



Informationsbroschüre

STILLEN



Vorwort

Liebe Eltern,

Stillen ist wichtig für Sie und Ihr Baby. Jedoch treten am Anfang häufig kleinere Probleme auf, die zu großen Frustrationen führen können. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen viele nützliche Tipps und Informationen rund um das Thema „Stillen“ geben. Wir möchten Ihnen dadurch einen guten Stillbeginn ermöglichen und Sie dabei unterstützen, zu einer erfolgreichen und zufriedenen Stillzeit zu gelangen.

Wir stehen Ihnen als geburtshilfliches Team in dieser ersten Zeit nach der Geburt gerne mit Rat und Tat zur Seite. Fragen Sie uns!

Ihr geburtshilfliches Team der Universitätsfrauenklinik



Prof. Dr. med. Tanja Fehm
Direktorin der Frauenklinik



Dr. med. Percy Balan
Oberarzt



Sandra Persaud
Komm. Leitung Kreißsaal



Anja Goebel

Stillen

Muttermilch ist die natürlichste und beste Nahrung für Ihr Kind. Neben der Ernährung fördert Stillen nachhaltig die Entwicklung Ihres Kindes. Stillen nach Bedarf trägt dazu bei, dass Ihr Kind auf ganz einfache Weise Bindungssicherheit für seinen weiteren Lebensweg entwickelt.

Beim Stillen hat Ihr Kind jedes Mal Körperkontakt mit Ihnen und kann diese Nähe mit all seinen Sinnen wahrnehmen. Am Anfang sind beide noch unbeholfen, doch mit ein wenig Übung und Selbstvertrauen, bilden Mutter und Kind schnell eine vertraute Einheit. Dieses geborgene Miteinander zu erleben, kann für Sie und Ihr Kind gleichermaßen erfüllend sein.



Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind

Muttermilch ist von Natur aus perfekt auf die Bedürfnisse eines Säuglings abgestimmt. Alle nötigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe sind in der richtigen Menge und Zusammensetzung enthalten. Die Muttermilch ist leicht verdaulich. In den ersten Tagen nach der Geburt ist die Vormilch (Kolostrum) für das Baby da. Darin enthalten sind viel Eiweiß, Vitamine (E, A und K) und sehr viele Abwehrstoffe, die das Neugeborene vor Krankheiten schützen. Kolostrum ist ein hochkonzentriertes Nahrungsmittel, das zunächst in sehr geringer Menge vorhanden ist. Und doch ist es in den ersten Lebenstagen voll ausreichend. Zusätzliche Gaben von Tee oder Glukoselösung sind in der Regel nicht notwendig. Damit Ihr Kind in den Genuss des Kolostrums kommt, sollten Sie es frühzeitig und häufig anlegen. Mit den tröpfchenweisen Mengen kann es lernen, das Saugen, Schlucken und Atmen zu koordinieren, bevor die großen Schlucke kommen.



Bei jeder Stillmahlzeit nimmt das Neugeborene mit der Muttermilch eine ganze Reihe verschiedener Abwehrstoffe auf, die es auf einzigartige Weise vor Erkrankungen schützen. Man nennt dies den sogenannten „Nestschutz“.

Muttermilch schützt Ihr Baby auch vor Allergien. Kinder aus vorbelasteten Familien sollten daher nach Möglichkeit mindestens vier Monate ausschließlich gestillt werden.

Mütter von Frühgeborenen haben eine besondere Milch, da ihr Körper weiß, dass ihr Baby ganz spezielle Bedürfnisse hat. Zum Beispiel braucht das noch unreife Gehirn eine ganz spezielle Fettsäure, die in genau abgestimmter Menge in dieser Muttermilch enthalten ist. Ferner enthält sie über längere Zeit einen erhöhten Anteil von Abwehrstoffen. Selbst wenn aufgrund der frühgeburtlichen Situation nicht ausschließlich gestillt werden kann, ist Muttermilch für das Frühgeborene äußerst wertvoll.

Die Vorteile des Stillens für die Mutter zeigen sich schon sehr früh. Durch das Saugen an der Brust wird im Körper der Frau das Hormon Oxytocin gebildet, das unter anderem bewirkt, dass sich die Gebärmutter kräftig zusammenzieht. Hierdurch kann sich der Mutterkuchen (Plazenta) schneller ablösen und es blutet weniger. Auch in den nächsten Tagen nach der Geburt zieht sich die Gebärmutter bei jedem Stillen kräftig zusammen, so dass sie sich schneller zurückbilden kann.

Das Stillen kann auf einzigartige Weise die in der Schwangerschaft begonnene Beziehung zwischen Mutter und Kind fortsetzen und verstärken. Bereits in der ersten Stunde nach der Geburt kann das Baby, von angeborenen Instinkten geleitet, durch seine suchenden Mundbewegungen deutlich machen, dass es gestillt werden möchte. Es kann aus eigener Kraft die Brust der Mutter finden, die Brustwarze mit dem Mund erfassen und zu saugen beginnen. Die Mutter kann ihre Fähigkeit schätzen lernen, ihr Kind selbst zu ernähren und für es zu sorgen, während das Kind das Saugen an der Brust und direkten Hautkontakt genießt. Die Sicherheit und Geborgenheit, die es hierbei zusammen mit der Stimme der Mutter, ihrem Geruch und dem der Milch erfährt, tragen dazu bei, dass Ihr Kind Urvertrauen erfahren kann.

Wie die Milch entsteht

Bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft beginnt die Brust, sich auf die künftige Milchproduktion einzustellen. Das Brustdrüsengewebe vermehrt sich und die Milchbläschen bilden schon die Vormilch (Kolostrum). Die Größe der Brust ist nicht entscheidend für den Stillerfolg und die Milchmenge.

Nach der Geburt und in den ersten Lebenstagen, ist es wichtig Ihr Kind häufig anzulegen. Um auf eine Frequenz von 8-12mal am Tag zu kommen, muss Ihr Kind durchaus auch einmal geweckt werden. Durch diese Maßnahme steigern Sie Ihre Milchmenge in der Regel rasch. Häufiges und frühes Anlegen bzw. Stillen des Kindes gelingt nur, wenn Sie Ihr Kind bei sich haben (24-Stunden-Rooming-In). So können Sie bei den ersten Anzeichen von Hunger und Durst gleich reagieren und es zum Stillen an die Brust nehmen. In diesen Tagen empfiehlt es sich, dem Kind während einer Mahlzeit beide Brüste anzubieten. Die Milchmenge richtet sich danach, wie viel Ihr Kind jeweils trinkt. Die Milchbläschen bilden dann die entsprechende Menge schnell wieder nach.

Das Kind löst beim Saugen an der Brust Hautnervenreize aus. Daraufhin werden bei Ihnen die Hormone Oxytocin und Prolaktin freigesetzt, diese sind unter anderem für die Milchbildung verantwortlich und lösen den Milchflussreflex aus.

Konkrete Anleitung

Das erste Stillen nach der Geburt

Jedes Baby kommt mit angeborenen Fähigkeiten zur Welt. Dies drückt sich beispielsweise darin aus, dass es schon bald nach der Geburt zu suchen und zu saugen beginnt, um sich zu ernähren.

Wenn die Geburt für Sie und Ihr Kind komplikationslos verlaufen ist, wird Ihnen Ihr Baby sofort auf den Bauch gelegt oder Sie nehmen es selbst zu sich. Auch bei einem Kaiserschnitt wird Ihnen Ihr Kind nach einer kurzen Phase der Erstversorgung durch die Hebamme auf den Bauch gelegt. Sie und Ihr Baby können sich dann mit allen Sinnen gegenseitig wahrnehmen und das Baby wird in den meisten Fällen in der ersten Stunde nach der Geburt die Brust suchen. In der Fachsprache nennt sich dieser besondere und innige Moment „Bonding“. Für das erste Anlegen gibt es verschiedene Stillpositionen. Die betreuende Hebamme wird Sie in dieser Situation begleiten und beraten.

Die korrekte Anlegetechnik

Ganz entscheidend für den Stillerfolg sind korrekte Stillpositionen und eine entspannte Körperhaltung.

Für eine ausreichende Sättigung des Babys und eine gute Entleerung der Brust ist es wichtig, mehrere Stillpositionen zu kennen und anzuwenden. Da das Baby immer den Bereich der Brust besonders gut entleert, wo sich sein Unterkiefer und seine Zunge befinden, wird durch wechselnde Stillpositionen eine gleichmäßige Entleerung und Milchbildung im gesamten Drüsengewebe gefördert.

Grundsätzlich gilt: die Brust wird im C-Griff angeboten, das heißt die Finger liegen flach unter der Brust, mindestens zwei bis drei Zentimeter von der Brustwarze entfernt und der Daumen liegt locker auf der Brust. Das ermöglicht dem Kind, nicht nur die Brustwarze, sondern auch einen Teil des Warzenhofes in den Mund zu nehmen. Macht das Baby den Mund weit auf, wird es mit einer schnellen Armbewegung zur Brust geführt. So bekommt das Baby den „Mund voll Brust“, das heißt die Brustwarze und einen Teil des Warzenhofes. Die Lippen sind ausgestülpt und oft bilden sich darauf kleine Milchbläschen, die rasch wieder verschwinden. Sie werden beobachten und hören, dass Ihr Kind ungehindert atmen kann. Ist dies nicht der Fall, ziehen Sie den Po des Kindes dichter zu sich heran, dadurch bewegt sich das Köpfchen etwas von der Brust weg.

Sie werden merken, dass sich der Saugrhythmus während einer Stillmahlzeit verändert: Am Anfang macht das Kind schnelle Saugbewegungen, um den Milchflussreflex auszulösen. Sobald die Milch fließt, werden die Züge langsamer und tiefer und Sie hören Ihr Kind schlucken.

Stillpositionen

Sie sollten darauf achten, dass Sie in allen Positionen eine für Sie bequeme und entspannte Haltung einnehmen können. Das können Sie zum Beispiel durch Stillkissen, Kissen, Decken oder eine erhöhte Fußablage erreichen. Führen Sie das Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind!

1. **Stillen im Liegen:** Stillen im Liegen wird besonders nachts bevorzugt. Sie liegen dabei ganz auf der Seite, Ihre Schulter liegt flach auf der Unterlage, nur Ihr Kopf liegt auf einem Kopfkissen. Sie können Ihren Rücken durch ein Kissen oder eine Decke stützen um eine optimale und bequeme Lage für Sie zu erreichen. Das Baby ist mit seinem Bauch zu Ihrem Bauch gedreht, seine Nase befindet sich in Höhe der Brustwarze. Um das Kind an die Brust zu bringen, legen Sie Ihren unteren Arm zunächst um Kopf und Rücken des Kindes. Seine Unterlippe berührt die Brustwarze, damit es seinen Mund öffnet. Wenn das Baby seinen Mund weit aufmacht, ziehen Sie es zu sich heran. Sobald das Baby gut saugt, können Sie, um den Arm wieder zu entspannen, ein zusammengerolltes Tuch an den Rücken des Kindes legen.



2. **Stillen im Sitzen – Wiegriff:** Das Baby wird so in den Arm genommen, dass es ganz auf der Seite liegt und Ihnen mit Gesicht, Bauch und Beinen völlig zugewandt ist. Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine Linie. Das Köpfchen liegt in Ihrer Armbeuge, der untere Arm des Babys um Ihre Taille. Der Rücken des Babys wird von Ihrem Unterarm gestützt, die Hand hält den Rücken oder Po des Kindes. In dieser Haltung ist das Baby ganz nah an der Brust. Sie streicheln mit der Brustwarze sanft die Unterlippe des Babys. Wenn es den Mund weit aufmacht, wird es mit einer schnellen Bewegung zur Brust geführt. Es sollte die Brustwarze und einen Teil des Warzenhofs gut erfassen. Wichtig ist, dass Sie eine bequeme Sitzhaltung haben – eine Fußbank kann Ihnen dabei helfen. Sie sollten das Gewicht des Kindes nicht tragen, sondern den Arm auf einem oder mehreren Kissen auflegen. Entspannen Sie zwischendurch immer wieder ihre Schultern.



3. **Rückengriff – Seitenhaltung:** Bei dieser Haltung liegt das Kind nicht vor Ihrem Bauch, sondern an Ihrer Seite mit den Füßen nach hinten. Dafür brauchen Sie ein größeres Kissen, um Sie selbst und das Kind gut zu unterstützen. Ihr Unterarm hält, auf dem Kissen liegend, den Rücken des Babys, das Köpfchen liegt in Ihrer flachen Hand, die Beine zeigen nach hinten. In dieser Position wird der äußere Bereich der Brust, in dem sich viel Drüsengewebe befindet, besonders gut entleert und Ihr Kind bekommt viel Milch. Diese Stillposition steigert die Milchmenge. Blickkontakt ist so gut möglich, und wenn schon Geschwister da sind, haben Sie noch eine Hand frei zum Kuscheln oder Vorlesen. Diese Stillposition ist auch besonders praktisch für Frauen mit großen Brüsten sowie bei Zwillingen und Frühgeborenen.



Wann und wie lange stillen?

Generell gilt: Stillen nach Bedarf. Das bedeutet, wann immer Ihr Kind sich meldet und Stillzeichen zeigt, darf es gestillt werden. Dies heißt aber auch, dass die Bedürfnisse der Mutter nicht vernachlässigt werden dürfen. Zeigt sich ein Kind sehr schläfrig, darf es also durchaus geweckt werden, um die Brust der Mutter zu entleeren.

Bevor Ihr Kind lauthals nach der Brust verlangt, zeigt es durch sein Verhalten, dass es hungrig ist. Es wird unruhig und macht sogenannte „Schmatzgeräusche“. Die nächste Stufe, der Suchreflex, zeigt sich durch Hin- und Herdrehen des Kopfes und Öffnen des Mundes. Die Zunge wird vorgeschoben und Finger oder Faust werden in den Mund gesteckt, um daran zu saugen. Diese frühen Stillzeichen zeigt das Baby auch beim Wachwerden. Jetzt sollten sie Ihr Kind anlegen. Wenn Sie warten, bis Ihr Baby richtig schreit, kann es unter Umständen viel schwieriger sein, es anzulegen. Jedes Kind hat von Geburt an sein eigenes Temperament. Das zeigt sich auch in der Art, wie es saugt: Es gibt Schnelltrinker, Genießer und Träumer. Manche sind nach 10 Minuten satt, andere brauchen 30 Minuten oder länger. Am Anfang ist es normal, wenn eine Stillmahlzeit mit Wickeln zwischendurch eine Stunde dauert. Nach ein paar Wochen geht es meist schneller, und Sie werden lernen zu erkennen, nach welcher Zeit Ihr Kind satt ist.

Manchmal möchte Ihr Kind plötzlich mehrmals hintereinander gestillt werden. Sie haben an beiden Brüsten angelegt und es hatte ausreichend Zeit zu trinken. Nach kurzer Zeit zeigt es jedoch schon wieder die typischen Stillzeichen. Das ist völlig normal! Dieses Trinkverhalten wird mit dem Fachausdruck „Clusterfeeding“ benannt. Clusterfeeding fällt häufig in die Abendstunden, gefolgt von einer längeren Schlafphase Ihres Kindes. Es ist kein Zeichen von zu wenig Milch, vielmehr sichert sich das Kind dadurch genügend Milch für den nächsten Tag. Auch an Tagen mit Wachstumsschüben trinkt das Baby häufiger, um die Milchmenge zu steigern. Die Brust stellt sich schnell auf den vermehrten Bedarf ein, so dass sich der Rhythmus nach zwei bis drei Tagen wieder normalisiert. Für Sie als Mutter kann die Phase des Clusterfeeding emotional sehr belastend erlebt werden. Mit dem Wissen, dass dieser Prozess jedoch normal ist, und es Ihrem Kind an nichts fehlt, besitzen Sie bereits wertvolle Informationen, die Ihnen die notwendige Gelassenheit geben, bis der Stillprozess wieder in einem ruhigeren Rhythmus verläuft.

Muttermilch ist bei einem reifen und gesunden Neugeborenen in nahezu allen Fällen ausreichend, den Hunger und den Durst Ihres Kindes zu stillen. Die Gewichtszunahme kann dabei sehr unterschiedlich sein. Es gibt zierliche und kräftige Stillkinder. Ein ausschließlich gestilltes Kind benötigt in der Regel keine zusätzlichen Flüssigkeiten, auch nicht bei heißen Tagestemperaturen.

Der Anfang ist nicht immer leicht

- ☐ Die erste Zeit mit dem Baby ist eine Zeit der Anpassung. Es ist völlig normal, wenn Sie sich am Anfang unsicher und überfordert fühlen. Die meisten erleben jedoch nach Überwindung anfänglicher Schwierigkeiten eine harmonische Stillbeziehung zu Ihrem Kind. Ruhe und Entspannung tragen wesentlich dazu bei, die ersten Herausforderungen mit dem Baby und das Gelingen des Stillens zu meistern. Falsche Erwartungen, können für Sie belastend sein und führen nicht selten zu Enttäuschungen.

Viele Kinder schlafen in den ersten 24 Stunden nach der Geburt viel und melden sich nur selten. Wird zunächst nur wenig angelegt, nimmt nach dieser Phase der Erholung die Stillfrequenz meist merklich zu, um die Milchproduktion in Gang zu setzen. Sie sollten daher versuchen Ihr Kind frühzeitig und häufig anzulegen. Stillen Sie nach Bedarf für Mutter und Kind. In den ersten Tagen ist es durchaus normal, wenn Ihr Kind 8-12 Mal in 24 Stunden gestillt werden möchte.

Zwischen dem 2. und 4. Tag nach der Geburt kommt es zu einer Brustdrüsenanschwellung, auch Milcheinschuss genannt. Die Brüste werden stärker durchblutet und beginnen, größere Mengen Milch zu bilden. In dieser Zeit sollten Sie Ihr Kind besonders oft und in verschiedenen Positionen anlegen. Auch nach dem Stillen fühlt sich die Brust, jetzt oft noch voll und gespannt an. Ist die Spannung unangenehm, können Sie nach dem Stillen die Brust kühlen, das vermindert die Durchblutung. Nach ein paar Tagen entspannt sich die Brust wieder.

In den ersten Tagen sind die Brustwarzen oft sehr empfindlich, besonders am Anfang der Mahlzeit. Sobald mehr Milch kommt und die Brustwarzen sich daran gewöhnt haben, reduziert sich diese Empfindlichkeit spürbar.



Wunde Brustwarzen

- ☐ Ist die Brust prall, zum Beispiel aufgrund des sogenannten Milcheinschusses oder weil zu selten gestillt wurde, kann das Baby die Brust nicht richtig erfassen. Hierdurch kann die Brustwarze wund werden. Die häufigste Ursache für wunde Brustwarzen ist, dass Ihr Kind die Brustwarze nicht richtig im Mund hat.
- ☐ Wunde Brustwarzen tun sehr weh! Anhaltende Schmerzen stören den Stillprozess erheblich. Nicht wenige Mütter denken in dieser Situation, den Schmerz nicht mehr aushalten zu können. Das Stillen wird sehr negativ erlebt und nicht selten wird die nächste Stillmahlzeit gefürchtet. Sprechen Sie in dieser Situation offen mit dem Pflegepersonal der Wochenstation oder Ihrer Hebamme über Ihre Sorgen und lassen Sie sich über die geeigneten Maßnahmen zur Heilung beraten.
- ☐ Es ist wichtig zu wissen, dass wunde Brustwarzen durch einfache Maßnahmen heilen und es sich lohnt weiter zu stillen, bis diese schmerzhafter Phase überwunden ist.

Folgende Maßnahmen fördern die Heilung:

- Brustmassage zur Vorbereitung auf das Stillen
- Das Kind richtig anlegen, auf einen weit geöffneten Mund achten
- Verschiedene Stillpositionen anwenden
- Warme Auflagen vor dem Stillen anwenden – der Milchflussreflex wird so schneller ausgelöst und Ihr Kind muss nicht so kräftig saugen
- Wenn Ihre Brust sehr prall ist, kann es helfen die Brust mit der Hand zu entleeren
- Häufigeres Stillen, ungefähr alle zwei Stunden. Die Brust ist dann weniger voll und das Kind weniger gierig. Das häufige Stillen hält das Brustgewebe weich und erleichtert so dem Baby, die Brustwarze zu fassen.
- Nach dem Stillen Muttermilch auf der Brustwarze antrocknen lassen
- Viel Luft an die Brustwarzen lassen
- Luftdurchlässige Stilleinlagen aus Baumwolle oder Wolle/Seide benutzen
- Verschiedene Salben, Tinkturen und Öle, in Absprache mit Ihrer Hebamme oder dem Pflegepersonal, anwenden

Was tun, wenn Sie und Ihr Kind getrennt sind?

Manchmal haben Mutter und Neugeborenes keinen gemeinsamen Start. Frühgeborene oder kranke Kinder müssen in der Kinderklinik betreut werden und sind damit in der ersten Zeit räumlich von der Mutter getrennt. Dann kommen zu den Ängsten und Sorgen um Ihr Kind auch noch die Überlegungen, wie Ihr Kind ernährt werden soll. Ein krankes oder frühgeborenes Kind braucht ganz besonders Ihre Liebe und Nähe, wann immer es möglich ist, und es braucht ganz besonders gute Nahrung, nämlich ihre Milch. Wenn Ihr Kind zu früh geboren ist, bildet Ihr Körper eine Milch, die speziell auf die Bedürfnisse Ihres Neugeborenen abgestimmt ist.

Auch wenn Sie mit Ihrem Kind einen gemeinsamen Start haben, müssen Sie manchmal Muttermilch durch Pumpen gewinnen, weil Ihr Kind noch nicht direkt an der Brust saugt.

Auch wenn Sie zunächst nicht stillen können, sollten Sie so früh wie möglich Ihre Milchbildung durch ein Abpumpen der Muttermilch anregen. Dies beginnt möglichst innerhalb der ersten sechs Stunden nach der Geburt. Die Versorgung des Kindes mit Muttermilch ist das, was Sie in dieser Zeit ganz praktisch für Ihr Kind tun können. Es ist normal, wenn in den ersten Tagen nur wenige Milliliter kommen, aber diese sollte Ihr Kind unbedingt erhalten. Es lohnt sich gerade am Anfang, jeden Tropfen zu sammeln.

Hilfreiche Maßnahmen beim Abpumpen

- Suchen Sie sich einen ruhigen Platz, wo Sie ungestört und entspannt abpumpen können.
- Führen Sie vor jedem Abpumpen eine Brustmassage durch
- Es gibt verschieden große Ansatzstücke. Lassen Sie sich beraten und finden Sie die richtige Größe um die Brustwarze nicht zu verletzen und ein optimales Ergebnis zu erzielen.
- In den ersten zwei bis drei Minuten kommt die Milch nur tropfenweise, dann setzt der Milchflussreflex ein
- Pumpen Sie in regelmäßigen Abständen und steigern Sie die Dauer
- Warme Auflagen vor dem Abpumpen, dadurch öffnen sich die Milchgänge und der Milchflussreflex setzt schneller ein

Abgepumpte Muttermilch kann im Kühlschrank bis zu 24 Stunden aufbewahrt werden und dann zum nächsten Besuch in die Kinderklinik mitgenommen werden.

Unterstützung und Beratung

Das Pflegepersonal der Wochenstation, die Laktationsberaterinnen und das Hebamenteam stehen Ihnen in dieser ersten Zeit nach der Geburt mit Rat und Tat zur Seite. Wir möchten Ihnen einen erfolgreichen Start in die Stillzeit ermöglichen und Sie in der ersten Phase mit Ihrem Neugeborenen unterstützen. Unser Ziel ist es, Sie mit Hilfe unserer professionellen Beratung, praktischen Anleitung und hilfreichen Empfehlungen, zuversichtlich nach Hause entlassen zu können.

Ihr geburtshilfliches Team der Universitätsfrauenklinik



