindspech oder Mekonium genannt, kann schnell abgesetzt werden und schützt somit vor einer Neugeborenenengelbsucht.

### MIT DEN ABGEBILDETEN KREISEN LÄSST SICH DIE MAGENGRÖSSE BEISPIELHAFT ZEIGEN:



Ihr Baby möchte häufig von dieser kostbaren Milch trinken, um die Milchmenge und die Zusammensetzung der

Muttermilch durch das Saugen zu steigern und zu verändern. Der Magen eines neugeborenen Kindes ist so groß wie eine Murmel und hat nur Platz für ca. 5–7 Milliliter Milch. Auch deshalb kann das Baby nur kleine Mengen trinken und muss das entsprechend häufiger tun. Zehn bis zwölf oder mehr Stillmahlzeiten innerhalb 24 Stunden sind völlig normal.

Babys wissen, dass das Milchangebot mit der Häufigkeit der Nachfrage steigt. Sie selbst werden nach zwei bis vier Tagen merken, dass Ihre Brust größer und praller ist und sich warm anfühlt. Im Brustdrüsengewebe zirkuliert mehr Blut und Lympheflüssigkeit und die Milchproduktion kommt jetzt richtig in Gang.

Auch die anschließende Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung auf das Immunsystem Ihres Kindes abgestimmt. Sie enthält alle für eine gesunde Entwicklung notwendigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, liefert Proteine und Enzyme die besonders die Immunabwehr stärken.

Muttermilch passt sich den Bedürfnissen Ihres Kindes an. Sie variiert in der Zusammensetzung innerhalb einer Stillmahlzeit, eines Tages oder Wochen und auch in der späteren Stillzeit, wenn Sie oder Ihr Kind abstillen möchten.

Übrigens erkranken gestillte Kinder seltener an Atemwegsinfektionen, Magen- und Darmerkrankungen und Mittelohrentzündungen. Stillen senkt zudem das Risiko für eine Allergie und den plötzlichen Kindstod (SIDS). Das Trinken aus der Brust hat einen positiven Einfluss auf die Kieferentwicklung, die Kaumuskulatur wird trainiert und es kommt zu weniger Zahnfehlstellungen durch diese besondere Saugtechnik Ihres Kindes.



Stillen fördert die Nähe.

Aber auch Jahre später profitiert die Gesundheit Ihres Kindes noch vom Stillen. Ehemalige Stillkinder neigen seltener zu Übergewicht und Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit.

Auch für Sie als Frau bedeutet Stillen Prävention. Sie minimieren das Risiko an Brustkrebs zu erkranken und schützen sich ebenfalls wie Ihr Kind vor einer Diabetes-erkrankung.

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind natürliche Vorgänge in dem Körper einer Frau. Ihr Vertrauen in die Fähigkeit Ihres Babys, Ihr eigenes Bauchgefühl und ein positives Umfeld unterstützen Sie dabei.

## IN RUHE ANKOMMEN

Ihr Kind ist geboren und idealerweise geht es Ihnen und Ihrem Kind nach der Geburt so gut, dass Sie intensiven und ungestörten Hautkontakt genießen können.

Nehmen Sie sich die Zeit, Ihr neugeborenes Kind zu bestaunen und genießen Sie den Augenblick des ersten Haut- und Augenkontaktes.



Beim Stillen hört das Baby Ihren Herzschlag.

Nackt und dennoch mit warmen Tüchern zugedeckt, kann Ihr Baby seine Körpertemperatur oder das Atmen gut regulieren. Von der Reise aus seiner Erfahrungswelt, gibt es keinen besseren Ort als den Bauch der Mutter, um hier gut anzukommen. Hier hört Ihr Kind Ihren Herzschlag und nimmt Ihren individuellen Geruch wahr. Den kennt es bereits aus der Schwangerschaft. Als Ihr ungeborenes Kind das Fruchtwasser getrunken hat, wurde es bereits mit seiner zukünftigen „Außenwelt“ bekannt gemacht. Ihre Ernährungsgewohnheiten und die Stoffe, die Ihren individuellen Geruch ausmachen, haben dem

Fruchtwasser das passende Aroma gegeben – mit wiedererkennbarem Wert für Ihr Baby. Auf die Welt gekommen, sucht Ihr Baby nach dem vertrauten Geruch und findet ihn auf Ihrer Haut, Brust und in dem Geschmack Ihrer Muttermilch.

Die ersten Hungerzeichen lassen nicht lange auf sich warten. Innerhalb der ersten Lebensstunde wird Ihr Baby unruhiger, bewegt sich mehr und macht mit seinem Kopf Suchbewegungen. Sie können beobachten, wie Ihr Kind den Mund öffnet, schmatzende Geräusche macht oder beginnt, an seiner Hand oder Fingerchen zu saugen. Das sind die frühen Hungerzeichen, die Sie auf das Stillbedürfnis Ihres Kindes aufmerksam machen.

Weil Babys über frühkindliche Reflexe verfügen, ist auch Ihr Kind in der Lage, nach der Geburt zur Brust zu robben und die Brustwarze zu erfassen.

Geben Sie Ihrem Baby die Zeit, die es dafür benötigt, oder unterstützen Sie es, die Brustwarze zu erfassen.

Gerade in der Anfangszeit oder bei Stillschwierigkeiten kann dieses „intuitive Stillen“ initiiert werden. Der direkte Haut-zu-Hautkontakt und eine entspannte, zurückgelehnte Haltung haben sich für den Anfang der Stillbeziehung bewährt.

Sollte es Gründe geben, dass Ihr Baby durch einen Kaiserschnitt das Licht der Welt erblickt, wird Ihnen bereits im OP das Baby auf den nackten Oberkörper gelegt. Mutter und Kind werden dann nicht mehr getrennt, sondern gemeinsam aus dem OP in den Kreißaal verlegt. Hier haben Sie Gelegenheit, in Ruhe als Familie anzukommen.

## BONDING, EIN GESCHENK FÜR DAS LEBEN

Bonding ist das unsichtbare, unzerstörbare erste Band zwischen dem Baby und seinen Eltern. Ein Prozess, der zur Entwicklung einer spezifischen, einzigartigen Beziehung zwischen zwei Menschen führt. Diese Beziehung wird Bindung genannt.

Eine gelungene Bindung ist für eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig.



Wärme und Geruch der Eltern vermitteln dem Baby Sicherheit.

Nehmen Sie sich als Familie die Zeit, sich nahe zu kommen und nehmen Sie Ihr Kind, wann immer sie können, in den direkten Haut-zu-Hautkontakt. Das stärkt die gegenseitige Bindung und Ihr Baby fühlt sich geborgen und sicher. Auch für den Vater ist das eine wunderbare und einzigartige Begegnung mit seinem Kind.

**Bindung erfordert es, Zeit miteinander zu verbringen und sich aufeinander einzulassen - Stillen fördert das!**





Bonding ist auch für den Vater eine besondere Begegnung mit dem Kind.

Der innige Hautkontakt regt die Entwicklung der 5 Sinne (sehen, riechen, schmecken, fühlen, hören) an und Ihr Kind liebt es, gehalten und getragen zu werden. Bedingt durch den Hautkontakt und das Stillen, kommen Sie in eine hormonelle Lage, die Sie und Ihr Baby schmerzempfindlicher werden lässt. Auch sorgen diese Stillhormone für eine Ausgeglichenheit und Feinfühligkeit gegenüber Ihrem Kind. Denn ein neugeborenes Baby ist durchaus in der Lage, mit seinen Eltern zu kommunizieren. Wenn Sie sich darauf einlassen und Ihrem Kind die nötige Aufmerksamkeit schenken, werden Sie die Signale Ihres Babys erkennen, richtig interpretieren und können sofort reagieren. Auf die frühen Hungerzeichen, die bereits erwähnt wurden, können Sie unmittelbar reagieren und mit Ihrem Kind sofort in den Körperkontakt gehen. Ihr Baby fühlt sich verstanden und das vermittelt ihm Sicherheit und Geborgenheit.

Eine sichere Bindung ist der beste Start ins Leben und ein stabiles Fundament für die persönliche Entwicklung.



Wachsen Sie langsam in Ihre Eltern-Rolle hinein.

## DIE ERSTEN TAGE

Während des gesamten Klinikaufenthaltes bleiben Sie und Ihr Baby zusammen (Rooming-in). Selbstverständlich bieten wir den Vätern an, mit Ihnen und Ihrem Kind in ein sogenanntes Familienzimmer einzuziehen. So kann die junge Familie auch auf der Wochenstation in Ruhe ankommen. Das Wochenbett ist nicht nur die Zeit, in der der Körper sich von der Schwangerschaft und Geburt regeneriert, sondern auch die Zeit, in der Sie Ihr Baby besser kennenlernen und langsam in die Mutter- und Vater-Rolle hineinwachsen.

Um die Bindung weiter zu intensivieren und Stillschwierigkeiten vorzubeugen, dürfen Sie den intensiven Haut-zu-Hautkontakt hier weiter fortsetzen. Stillen Sie immer, wenn Ihr Kind oder auch Sie das Bedürfnis haben, unabhängig von der Stillhäufigkeit und Stilldauer. So stellen Sie sicher, in eine gute Milchbildung zu kommen und schaffen die Grundlage für eine lange Stillbeziehung.

Der Schlafmangel vor und während der Geburt machen sich bemerkbar. Viel Besuch ist jetzt in dieser Zeit besonders anstrengend. Ziehen Sie sich mit Ihrer Familie zurück und lassen Sie sich von lieben Menschen verwöhnen oder unterstützen. Bauen Sie sich schon vorher ein Helfernetzwerk für Ihr Wochenbett auf.

## EINFACH STILLEN

Das intuitive Stillen ist für die Wochenbettzeit eine gute Stillposition, weil die frühkindlichen Reflexe ausgeübt werden können und das Baby selber die Brustwarze erfassen kann. So treten weniger Stillschwierigkeiten auf. Selbstverständlich können Sie auch in den anderen klassischen Stillpositionen ihr Kind stillen.



Die Wiegehaltung

Die Rückenhaltung



Die Seitenlage

Achten Sie darauf, dass Sie Ihr Baby immer schön nahe zur Brust bewegen, nicht umgekehrt. Das Baby soll sein Köpfchen nicht verdrehen müssen, denn dann kann es die Brustwarze nicht ideal in den Mund nehmen. Dadurch kann es dann zu Reizungen oder Verletzungen der Brust-

warze kommen und das Schlucken ist ebenfalls erschwert.

**Wichtig für Sie zu wissen, Stillen darf nicht weh tun.**

Eine eventuell anfängliche Empfindlichkeit durch die ungewohnte Beanspruchung sollte schnell nachlassen.

Bei Schmerzen und Spannungsgefühlen in der Brust haben sich wechselnde Stillpositionen bewährt. Finden Sie heraus, welche Position für Sie und Ihr Kind die günstigste ist.

Bei Problemen und Fragen kontaktieren Sie gerne das medizinische Fachpersonal oder eine Hebamme.

## MUTTERMILCH MIT DER HAND GEWINNEN

Es gibt verschiedene Situationen, in denen es hilfreich sein kann, die Brust mit der Hand zu entleeren. Zum Beispiel wenn das Baby in den ersten Tagen noch nicht regelmäßig an der Brust saugt oder nach einem Kaiserschnitt, um den verzögerten Milcheinschuss zu beschleunigen. Bei älteren Babys ist die Handentleerung bei wunden Brustwarzen oder Brustentzündung eine Alternative zum Stillen. Damit die Milch fließt, ist es wichtig, dass der Milchspendereflex ausgelöst wird. Dies können Sie vorab mit einer Brustmassage und Wärme unterstützen.

Eine genaue Anleitung zur Brustmassage und der Handentleerung finden Sie hier:



## DIE PFLEGE DER BRUSTWARZEN

Die Pflege der Brustwarzen ist unkompliziert. Nach dem Stillen die Brustwarzen mit der restlichen Muttermilch und Spucke des Babys an der Luft antrocknen lassen, bevor die Brust wieder bedeckt wird.

Stilleinlagen aus Seide sind antibakteriell und fühlen sich auf der Brust weich und wärmend an.



Stilleinlagen gibt es in Apotheken und Drogerien.

Beim Duschen und Eincremen mit Bodylotion die Brustwarzen und den Bereich darum herum aussparen. Die Brustwarze ist von Natur aus so angelegt, dass sie keine Fettung von außen benötigt. Duftstoffe könnten auch das Geruchsempfinden Ihres Babys irritieren.

Ob Sie einen Still-BH tragen möchten, ist Ihre individuelle Entscheidung. Stillhemdchen oder Bustiers sind eine Alternative. Bei Ihrer Auswahl sollten Sie vorzugsweise auf Baumwollmaterial achten und der BH darf keine Bügel besitzen oder den Brustbereich einschnüren.

## ZURÜCKHALTUNG MIT SCHNULLER UND KÜNSTLICHEN SAUGERN

Das Saugen an einem Schnuller oder an einem Sauger ist ein anderes Saugen als an der Brustwarze. Es gibt Kinder, die zwischen beiden Saugtechniken ohne Probleme wechseln können. Einige Babys sind dadurch jedoch irritiert und das Saugen an der Brust wird nicht mehr adäquat gelingen.

Falls Sie sich einen Beruhigungssauger für Ihr Kind wünschen, lassen Sie sich von dem medizinischen Fachpersonal oder einer Stillberaterin auf unserer Wochenstation beraten und ein Informationsblatt zu diesem Thema aushängen.

Sollte es eine medizinische Indikation zur Zufütterung Ihres Kindes geben, verzichten wir auf künstliche Sauger und wählen alternative Fütterungsmethoden, um keine Saugirritationen bei Ihrem Kind zu provozieren.

Ein Schnuller birgt zudem noch die Gefahr, dass sich ein Baby über sein eigentliches Hungerbedürfnis „hinwegnuckelt“, was sich negativ auf seine Gewichtszunahme auswirken würde.



Alle Kinder nehmen in den ersten Lebenstagen an Gewicht ab. Die Gewichtsabnahme darf ohne Berücksichtigung des Geburtsmodus 10 % des Geburtsgewichtes betragen. Das Geburtsgewicht wird vom tiefsten Gewichtsstand nach 14 Tagen wieder erreicht sein.

## STILLEMPFEHLUNG

Die WHO und Unicef empfehlen, Säuglinge sechs Monate ausschließlich zu stillen und danach unter Einführung von Beikost bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus weiter zu stillen.

Lassen Sie sich nicht durch Werbung und anders lautende Empfehlungen verunsichern.

Eine verfrühte Einführung der Beikost hat für Ihr Kind keinen Vorteil. Achten Sie vor Einführung der Beikost auf die körperlichen Reifezeichen Ihres Kindes.

Vertrauen Sie Ihrem Kind.



KLINIKUM GÜTERSLOH



## KLINIKUM GÜTERSLOH

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Reckenberger Straße 19 · 33332 Gütersloh  
Chefärztin Dr. Wencke Ruhwedel  
Telefon Sekretariat: 05241 83-24102  
Telefon Kreißsaal: 05241 83-24150  
Telefon Wochenstation: 05241 83-20800  
[www.klinikum-guetersloh.de/geburtshilfe](http://www.klinikum-guetersloh.de/geburtshilfe)