

Stillfibel



EINE BROSCHÜRE DES ST. AGNES-HOSPITALS
BOCHOLT

„Neben der Liebe auf den ersten Blick gibt es auch die Liebe auf die erste Berührung. Und die geht vielleicht noch tiefer.“

Vladimir Nabokov

Hallo Mami, hallo Papi!

Jetzt bin ich bei Euch. Endlich könnt Ihr mich bestaunen, streicheln, lieb haben. Damit wir uns schnell kennen und verstehen lernen, habe ich einige Tipps für Euch. Bestimmt wisst Ihr, dass ich in einer ganz besonderen Geburtsklinik zur Welt gekommen bin!? Die Klinik muss viele Schritte tun, um von der WHO/UNICEF Initiative als Babyfreundliche Geburtsklinik ausgezeichnet zu werden. Wenn Ihr mal an die Wand schaut, da stehen die zehn B.E.S.T Kriterien auch noch einmal eingerahmt zum Nachlesen. Wenn wir uns diese Schritte zu Herzen nehmen, wird unser gemeinsamer Start bestimmt gelingen.



10 Schritte zum erfolgreichen Stillen

1

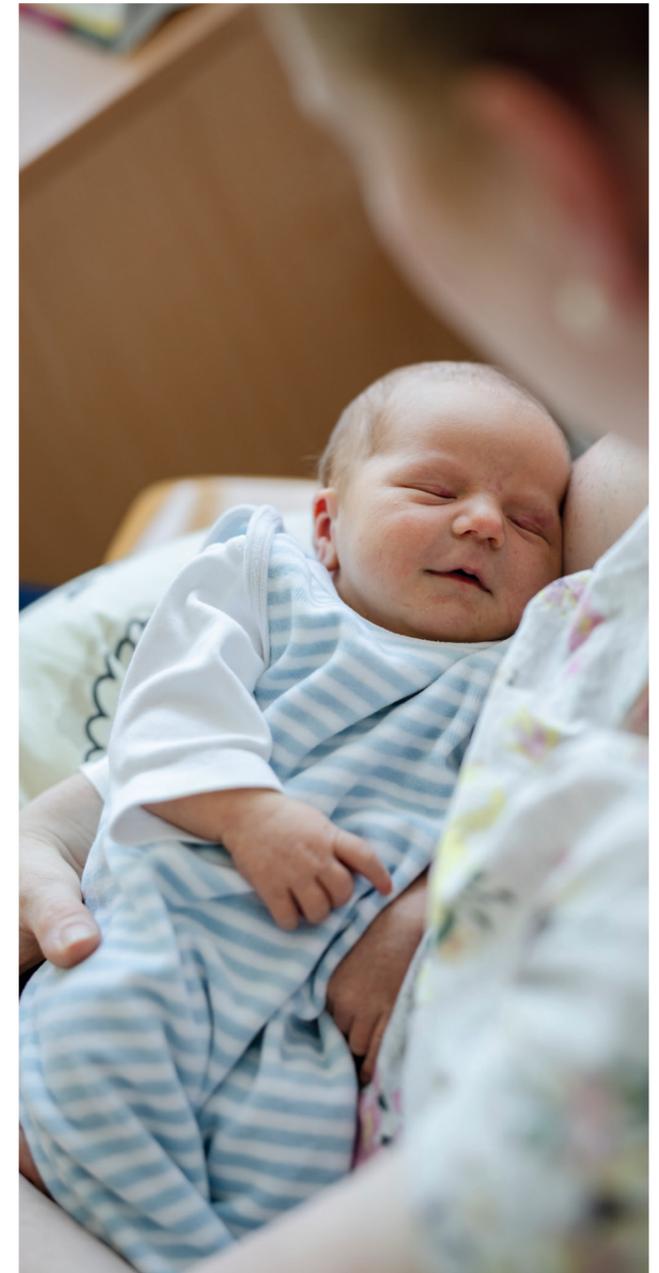
Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen.

Diese schriftlichen Stillrichtlinien sind für jeden bindend! Jeder dieser Menschen hier hat ein eigenes Exemplar und es kann für jeden zugänglich gemacht werden. Damit sie immer aktuell sind, werden sie auch regelmäßig überarbeitet. Alle sind hier unabhängig von den Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

2

Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.

Alle Ärzte, Ärztinnen, Schwestern und Hebammen sind gleichermaßen geschult. Neue Mitarbeitende in dieser Abteilung bekommen diese Schulung innerhalb eines halben Jahres. So bleibt die hohe Qualität erhalten und alle können uns optimal unterstützen.



3

Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.

Schon die werdenden Mamas werden über das Stillen informiert. Viele wissen gar nicht, wie bedeutend Muttermilch ist und machen sich wenig Gedanken über unsere natürlichste Ernährung und die Bedeutung Deiner ersten Milch (Kolostrum), die besonders reichhaltig an Immunstoffen ist und meinen Darm vor Infektionen schützt.

Wenn ich Muttermilch bekomme, bin ich gut dran, denn ich bin gesünder! Ich erkrankte weniger an Allergien, Durchfällen und Mittelohrentzündungen. Die Antikörper, die Du, Mami, bei früheren Krankheiten gebildet hast, schützen mich in vielen Fällen, solange Du mich stillst! Ich lerne besser fremde Sprachen, habe weniger Zahnfehlstellungen und werde vermutlich ein schlanker Mensch sein. Dadurch sind mein Herz-, Kreislaufsystem und meine Gelenke weniger belastet und ich werde – wenn ich groß bin - vielleicht nie Diabetes mellitus bekommen. Da ich immer in einer anderen Position zu essen bekomme, ist meine Hand-, Augenkoordination gut ausgebildet und ich bin motorisch topfit! Durch das Stillen wird mein Saugbedürfnis optimal befriedigt, ich bin nicht übersättigt, schlafe gesund, aber nicht zu tief – das Risiko des plötzlichen Kindstodes (SIDS) verringert sich. Der enge Kontakt zu Dir wird



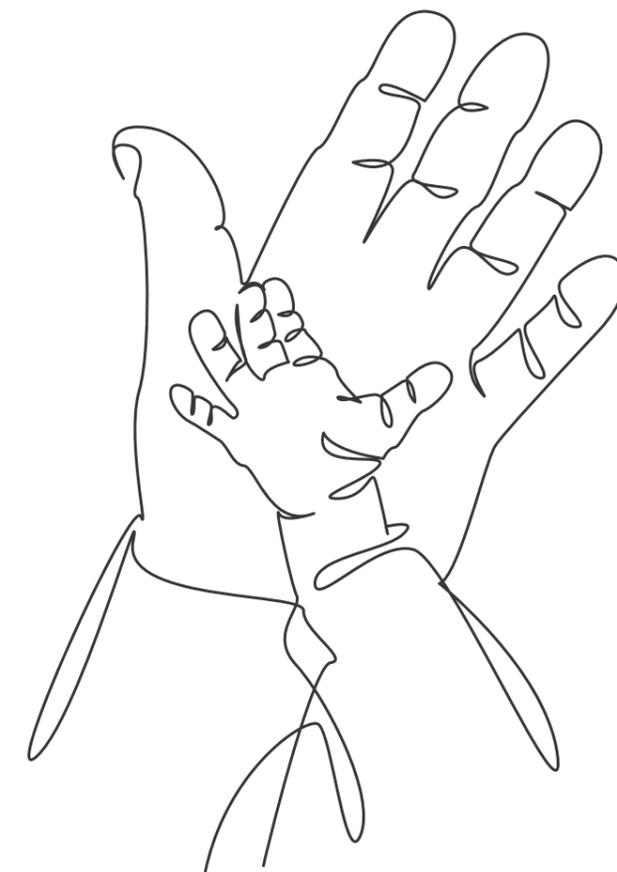
mich enger an Dich binden. Ich werde auch später bindungsfähiger sein und durch das Trainieren der großen Gesichtsmuskeln werde ich sogar besser küssen können. Doch auch für Dich, Mami, hat das Stillen viele gute Nebeneffekte. Deine Gebärmutter wird sich schneller zurückbilden, was Du in den ersten Tagen als Nachwehen beim Anlegen spüren wirst. Dein Kalorienbedarf ist 500 bis 800 Kalorien höher als normal. Wenn Du Dich gesund und ausgewogen ernährst, wirst Du sogar ohne Diät Deine Figur wiederbekommen, die Du vor der Schwangerschaft mit mir hattest. Außerdem senkt sich das Risiko, dass Du an Brustkrebs und Eierstockkrebs erkrankst. Deine Milch ist immer verfügbar! Sie hat immer die richtige Temperatur, ist immer meinen Bedürfnissen angepasst und zudem hat mein Essen die schönste Verpackung der Welt! Ich brauche keine Ersatznahrung, keine Sauger oder Flaschen. Es entstehen keine Energiekosten und Müllberge. Ich spare gut 1.200 Euro! Doch das ist längst nicht alles! Alle hier im St. Agnes-Hospital Bocholt werden Dir noch viel mehr Dinge erzählen, was Deine Muttermilch bewirkt.



4

Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen.

Jetzt können wir uns endlich fühlen. Dass Du mich direkt nach der Geburt anlegen konntest und wir ununterbrochenen Hautkontakt hatten, hat sich nicht nur super schön angefühlt, sondern hat auch viele medizinische Vorteile gehabt. Als ich nackt auf Deinen Bauch gelegt wurde, bin ich das erste Mal zu Deiner Brust geobbt. An Deiner Brust habe ich mich nicht nur sicher und vertraut gefühlt, sondern meine sterile Haut wurde wie ein kleines Schnitzel mit Deinen guten Hautkeimen paniert und lässt wenig Platz für fremde Keime. Das verringert das Infektionsrisiko. Ich konnte schnell von Deiner Brust trinken, die somit zügiger Milch bilden kann. Meine Stoffwechselfvorgänge werden viel schneller stabil, ich passe mich einfacher an die Welt hier draußen an.



5

Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.

Stillen will tatsächlich gelernt sein. Lege mich nicht alleine an und hole Dir Hilfe von den Schwestern der Station. Wenn Du mich nicht korrekt anlegst, würden ganz viele Dinge auf einmal geschehen. Deine Brustwarzen würden wund und schmerzen. Die Haut wäre nicht mehr intakt, Krankheitskeime könnten eindringen und vielleicht massive Entzündungen verursachen. Ich bekäme nicht die volle Milchmenge, würde schlecht oder gar nicht gedeihen und hätte ständig Hunger. Die Milchbildung würde nicht angeregt werden. Im Gegenteil, die Milch in der Brust könnte sich schmerzhaft stauen, die Menge würde sogar zurückgehen.

Es ist auch wichtig, dass Du mich in unterschiedlichen Positionen anlegst, denn das bewirkt, dass Deine Brust immer an einer anderen Stelle von meinem Kinn massiert wird und sich so besser entleeren kann. Das beugt Milchstauungen vor.

Die Schwestern werden uns verschiedene Positionen zeigen. Übe sie mit mir zusammen, dass wir sicher nach Hause gehen werden. Es ist nicht schwer, aber einige Dinge sollten befolgt werden, damit ich Deine Brust korrekt erfassen kann.

Als Erstes: Sitze bequem! Stillen kann schon mal in der ersten Zeit etwas dauern. Falls Du dann nicht bequem sitzt, wird sich Deine Muskulatur schnell verspannen. Halte unter Umständen einen Fußschemel bereit. Stillen macht durstig, stell Dir etwas zu trinken hin. Vielleicht kann Papi Dir auch ein Brot schmieren, dass Du einmal abbeißen kannst.



Du stützt Deine Brust, indem Du sie mit der Hand wie ein Brot fasst. Wenn Du mich anlegst, liegt mein Mund genau vor Deiner Brustwarze. Ich sollte mich weder zu Deiner Warze recken, noch drehen oder neigen müssen, denn das verhindert, dass ich bequem trinken kann! Stelle Dir einfach vor, dass Deine Brustwarze in einer gedachten Linie zu meinem Ohr zeigt. Mein Mund muss weit geöffnet sein, damit ich ganz viel davon in meinen Mund bekomme. Ich bin Dir, ohne viel Stoff zwischen uns, ganz eng zugewandt. Wenn mein Ohr, meine Schulter und meine Hüfte eine gerade Linie ergeben, dann liege ich ganz gerade und kann ungehindert trinken.

Meine Nase und mein Kinn haben Kontakt zu Deiner Brust. Dadurch kann ich meine Lippen auf Deine Haut auflegen und ein Vakuum aufbauen, was ich zum Entleeren Deiner Brust benötige. Habe keine Angst davor, dass ich keine Luft bekomme. Die Natur hat mir eine ganz bestimmte Form der Nasenlöcher gegeben, dass ich selbst bei großen Brüsten keinen Schaden nehme. Es ist sogar so, dass sich beim Kontakt mit meiner Nase die Nasenflügel aufweiten und ich sogar besser Luft bekomme.

Falls wir einmal getrennt sein sollten, was hoffentlich nie passieren wird, müsste eine gute elektrische Milchpumpe, mit einem Doppelpumpset, meine Arbeit tun. Du müsstest dann in dem Rhythmus pumpen, in dem ich auch gestillt würde. Aber darüber wollen wir jetzt gar nicht weiter reden, denn ich bin ja glücklicherweise bei Euch! Wenn Du mich stillst, habe ich alles, was ich brauche. Wasser, Tee oder Ersatznahrung sind nicht nötig.

6

Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger.

Ihr müsst wissen, mein Magen ist klitzeklein. Am ersten Tag passen ca. 3 ml hinein. Wenn Euch auch diese Tropfen Muttermilch zu wenig erscheinen, für mich sind sie völlig ausreichend. Diese Menge ist natürlich schnell verdaut und ich habe erneut Hunger. Lass mich dann wieder an Deiner Brust trinken. Dabei wird bei Dir ein Hormon frei, welches Muttermilch bildet. Diese häufigen Mahlzeiten, mindestens acht bis zwölf Mahlzeiten und öfter in 24 Stunden, sind nötig, um Deine Milchbildung schnell und langfristig zu gewährleisten. Falls ich etwas anderes bekäme als Deine Brust, bin ich übermäßig satt, trinke nicht in kurzem Abstand; die Milchbildung setzt später ein und wird auch unter Umständen nicht ein halbes Jahr ausreichen. Damit ich nicht austrockne, hat mir die Natur Proviant für die ersten Tage mitgegeben. Zwischen meinen Körperzellen sitzt Wasser, was nur in den ersten Lebenstagen dort zu finden ist. Jeden Tag wird es weniger. Erschreckt nicht, wenn mein Gewicht in den ersten Tagen nach unten rutscht! Nachdem ich geboren worden bin, haben mich die Hebammen gewogen. Da war mein Darm aber noch voll

Mekonium, meine Blase voll Pippi und eben zwischen den Zellen saß dieses Wasser. Bis zu sieben Prozent meines Geburtsgewichts kann ich durchaus verlieren und muss das auch erst nach zehn bis vierzehn Tagen nach meiner Geburt wieder erreicht haben. Damit ich mein Gewicht ganz schnell wieder erreiche, stille mich auf einer Seite mindestens 15 bis 20 Minuten. Wisst Ihr, der Milchspendereflex benötigt schon gut zwei Minuten, bis er ausgelöst wird. Danach fließt Milch, die meinen Durst löscht. Die Milch wird dann kontinuierlich fettreicher, was mich sättigt und zunehmen lässt.

Es müssen ganz gravierende Dinge geschehen, damit eine Zufütterung aus medizinischer Sicht nötig ist. Die Gewichtsabnahme gehört nicht dazu. Erst, wenn ich zehn Prozent Gewicht verloren habe und Deine Milchbildung noch nicht eingesetzt hat, muss man darüber reden. Eine Neugeborenenengelbsucht, niedrige Blutzuckerwerte oder Trennung von Euch könnten weitere Gründe sein, warum ich unter Umständen künstliche Babynahrung bekommen müsste.



Jetzt werde ich Euch verraten, woran Ihr erkennen könnt, dass ich Hunger habe!

Ich werde im Schlaf etwas unruhiger werden. Vermutlich drehe ich meinen Kopf hin und her, runzle die Stirn und rolle mit den Augen. Es ist auch möglich, dass ich schmatze, meine Fingerchen in den Mund stecke und anfangen zu saugen. Das sind alle Zeichen, dass ich wieder gestillt werden möchte. Ich werde dabei sogar vermeintlich schlafen. Wenn Ihr diese Zeichen bemerkt, dann weckt mich auf, indem Ihr mir die Windeln wechselt. Wartet nicht darauf, dass ich schreie! Das tue ich nämlich nicht unbedingt! Manchmal bin ich enttäuscht, dass meine Signale nicht gesehen worden sind und ich schlafe wieder ein, ohne etwas zu essen bekommen zu haben. Oder aber ich bin so wütend, dass ich derart lange warten musste, dass es schwieriger wird, mich kleines Wutknäuel an die Brust zu bekommen. Nur die Ruhe, alles wird sich einspielen.



7

24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.

Halte mich den ganzen Tag und auch die Nacht bei Dir! Meine gesamten Stoffwechselforgänge, wie Temperaturregelung, Blutzuckerwerte und Atmung werden schneller stabil und ich passe mich flott an das Leben außerhalb Deines Bauches an. Du kannst sofort auf meine Signale reagieren und zügig anlegen. Das hat nicht nur den Vorteil, dass ich rasch wieder an Gewicht zunehme, sondern auch, dass Deine Brust nie übervoll wird. Mit anderen Worten: Weniger Stauungsgefahr, weniger Schmerzen!

Auch wenn Du mir jetzt nicht glauben wirst, Du wirst tatsächlich besser schlafen, wenn ich nah bei Dir bin. Du wirst unterscheiden können, ob ich schreie oder ein anderes Kind. Das kannst Du nicht, wenn wir voneinander getrennt sind. Du würdest oft in der Nacht zu der Schwester gehen und nach mir sehen wollen. Bei Dir fühle ich mich sicher! Ich kann Dich riechen und fühlen. Dieses einzigartig gute Gefühl der Geborgenheit kannst nur Du mir geben!



8

Wir helfen Ihnen die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.

Stillen nach Bedarf heißt nicht nur nach meinen Bedürfnissen! Natürlich möchte ich in den ersten Lebenstagen oft an Deiner Brust trinken. Ich habe Dir ja schon erzählt, dass das gut 8 bis 12 Mal und öfter innerhalb eines Tages sein kann.

Doch auch Du hast einen Bedarf! Wenn Deine Brust voll ist und spannt, dann muss ich Dir helfen, um diese Spannung zu beseitigen. Wecke mich auf, damit ich Deine Brust weicher trinken kann. Ich bin effektiver und gründlicher als jede Pumpe. Sollte ich aber sooooo müde sein, dass Du mich überhaupt nicht zum Trinken animieren kannst, kannst Du Dir durch Entleerung der Brust mit Deiner Hand Erleichterung schaffen.

Lass dir das gerne von den Schwestern auf Station einmal zeigen, damit zu genau weißt wie es funktioniert.



Gehe wie folgt vor:

1. Wasche Dir bitte gründlich mit Seife die Hände.
2. Lege eine Hand auf und eine Hand unter Deine Brust und verschiebe sie gegeneinander. Das machst Du sowohl waagrecht als auch senkrecht.
3. Nun streichelst Du mit den Fingern vom Brustansatz bis über Deine Brustwarzen.
4. Jetzt positioniere Deinen Daumen und Deinen Zeigefinger ca. zwei bis drei Zentimeter parallel hinter der Brustwarze.
5. Nun drückst Du Daumen und Zeigefinger waagrecht Richtung Brustkorb, ohne die Finger oder Haut zu spreizen.
6. Anschließend werden Daumen und Zeigefinger auf der Stelle rhythmisch gegeneinander gedrückt und wieder losgelassen.
7. Dann wandere mit Deinem Daumen und Deinen Fingern um die Brustwarze herum und wiederhole den Vorgang. Mit dieser Technik kannst Du dann Deine Brust entleeren.

Da ich auch in der Nacht gestillt werde, musst Du den Schlaf am Tage nachholen. Wenn ich müde bin, solltest Du die Gelegenheit nutzen und Dich ebenfalls ausruhen. Dass mich alle begrüßen, bestaunen und auf den Arm nehmen wollen, kann ich gut verstehen. Doch erst einmal möchte ich Euch ganz für mich allein! Oft zeige ich Euch meinen Unmut erst, wenn alle wieder gegangen sind. Ich kann dann ziemlich unruhig werden, weiß dann selber nicht so genau, was ich möchte. Papi, Du musst dafür Sorge tragen, dass Mami und ich uns nicht überfordern und stressen! Manchmal ist es eine Hilfe, wenn Du den Besuch koordinierst.

9

Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zur Flaschenfütterung und Bindungsaufbau.

Wenn ich unruhig bin und weine, werdet Ihr vielleicht etwas von Eurer Gelassenheit verlieren. Manchmal verleitet das zu einem Schnuller zu greifen. Bitte macht das in den ersten vier bis sechs Wochen, die ich auf der Welt bin, nicht.

An einem Schnuller sauge ich ganz anders als an Deiner Brust. Es könnte geschehen, dass ich völlig verwirrt bin, an Deiner Brust falsch trinke oder sie komplett verweigere. Die Wirkungen sind dieselben wie beim falschen Anlegen. Saugverwirrung ist ein Grund, warum man den Gebrauch eines Schnullers gut überlegen sollte. Über einen anderen Grund denkt man oft gar nicht nach. Im Ruhezustand liegt unsere Zungenspitze hinter der oberen Zahnleiste. Steckt da ein Schnuller zwischen, wird der natürliche Sitz behindert und die Zunge nach unten gedrückt. Dasselbe geschieht auch beim Einsatz eines Flaschensaugers.

Sollte der Kinderarzt anraten, dass ich doch ausnahmsweise Ersatznahrung bekommen muss, wissen die Schwestern hier gute Alternativen, damit wir auf die Flasche verzichten können und unsere Stillbeziehung nicht gestört wird.

10

Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein.

Das ist eine ganz tolle Sache! Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat findet von 15:00 bis 17:15 Uhr der offene Eltern-Still-Treff im St. Agnes-Hospital Bocholt statt. Du hast also viel Zeit und musst nicht hetzen! In der Stillgruppe sind nicht nur die Stillberaterin, sondern auch viele Mamis mit ihren Babys. Es findet ein großer Austausch statt über alles, was mit uns zu tun hat. Sollte ich noch eine große Schwester oder einen großen Bruder haben, dürfen die Geschwister auch gerne mitkommen.

Ihr werdet sehen, die ersten Tage sind schwuppdwupp vorbei und ich kann mit Euch in unser Zuhause.

Vielleicht macht Euch der Gedanke, plötzlich ohne Hilfe zu sein, etwas Bauchgrummeln. Das ist aber nicht so! Da ist erst einmal die Hebamme, die uns jeden Tag besucht und nach uns schaut.

Wissenswertes, damit Ihr Euch weniger Sorgen machen müsst

Ihr könnt auch ohne Waage sehen, dass ich ausreichend getrunken habe. Ich habe dann ca. sechs bis acht volle Pippiwindeln und ca. zwei bis drei Stuhlwindeln am Tag. Nachdem ich vier Wochen alt bin, verändern sich die Stuhlwindeln. Ich kann bis zu zehn Stück am Tage liefern oder – jetzt nicht erschrecken – zehn Tage lang gar keine Stühle entleeren! Ich bin dann nicht krank! Das ist völlig normal, wenn ich nichts anderes als Deine Muttermilch bekomme, was ja auch für sechs Monate ausschließlich und mit geeigneter Beikost bis zu meinem 2. Geburtstag und darüber hinaus von der WHO empfohlen ist. Mein Geburtsgewicht muss ich erst nach zwei Wochen wieder erreicht haben. Im 4. Lebensmonat kann ich mein Gewicht verdoppelt und zu meinem ersten Geburtstag hin verdreifacht haben. Ich habe verschiedene Wachstumsschübe.

Die ersten sind in der 2. Woche und dann immer wiederkehrend. Ich werde oft an Deiner Brust trinken wollen. Das ist dann so wie in den ersten Lebenstagen: Durch viele kleine Mengen hole ich mir alles, was ich brauche und stimulare dabei Deine Brust, die ganz schnell den höheren Milchbedarf wieder deckt.

Mein gelbes Untersuchungsheft ist wie Papis Scheckheft fürs Auto. Dort stehen alle meine Vorsorge- und Impftermine vermerkt. Wenn wir einmal verreisen sollten, nehmt es immer mit. So kann sich auch eine fremde Kinderärztin ein Bild von mir machen. Die Kinderärzte empfehlen auch, dass ich ab dem 8. Lebenstag Vitamin D- und / oder Fluor-Tabletten einnehmen soll. Das beugt Karies vor und macht starke Knochen.



Ein ganz wichtiges Thema ist, wie und wo ich schlafen soll

Ich habe eine optimale Schlafumgebung, wenn ich im eigenen Bett, aber bei Euch in einem nicht zu warmen Zimmer schlafen kann. Ich liege im Schlafsack auf dem Rücken, denn die Bauch- und Seitenlage kann zum Plötzlichen Kindstod führen. Nestchen und Kuscheltiere sind niedlich und machen mir auch später zum Spielen Spaß, aber in mein Bett gehören sie auf keinen Fall.

Zigarettenqualm ist für mich total schädlich!

Daher raucht nicht in meiner Gegenwart und auch nicht in unserem Zuhause. Wenn einer von Euch raucht, gehöre ich auch zum Schlafen nicht in Euer Bett. Das gilt auch, wenn Ihr Alkohol getrunken habt. Ich darf nicht in Eurem Bett schlafen, wenn das ein Wasserbett ist. So ein Wellenschaukelbett ist für mich total gefährlich, weil dieses Bett gewärmt ist und ich nicht richtig auf dem Rücken schlafen kann.

Die Stillempfehlung der WHO

Stillen Sie sechs Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem siebten Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus – ganz wie Sie und ihr Kind es mögen.



BLEIBEN SIE IMMER AUF DEM LAUFENDEN
UND BESUCHEN SIE UNS AUF UNSEREN
SOCIAL MEDIA KANÄLEN:

 [klinikum.westmuensterland](https://www.facebook.com/klinikum.westmuensterland)  [klinikum_westmuensterland](https://www.instagram.com/klinikum_westmuensterland)

www.klinikum-westmuensterland.de

