



Stillen – die ersten Tage zu Hause



Alfried Krupp Krankenhaus

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes

Das Leben mit einem (weiteren) Baby hat begonnen und Sie haben sich dazu entschieden, Ihr Kind zu stillen, und sind wahrscheinlich schon gut informiert. Trotzdem können immer noch Fragen auftauchen, die das Stillen betreffen.

Diese kleine Broschüre ist als Leitfaden gedacht, der grundsätzliche Informationen enthält, häufig auftretende Probleme und ihre möglichen Lösungen beschreibt und Ihnen Sicherheit geben soll.

Sollten Sie weitere Hilfe benötigen, sind Ihre Hebamme und Ihre Still- und Laktationsberaterin immer gute Ansprechpartnerinnen.

Einen guten Start ins gemeinsame Leben wünschen Ihnen im Namen des Geburtsteams am Alfried Krupp Krankenhaus

Prof. Dr. med. Regine Gätje
Chefärztin
Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Iris Fingerhut
Oberärztin und
Laktationsberaterin
IBCLC

Mit dem Baby zu Hause

Damit Sie Ihr neugeborenes Baby gut versorgen können, sollten Sie unbedingt auch auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten, denn gerade in den ersten Wochen und Monaten benötigen Sie viel Zeit und Kraft.



Besuch

Überlegen Sie sich gut, wen Sie in den ersten Tagen einladen. Freuen Sie sich über Besucher, die für Sie kochen, sich um das ältere Kind oder um das Baby kümmern, während Sie vielleicht duschen, sich ausruhen oder sich in Ruhe dem Geschwisterkind oder dem Baby widmen.

Laden Sie niemanden ein, der erwartet, von Ihnen bewirtet zu werden, der für Sie zu anstrengend ist oder der dem Stillen negativ gegenübersteht.

Der Hinweis, dass dies eine „ärztliche Empfehlung“ ist, kann sehr hilfreich sein, um Stress von Ihrer jungen Familie fernzuhalten.

Ernährung

Während der Stillzeit sollte die Ernährung möglichst gesund und vielfältig sein.

Auch ohne regelmäßige, selbst zubereitete Mahlzeiten kann man sich mit kleinen schnellen Zwischenmahlzeiten, zum Beispiel Müsli, Joghurt, Haferflocken, Obst, Gemüse, Käse, Vollkornbrot, Nüssen oder Rohkost, gut versorgen.

Keine Sorge: Auch wenn Sie sich mal (!) nicht ausgewogen ernähren können, wird Ihr Baby mit Ihrer Milch trotzdem alles bekommen, was es braucht.

Trinken

Sie sollten immer trinken, wenn Sie durstig sind, möglichst ein Getränk zu jeder Stillmahlzeit. Trinken Sie Kaffee, schwarzen Tee oder Softdrinks mit viel Zucker möglichst nur in geringem Maße. Verzichten Sie auf stimulierende Energy-Drinks und alkoholische Getränke.

Unser Tipp: Trinken Sie nicht mehr Kuhmilch als vor der Schwangerschaft, da sonst die Kinder auf die Kuhmilcheiweiße allergisch reagieren können.

Ruhe

Entspannung und Ruhe sind wichtig.

Wenn das Baby schläft, können auch Sie schlafen oder ruhen.

Den Haushalt perfekt zu führen, sollte nicht das Wichtigste sein. Nehmen Sie Hilfe an.

Stillpositionen

Eine ruhige und einladende Stillecke, die Ihnen ein entspanntes Stillen in einer schönen Umgebung ermöglicht, kann sehr hilfreich sein. Ausreichend Kissen, ein Sessel oder ein Sofa sorgen für Behaglichkeit und Wohlfühlatmosphäre. Denn wenn Sie sich wohl fühlen, dann geht es auch dem Baby gut. Denken Sie zum Beispiel auch an Stift und Block. So können Sie sich Notizen machen.

Unser Tipp:

Stellen Sie Ihr Telefon für diese Zeit auf „Bitte nicht stören“.

Ein spezielles Babybettchen, das nah an Ihrem Bett steht, erleichtert das nächtliche Stillen.

Die Lage, in der Sie Ihr Kind halten, wird Stillposition genannt. Die häufigsten Stillpositionen sind:

- Wiegenhaltung im Sitzen – halb aufgerichtet im Bett
- Rückenhaltung im Sitzen – vorgebeugt/zurückgelehnt/halb aufgerichtet
- Stillen im Liegen
- Australia – Stillen in Rückenlage
- „Hoppe-Reiter-Sitz“



Wiegenhaltung im Sitzen

Sie sitzen bequem, mit guter Unterstützung von Rücken und Armen, zum Beispiel durch ein (Still-)Kissen.

Halten Sie Ihr Kind im Arm, Bauch an Bauch mit Ihnen, das Köpfchen gestützt in der Armbeuge, den Po in Ihrer Hand.

Unterstützen Sie mit Ihrer anderen Hand Ihre Brust und bringen Sie das Kind ganz nah an die Brust, nicht die Brust zum Kind.

Das Gewicht des Babys sollte gut abgestützt sein (am besten durch ein festes Kissen), sonst wird Ihr Arm müde und das Kind rutscht langsam aus einer anfangs guten Position ab in eine Lage, in der es nicht mehr optimal saugen kann.



Rückenhaltung im Sitzen

Sie halten das Baby unter dem Arm, seine Hüfte an Ihrer Hüfte.

Der Rücken des Babys liegt auf Ihrem Unterarm. Sie stützen Kopf und Schultern mit Ihrer Hand, die Beinchen zeigen Richtung Rückenlehne. Auch hier helfen Kissen.

Sie unterstützen mit der anderen Hand Ihre Brust und legen an.

Sie unterstützen mit der anderen Hand Ihre Brust und legen an.



Stillen im Liegen

Legen Sie sich mit gut abgestütztem Rücken auf die Seite. Das Baby liegt zu Ihnen gedreht, sein Mund ist auf der Höhe Ihrer Brustwarze. Zum Anlegen können Sie sich auf Ihren Arm stützen und das Baby eng an sich ziehen. Wenn das Kind gut saugt, legen Sie sich in eine bequeme Stellung. Dabei kann ein dickes Kissen, das Sie sich unter den Kopf (nicht unter die Schultern) legen, helfen.

Wenn Sie danach die andere Brust stillen wollen, können Sie sich mit dem Baby auf dem Bauch zur anderen Seite rollen oder sich einfach vorbeugen (Schulter, Hüfte und Bein, im Knie angewinkelt, nach vorne schieben) und dem Kind so die zweite Brust anbieten.

Im Idealfall wechselt man die Stillposition so oft wie möglich (Faustregel: jede Haltung mindestens einmal pro Tag), damit das Kind verschiedene Regionen der Brust effektiv leeren kann. Das beugt Milchstaus vor, regt die Milchproduktion an und vermeidet wunde Brustwarzen.

Quelle:

Stillpositionen für ein gutes Gelingen,
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
<http://www.kindergesundheit-info.de>

Richtig anlegen



- Unterstützen Sie die Brust mit einer Hand und legen Sie den Daumen circa drei Zentimeter oberhalb der Brustwarze auf und die Finger circa drei Zentimeter unterhalb der Brustwarze.
- Halten Sie das Baby so, dass sein Körper Ihnen zugewandt ist, damit es nicht den Kopf drehen muss, um die Brust zu erfassen. Dies erschwert sonst das Schlucken. Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine Linie. Der Mund des Kindes muss sich auf Höhe der Brustwarze befinden; dabei das Baby nah an Ihrem Körper halten.
- Um den Suchreflex auszulösen, stimulieren Sie die Lippen des Kindes mit der Brustwarze. So öffnet das Baby den Mund weit und senkt seine Zunge auf die untere Zahnleiste.
- Wenn der Mund weit geöffnet ist, ziehen Sie das Baby an die Brust heran, so dass es die Brustwarze und einen großen Teil des Brustgewebes erfasst.
- Das Baby sollte NIE nur an der Brustwarze allein saugen – dies ist der häufigste Grund für wunde Brustwarzen und verhindert ein gutes Entleeren der Brust.
- Falls Ihnen das Saugen Schmerzen bereitet, lösen Sie mit Ihrem Finger den Saugschluss im Mundwinkel des Kindes und beginnen Sie nochmals. Am Anfang muss man dies vielleicht mehrfach wiederholen und üben, aber die Mühe lohnt sich.

Häufige Fragen

Ausreichende Milchproduktion?

Die Nachfrage bestimmt das Milchangebot: Je mehr Milch Ihr Baby trinkt, umso mehr Milch wird von Ihrer Brust gebildet. Trinkt das Kind weniger, verringert sich die Milchmenge.

Wie oft stillen?

In den ersten Lebenstagen stellen sich die meisten Neugeborenen auf acht bis zwölf oder mehr Stillmahlzeiten in 24 Stunden ein. Viele Babys trinken auch mehrfach häufig hintereinander und legen dann eine längere Stillpause ein.

Häufigere, aber dafür kürzere Stillmahlzeiten regen die Milchproduktion an und löschen den Durst des Babys. Dies ist für Mutter und Kind angenehmer als lange Trinkzeiten mit langen Zwischenpausen. Kürzere Stillzeiten tragen auch dazu bei, dass das Baby ruhiger bleibt, und vermeiden außerdem ein Spannungsgefühl in Ihrer Brust.

Wie viele Minuten stillen?

Eine Stillmahlzeit dauert durchschnittlich 20 bis 45 Minuten, manchmal auch deutlich kürzer. Eine Mutter hat pro Stillmahlzeit bis zu sechs Milchspendereflexe, deshalb stimmt es nicht immer, dass der Großteil der Milch in den ersten zehn Minuten getrunken wird.

Während der Stillmahlzeit verändert sich die Zusammensetzung der Milch. Zuerst fließt die wenig fetthaltige Vormilch, die den Durst des Babys löscht, aber gleichzeitig das Kind mit Vitaminen, Mineralien und Abwehrstoffen versorgt. Danach steigt der Fettgehalt an, bis am Ende der Mahlzeit die fettreiche Hintermilch dafür sorgt, dass das Baby satt ist, die Brust zufrieden loslässt und gut zunimmt.

Zufüttern? Schnuller?

In den ersten sechs Lebenswochen sollte das gestillte Kind möglichst keine Flaschen oder Schnuller bekommen, da die Gefahr einer Saugverwirrung besteht.

Ein gesundes gestilltes Neugeborenes braucht weder Wasser noch Tee noch künstliche Säuglingsnahrung. Die Zufütterung kann dazu führen, dass weniger Milch gebildet wird.

Das Saugbedürfnis des Kindes sollte anfangs am besten an der Brust „gestillt“ werden.

Falls bei einer Abwesenheit der Mutter eine Mahlzeit gegeben werden muss, ist gesammelte Muttermilch am besten (siehe dazu „Entleeren der Brust von Hand“).

Reicht die Milch aus?

Ein Kind, das zufrieden und lebhaft ist, häufig an der Brust trinkt und an Gewicht zunimmt, ist sicherlich ausreichend versorgt.

Am Ende der ersten Lebenswoche sollte es häufig nasse, schwere Windeln haben. Im ersten Lebensmonat haben gestillte Kinder meist häufig Stuhlgang, ab dem zweiten Monat ist die Häufigkeit der Stuhlgänge von Kind zu Kind sehr unterschiedlich und kann mehrere Tage Abstand betragen.

Nach der Geburt dürfen Kinder bis zu zehn Prozent ihres Geburtsgewichtes abnehmen. Nach circa 14 Tagen sollten sie ihr Geburtsgewicht wieder erreicht haben und nehmen in den ersten zwei Lebensmonaten durchschnittlich mindestens 120 bis 200 Gramm zu, manchmal auch viel mehr.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind genug Milch bekommt oder ob die Gewichtszunahme ausreichen ist, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihren Ärzten.

Entleeren der Brust von Hand

Wenn Sie Ihre Brust von Hand entleeren können, sind Sie unabhängig von technischen Hilfsmitteln und Elektrizität. Mit etwas Übung ist diese Methode genau so hygienisch und effektiv wie eine elektrische Milchpumpe. Viele Frauen empfinden die Entleerung von Hand als angenehmer als die Benutzung der Pumpe. Dabei soll mit den Fingern die Zungenbewegung nachgeahmt werden, mit der das Baby die Milch aus den Brüsten entleert. Nach sorgfältigem Händewaschen nimmt man die Brust in die Hand, sie liegt auf kleinem Finger, Ringfinger und Mittelfinger. Daumen und Zeigefinger formen ein „C“ und liegen mit den Fingerspitzen circa drei bis vier Zentimeter hinter der Brustwarze. Eine gedachte Linie soll zwischen den Fingerspitzen über die Brustwarze laufen.

Nun wird die Brust leicht angehoben, Daumen und Fingerspitze drücken dann etwas in Richtung Brustkorb und werden anschließend mit leichtem Druck auf das Brustdrüsengewebe nach vorne zur Brustwarze geführt, ohne auf der Haut zu rutschen. Dabei schiebt sich die Haut des Warzenhofes zusammen. Jetzt müssen Sie so weit locker lassen, bis die Brust nur noch leicht von der Hand gehalten wird, damit die Milch nachfließen kann. Dann gehen Finger und Daumen in die Ausgangsposition drei bis vier Zentimeter hinter der Brustwarze zurück und man beginnt von vorne.

Mit dieser Technik vermeiden Sie eventuelle Schmerzen.

Die Entleerung soll so rhythmisch sein, wie ein Baby trinken würde: Brust anheben, Finger in Richtung Brustkorb spreizen, Fingerspitze und Daumen zur Brustwarze zusammenführen, locker lassen. Sobald der Milchfluss versiegt, muss die Hand um die Brust verschoben werden, um alle Bereiche der Brust zu erreichen und zu entleeren.

Die Milch sollte in einem sauberen Gefäß aufgefangen werden. Verschließen Sie das Gefäß und bewahren Sie die Milch im Kühlschrank auf. Dort ist sie drei Tage lang haltbar.

Eingefrorene Muttermilch kann im Tiefkühlgerät bis zu sechs Monate aufbewahrt werden, im ***-Tiefkühlabteil drei bis vier Monate. Da die Zusammensetzung der Milch sich dem Alter des Kindes entsprechend verändert, sollten Sie die eingefrorene Milch eher früher verfüttern.

Probleme beim Stillen

Schmerzende Brustwarzen

In den ersten Tagen empfinden viele Mütter ihre Brustwarzen als empfindlich oder gereizt. Dies vergeht meist, sobald mehr Milch fließt.

Wenn die Brustwarzen sehr schmerzen oder Risse oder sogenannte Rhagaden entstehen, sollten Sie Ihre Hebamme, eine Stillberaterin oder Ihre Ärzte zu Rate ziehen.

Die häufigsten Ursachen für wund Warzen sind falsches Anlegen, ein Kind, das während des Stillens abrutscht, Hautreizungen durch Stoffe in Waschmitteln oder Pflegemitteln oder sehr lange Stillmahlzeiten ohne Positionswechsel.

Seltener sind die Beschwerden auf Saugprobleme beim Baby, Soor (Pilz) oder Hauterkrankungen zurückzuführen.

Lösungsvorschläge: auf korrektes Anlegen achten, Stillpositionen wechseln, am Ende der Stillmahlzeit einen Tropfen Milch auf der Warze antrocknen lassen, Licht und Luft an die Warzen lassen, zwischen den Mahlzeiten trocknen lassen (Stilleinlagen wechseln, Baumwollwäsche tragen, Synthetikwäsche vermeiden, Heilwolle, Stilleinlagen aus Wolle/Seide).

Auch Umschläge aus gekühltem schwarzen Tee, Auflagen oder Salbe aus Wollfett/Lanolin oder Hydrogelkompressen können helfen.

Brustdrüenschwellung und Milchstau

Wenn sich beim „initialen Milcheinschuss“ das cremige, immunstoffreiche Kolostrum in reife Muttermilch verwandelt, kommt es häufig zu einer starken Brustdrüenschwellung, die durch verstärkten Blutzufuss verursacht wird.

Damit die Schwellung nicht so stark wird oder im besten Falle zurückgeht und die frühe Milchbildung gefördert werden kann, ist häufiges Anlegen die beste Methode. Feuchtwarme Umschläge für ein bis drei Minuten vor dem Anlegen erleichtern das Fließen der Milch.

Wenn der Säugling nicht an der prallen Brust trinken kann, muss die Brust vor dem Anlegen von Hand oder mit einer guten elektrischen Pumpe etwas entleert werden.

Nach dem Anlegen sollte die Brust gekühlt werden. Das lindert die Schwellung, wirkt schmerzlindernd und zögert das schnelle Nachfüllen etwas hinaus. Am besten eignen sich nasse Tücher, Eisbeutel, Beutel mit gefrorenen Erbsen oder Kirschkernen.

Vorsicht: Gefrorenes immer vorher mit einem trockenen Tuch umwickeln, nie direkt auf die Haut legen.

Kalte Weißkohlblätter sind ebenfalls zu empfehlen (vorher plattdrücken), diese können bis zum nächsten Stillen auf der Brust bleiben. Dabei sollte die Brustwarze ausgespart bleiben.

Ein Milchstau ist meist die Folge von zu langen Stillpausen oder Druck auf eine Stelle des Drüsengewebes. Hier ist Ausruhen die wichtigste Maßnahme. Alle oben beschriebenen Anwendungen sind auch hier hilfreich.

Legen Sie das Baby immer zuerst an der gestauten Brust an.

Bei der Stillposition ist darauf zu achten, dass der Unterkiefer des Kindes zu der gestauten Stelle weisen soll, damit diese besonders gut entleert werden kann.

Nach Einsetzen des Milchspendereflexes sollten Sie den Milchfluss an der gestauten Stelle ganz sanft durch flächiges Handauflegen in Richtung Brustwarze unterstützen.

Was tun, wenn das Baby weint?

Weinen ist auch in der ersten Lebenszeit schon ein Verständigungssignal. Auch wenn der Grund nicht ersichtlich ist, sollten Sie die Signale Ihres Kindes nicht ignorieren. Es braucht in jedem Fall Zuwendung.

Vielleicht möchte das Baby gestillt werden – ob aus Hunger oder zur Beruhigung.

Auch rhythmische Bewegungen sind beruhigend, zum Beispiel tragen im Tragetuch am Körper, wiegen, mit dem Baby im Schaukelstuhl sitzen, im Kinderwagen oder im Auto spazieren fahren. Außerdem kann sanfte Musik helfen.

Wenn es scheint, dass Ihr Baby Bauchschmerzen hat, achten Sie durch eine gute Anlegetechnik darauf, dass es beim Stillen so wenig Luft wie möglich schluckt und danach ein Bäuerchen macht. Viele Kinder empfinden eine Tragehaltung, die etwas Druck auf den Bauch ausübt, wie die „Fliegerhaltung“ auf dem Unterarm oder „hängend“ über Ihrer Schulter, als angenehm. Im Tragetuch eng am Körper der Eltern sind viele Babys ebenfalls zufriedener.

Manche Babys weinen mehr, schlafen weniger und sind einfach pflegeintensiver als andere, denn jedes Kind hat seine eigene Persönlichkeit. Versuchen Sie, Ihr Kind nicht zu viel mit anderen Kindern zu vergleichen. Stellen Sie sich auf die Bedürfnisse Ihres Kindes ein und suchen und finden Sie möglichst viel Unterstützung für sich selbst.

Kontakt

Klinik für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe

Chefärztin
Prof. Dr. med. Regine Gätje

Sekretariat
Diana Kleditz
Telefon 0201 434-2548
Telefax 0201 434-2382
gynaekologie@krupp-krankenhaus.de

Terminvereinbarung
Gynäkologische Ambulanz
Telefon 0201 434-2613

Kreißaal
Telefon 0201 434-2605
Telefon 0201 434-2608

Alfried Krupp Krankenhaus
Rüttenscheid
Alfried-Krupp-Straße 21
45131 Essen

www.krupp-krankenhaus.de

Weitere Informationen und Hilfe finden Sie auch unter:

Stillberatung
www.stillen.de

Stillgruppen
www.afs-stillen.de

Hebammen
www.bfhd.de