RICHTIG STILLEN

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Konzeption und Gestaltung: INMEDIUM GmbH
Stand: März 2021

VORWORT

Wir, das Team der Wochenstation im FEK Neumünster, haben es uns zur Aufgabe gemacht für Sie eine Broschüre zu erarbeiten, in der Sie erste Grundlagen und einige Tipps rund um das Thema „Stillen“ erfahren.

Natürlich kann diese Lektüre nicht die persönliche und individuelle Beratung ersetzen.

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

Zitat Bund deutscher Hebammen-Kreis Esslingen
www.esslinger-hebammen.de/stillen.html (Juli 2003)

Warum sollte ich mein Kind stillen?

Gestillte Babys bekommen viel mehr als einfach nur die beste und gesündeste Nahrung. Es ist auch Nahrung für die Seele und ein kostbares Geschenk - sowohl für Ihr Kind, als auch für Sie als Mutter.

Stillen fördert die emotionale Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind.

Vorteile des Stillens für das Kind:

- Stillen mindert das Allergierisiko
- Es bietet Schutz gegen Viren und Bakterien und somit vor Infektionskrankheiten (z. B. Durchfallerkrankungen, Atemwegsinfektionen)
- Die Muttermilch sorgt für eine optimale körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes und passt sich dessen Bedürfnissen an.

Vorteile des Stillens für die Mutter:

- Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld, denn die Muttermilch ist immer vorhanden, immer richtig temperiert und kostet nichts.
- Die Gebärmutter bildet sich nach der Geburt schneller zurück.
- Der Körper baut Fettreserven, die er während der Schwangerschaft eingelagert hat, schneller wieder ab.
- Das Risiko an bestimmten Krebserkrankungen und Osteoporose sinkt.
- Die besondere Hormonlage sorgt dafür, dass die Mutter kindgerechter und gelassener reagiert.

Habe ich überhaupt schon Milch?

Seien Sie ganz unbesorgt. Auch vor dem Milcheinschuss ist schon Milch in Ihrer Brust.

Das so genannte goldgelbe, cremige Kolostrum (Vormilch) ist bereits in kleinen Mengen mit dem ersten Anlegen verfügbar.

Wie oft und wie lange sollte ich mein Kind stillen?

Generell gilt: Frühes und häufiges Anlegen fördert den Beginn der Stillbeziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind, regt die Milchbildung an und lässt den späteren Milcheinschuss oftmals weniger schmerzhaft verlaufen.

Der erste Anlegeversuch erfolgt meist schon im
Kreißsaal.

Um sich von der anstrengenden Geburt auszuruhen fallen viele Kinder etwa zwei Stunden später in einen tiefen erholsamen Schlaf.

In den ersten 24 Lebensstunden trinkt ein gestilltes Neugeborenes oft nur zwei bis vier Mahlzeiten, was sich in den nächsten Tagen jedoch steigern sollte - acht- bis zwölfmal in 24 Stunden ist dann völlig normal und erwünscht.

In den ersten Wochen sind die Stillintervalle noch häufig und ein regelmäßiger Stillrhythmus lässt sich noch nicht erkennen.

Eine zeitliche Begrenzung einer Stillmahlzeit (z. B. auf zehn Minuten) ist nicht erforderlich. Sie werden bald selbst herausfinden wann Ihr Kind noch Hunger hat oder wann es schon satt ist und nur noch nuckeln möchte.

Wie erkenne ich ob mein Kind Hunger hat?

Ein Kind zeigt schon lange bevor es schreit, das es Hunger hat. So sollten die folgenden Signale Ihres Kindes wahrgenommen und zum Anlegen genutzt werden:

- Hand zum Mund führen
- Schlecken an den Lippen
- Schmatzende Sauggeräusche
- Hin- und Herdrehen des Kopfes, oft verbunden mit Öffnen des Mundes („Suchen")

Tipp:

Wenn Ihr Kind solche Hungerzeichen zeigt, ist es ratsamer, es gleich zu Stillen ohne es z. B. vorher zu wickeln, denn Schreien ist bereits ein spätes Hungerzeichen und ein schreiendes Baby anzulegen gestaltet sich oft sehr schwierig.

Warum ist das richtige Anlegen so wichtig?

Durch richtiges Anlegen können Sie vor allem schmerzenden und wunden Brustwarzen entgegenwirken. Die meisten Mütter haben zu Beginn der Stillzeit empfindliche Brustwarzen, wodurch das Ansaugen des Kindes kurz zu einem unangenehmen Gefühl führt. Diese Empfindlichkeit der Brustwarze ist natürlich und nach einigen Tagen vorüber.

Längeres Anhalten von Schmerzen oder Wundsein ist dagegen nicht natürlich. Die häufigste Ursache dafür ist ein ungünstiges Halten des Kindes, wodurch es die Brustwarze mit Warzenhof nicht optimal erfassen kann.
Wenn Sie Ihr Kind richtig anlegen, gewährleisten Sie, dass es genügend Milch bekommt und nicht z. B. nur auf den Brustwarzen nuckelt.

Tipp:

Im Falle von wunden Brustwarzen sind Papierstilleinlagen meist ungünstig, da sie an der kaputten Stelle antrocknen und diese beim Abnehmen der Stilleinlage wieder aufreißen. Verwenden Sie stattdessen wiederverwendbare Stilleinlagen aus Baumwolle oder Baumwolle-Seide. Befragen Sie bei Interesse unser Pflegepersonal.

Wie lege ich richtig an?

1. Nehmen Sie eine entspannte und bequeme Haltung ein
2. Halten Sie Ihr Kind so, dass es Bauch an Bauch mit Ihnen liegt
3. Der Mund des Kindes sollte auf Höhe der Brustwarze sein
4. Führen Sie Ihr Kind zur Brust und nicht umgekehrt
5. Stimulieren Sie Ihr Baby den Mund weit zu öffnen, indem Sie mit Ihrer Brustwarze die Lippen des Kindes berühren
6. Erst wenn es den Mund ganz weit geöffnet hat (wie zum Gähnen) ziehen Sie Ihr Kind rasch an die Brust heran
7. Das Baby muss reichlich Brustgewebe erfasst haben und die Lippen sollen nach außen gestülpt sein
8. Die Zunge liegt über der unteren Zahnleiste
9. Wenn Sie Ihr Kind richtig angelegt haben muss die Nase nicht freigehalten werden
10. Bevor Sie Ihr Kind von der Brust nehmen, schieben Sie Ihren kleinen Finger in seinen Mundwinkel zwischen die Zahnleisten

Tipp:

Lassen Sie die Muttermilchreste nach Beenden der Stillmahlzeit auf der Brustwarze antrocknen. Im Falle von wunden Brustwarzen begünstigt dies eine Heilung.

Welche Stillpositionen gibt es?

Die drei Gebräuchlichsten sind:

„Wiegegriff"

- Besonders tagsüber und für unterwegs geeignet
- Günstig: eine Lehne und/oder ein Kissen im Rücken, sowie ein Kissen unter dem Arm und evtl. auf dem Schoß
- Das Baby liegt Bauch an Bauch mit Ihnen, Ohr/Schulter/Hüfte bilden eine Linie, das Köpfchen in der Armbeuge

„Rückengriff"

- Gut geeignet bei schläfrigen Kindern
- Günstig: eine Lehne und/oder ein Kissen im Rücken
- Das Baby liegt seitlich unter einem Arm, mit dem Gesicht zu Ihnen
- Ein Kissen neben Ihnen und evtl. auch auf Ihrem Schoß, um das Baby auf die Höhe der Brustwarze zu bringen

„Stillen im Liegen"

- Vor Allem zum nächtlichen Stillen und zur Rückenentlastung geeignet
- Günstig: Ein Kissen unter Ihrem Kopf und evtl. im Rücken und zwischen Ihren Beinen
- Das Baby liegt Bauch an Bauch mit Ihnen
- Sie können Ihren unteren Arm um Ihr Baby herumlegen oder seinen Rücken mit einem z. B. zusammengerollten Handtuch stützen

Zeichnungen von Christin Günther-Garbrecht

Warum sollte ich mein Kind innerhalb von 24 Stunden in verschiedenen Stillpositionen anlegen?

- Verschiedene Stillpositionen verhindern eine einseitige Belastung der Brustwarze.
- Mit jeder anderen Stillposition wird auch ein anderer Bereich der Brust besonders gut entleert, wodurch Sie einen Milchstau in der Brust vermeiden können.
- Sie lernen mit Ihrem Baby umzugehen.
- Ihr Baby erfährt verschiedene Anregungen.

Was ist der Milcheinschuss?

Zwischen dem dritten und fünften Tag (individuell sehr unterschiedlich) kommt es zum so genannten Milcheinschuss. Viele Mütter beschreiben diesen Zustand mit einem unangenehmen Spannungs- und Hitzegefühl. Die dabei auftretende Brustdrüsenschwellung ist meist nicht auf große Milchmengen, sondern auf Lymphstauungen zurückzuführen.
Wenn Sie Ihr Kind in den ersten zwei Tagen früh und häufig angelegt haben ist es gut möglich, dass dieser Prozess ohne besondere Symptome verläuft.

Was kann ich tun?

Bei schmerzhaftem Milcheinschuss können feucht-warme Umschläge direkt vor dem Stillen den Milchfluss fördern und kühlende Umschläge nach der Stillmahlzeit, wie z. B. Kohlwickel oder Quarkwickel, Linderung verschaffen. (Dabei jeweils Brustwarze und Warzenhof aussparen).

Wenn die Brust sehr prall ist und Ihr Kind Schwierigkeiten hat sie zu erfassen hilft es, wenn Sie vorher mit Ihrer Hand sanft etwas Milch ausstreichen.

Schlusswort

Wir hoffen Ihnen mit dieser Broschüre einen kleinen Einblick zum Thema „Stillen“ und seine Vorteile gegeben zu haben.

Sollten Sie Fragen haben oder Unterstützung benötigen scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute und eine erfolgreiche und befriedigende Stillzeit.

Noch ein kleiner Hinweis: Auch Mütter die nach kurzer Zeit die Erwerbstätigkeit wieder aufnehmen möchten, können stillen. Im Mutterschutzgesetz sind Stillpausen vorgeschrieben. Diese stehen Ihnen auf Verlangen zu. Muttermilch kann z. B. abgepumpt und mit der Flasche gefüttert werden. Des Weiteren steht Ihnen eine Hebammenbetreuung zu, solange Sie stillen. Zusätzliche Unterstützung können Sie durch eine Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) bekommen.

Ansprechpartner

Helga Riepen-Bibiella,
Kinderkrankenschwester,
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Telefon: 04321 405-4180

Kerstin Alexa
Hebamme
Still- un Laktationsberaterin IBCLC

Telefon: 04321 695989

Quellen:

Den Informationen dieser Broschüre liegt folgende Fachliteratur zugrunde:

- Màrta Guòth-Gumberger, Elizabeth Hormann,
  „Stillen“München Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2000
- Nancy Mohrbacher, Julie Stock
  „Handbuch für die Stillberatung“
  München La Leche Liga Deutschland e.V., 2000
- Internetseite www.esslinger-hebammen.de/stillen.html

FEK – Friedrich-Ebert-Krankenhaus Neumünster GmbH

Friesenstraße 11
24534 Neumünster
www.fek.de

Form-Nr. 900859