

Diakonissen Anstalt Dresden

Diakonissen Krankenhaus

Klinik für Geburtshilfe

Stillen

Die natürlichste Ernährung für Ihr Kind



3 Vorwort

INFORMATIONEN ZU IHREM AUFENTHALT

5 Checkliste

Für das Krankenhaus

Für den Heimweg

- 6 Integrative Wochenbettpflege
- 7 Ablauf in unserer Geburtsklinik

Ruhezeiten

INFORMATIONEN ZUM STILLEN

9 Allgemeines

Zehn Schritte: B.E.St.® für eine Babyfreundliche Geburtsklinik

10 WHO-Kodex

Bonding

24-Stunden Rooming-in

- 11 Stillen die natürlichste Ernährung für Ihr Kind
- 12 Kolostrum

Der Milchspendereflex

Stillfrequenz

13 Cluster-Feeding

Stilldauer

Still- und Hungerzeicher

- 14 Die kurze Brustmassage
- 15 Stillpositionen
- 17 Gewinnen von Muttermilch mit der Hand
- 18 Richtiges Anlegen und Lösen des Kindes
- 19 Schwierigkeiten beim Stillen
- 20 Möglichkeiten der Beruhigung

Risiken von Schnullern und Saugern

21 Checkliste für das Stillen

ALL GEMEINE HINWEISE

23 Gemeinsames Ausruhen und Schlafen

Sicherer Babyschlaf zur Vermeidung des Plötzlichen Kindstodes

25 Ernährungstipps

Wochenbett

- 26 Stillberatung und Stillgruppen
- 27 Stillempfehlung der WHO
- 31 So erreichen Sie uns

Impressum

Vorwort

Liebe (werdende) Eltern,

die Geburt eines Kindes ist für die Familie ein bedeutendes Ereignis. Unser Ziel ist es, Ihnen einen der Bedeutung der Geburt angemessenen natürlichen Rahmen des Wohlbefindens anzubieten und diesen durch hoch qualifizierte Ärzte, Hebammen und Pflegende zu begleiten.

Als Mitglied der WHO/UNICEF-Initiative "Babyfreundlich" und entsprechend zertifizierte Geburtsklinik wollen wir dabei Bindung, Entwicklung und Stillen von Beginn an fördern. Diese Informationsbroschüre soll Ihnen auf einen Blick die wichtigsten Aspekte der babyfreundlichen Geburtshilfe in unserem Haus vorstellen und damit unser generelles Beratungsangebot unterstützen.

Für Ihre individuellen Fragen stehen Ihnen alle Ärzte, Hebammen und Pflegenden der Geburtshilfe und im Besonderen unsere Stillberaterinnen unterstützend zur Seite.

Bitte sprechen Sie uns an!

Ihr Team der Klinik für Geburtshilfe Diakonissenkrankenhaus Dresden



Informationen zu Ihrem Aufenthalt

Checkliste

Für das Krankenhaus

Die folgenden Dinge sollten Sie zur Entbindung mitbringen:

- Mutterpass
- unterschriebene Aufklärung zur Geburt
- Krankenversicherungskarte
- Stammbuch bzw. originale
 Geburtsurkunde von Ihnen,
 Ihrem Partner und Ihren Kindern
- Kontaktdaten nachsorgende
 Hebamme und Kinderarzt
- bequeme Kleidung für die
 Geburt und die Wochenstation
- Handtücher und Pflegeprodukte
- Getränk und evtl. einen kleinen Imbiss für den Partner
- Traubenzucker, Bonbons oder Schokolade
- Diese Stillbroschüre zur Aufklärung und Beratung
- Stillkissen

Für den Heimweg

- Autokindersitz oder Kinderwagen
- Babydecke oder -sack
- Body
- Jüpchen (langärmeliges Wickelhemdchen)
- Strampler
- Ausfahrgarnitur(Anzug, Schühchen, Mütze)
- 2 Baumwollwindeln



Integrative Wochenbettpflege

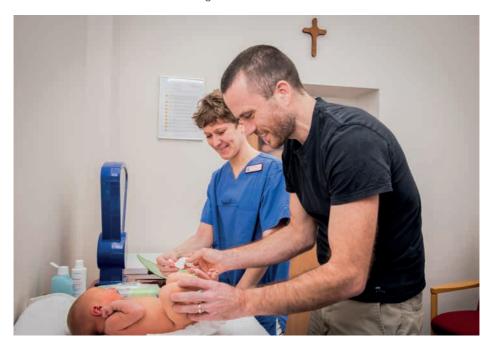
Um Ihnen möglichst viel Nähe zu Ihrem Kind zu ermöglichen, setzen wir das Konzept der Integrativen Wochenbettpflege um. Das bedeutet, dass Sie Ihr Kind hier im Krankenhaus jederzeit bei sich haben (→ Bonding und → 24-Stunden Rooming-in, Seite 10).

Des Weiteren möchten wir Ihre gesamte Familie aktiv integrieren und stehen selbstverständlich gern auch für Fragen Ihrer Partner und Kinder zur Verfügung. Wir möchten dadurch ein möglichst natürliches Ankommen Ihres Kindes in Ihrer Familie ermöglichen, die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind intensivieren und Ihr Wohlbefinden steigern.

Neugeborenen-Intensivzimmer

Für kranke Neugeborene und Frühgeborene verfügt die Station über ein neonatologisches Zimmer mit sechs Intensiv- und Frühgeborenen-Behandlungsplätzen. Diese werden von erfahrenen Kinderärzten und ausgebildeten Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen betreut.

Bindung, Entwicklung und Stillförderung werden auch bei kranken, neu- und frühgeborenen Kindern ausdrücklich unterstützt.



Ablauf in unserer Geburtsklinik

Aufnahme- und Beratungsgespräch durch eine Hebamme in unserem Kreißsaal

 wenn möglich zu einem gesonderten Termin vor Ihrem Aufenthalt

Erster Hautkontakt (Bonding)

 direkt nach der Geburt im Kreißsaal bis zum ersten Stillen

Messen, Wiegen und Anziehen durch die Hebamme mit Einbindung des Partners

 nach dem ersten Stillen beziehungsweise nach einer Stunde Bonding

Erste Vorsorgeuntersuchung (U1) Ihres Kindes durch den Kinderarzt

■ innerhalb der ersten 24 Lebensstunden

Verlegung auf die Wochenstation von Mutter und Kind gemeinsam

 frühestens zwei Stunden nach der Entbindung

Aufnahmegespräch auf der Wochenstation durch die verantwortliche Pflegende

sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen

Beratungsgespräche zum Stillen und zur Neugeborenenpflege durch die verantwortliche Pflegende der Wochenstation

■ individuell entsprechend Ihrem Stillrhythmus

Wochenbettgymnastik durch die Physiotherapie

ab dem zweiten Tag

Nachuntersuchung der Mutter durch den Frauenarzt

vor der Entlassung

Hörtest beim Kind durch die verantwortliche Pflegende

vor der Entlassung

Vorsorgeuntersuchung (U2) und Hüftultraschall durch den Kinderarzt

 am Entlassungstag
 (Bitte holen Sie dies bei einem Kinderarzt nach, wenn Sie vor dem dritten Lebenstag nach Hause gehen.)

Entlassung

 individuell bzw. spätestens am dritten Tag (bei Kaiserschnitt ab dem vierten Tag) nach der Entbindung im Zeitraum zwischen 10 und 11 Uhr

Entlassungsbriefe für die Nachsorge

 werden Ihnen am Entlassungstag ausgehändigt und Ihrem betreuenden Frauenarzt sowie bei Besonderheiten dem behandelnden Kinderarzt zugeschickt

Ruhezeiten

Wir bitten Sie, an die besonderen Ruhebedürfnisse von Mutter und Kind in den ersten Tagen nach der Geburt zu denken und die folgenden Ruhezeiten zu beachten.

- Mittagsruhe: 12–14 Uhr
- Nachtruhe: ab 21 Uhr

Informationen zum Stillen

Allgemeines

Zehn Schritte: B.E.St.® für eine Babyfreundliche Geburtsklinik

Die B.E.St.®-Kriterien sind die Grundlage der Zertifizierung unserer Geburtshilfe als "Babyfreundlich". Sie basieren auf aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand sowie auf internationalen Vereinbarungen und Vorgaben der WHO und UNICEF und ermöglichen in ihrer Gesamtheit eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung (= B.E.St.).

- Wir haben schriftliche Richtlinien auf der Grundlage dieser "Zehn Schritte", die mit allen MitarbeiterInnen regelmäßig besprochen werden.
- All unsere MitarbeiterInnen sind so geschult, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der Richtlinien verfügen.
- 3. Wir informieren alle schwangeren Frauen über die Bedeutung und die Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens.
- 4. Wir ermöglichen den Müttern unmittelbar ab Geburt, ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
- 5. Wir zeigen den Müttern korrektes Anlegen und erklären ihnen, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.

- **6.** Neugeborene erhalten bei uns weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch, außer bei medizinischer Notwendigkeit.
- Wir praktizieren 24-Stunden-Rooming-in

 Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.
- Wir ermuntern zum Stillen/Füttern nach Bedarf.
- **9.** Gestillten Kindern geben wir keine künstlichen Sauger.
- Wir weisen Mütter auf Stillgruppen und andere Mutter-Kind-Gruppen hin und fördern die Entstehung von Stillgruppen.

Sollten Sie sich bewusst gegen das Stillen entschieden haben, bieten wir Ihnen eine individuelle Beratung über wichtige Aspekte beim Abstillen an.

WHO-Kodex

Zum Schutz der Kinder wurde 1981 von der Weltgesundheitsversammlung der Internationale Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten verabschiedet und seither durch weitere Resolutionen präzisiert und ergänzt.

Er fordert, dass für nicht gestillte Kinder Ersatznahrung zur Verfügung steht, die für Säuglinge geeignet ist und international gültige Qualitätsstandards einhält.

Er verbietet, dass zur Verkaufsförderung von Muttermilchersatz Mütter vom Stillen abgehalten werden.

Wir erfüllen den Kodex, indem wir für entsprechende Produkte nicht werben.

Bonding

Die erste Begegnung mit Ihrem Baby wird sich für immer in Ihre Erinnerung einprägen. Ihr Kind, das Sie neun Monate erwartet haben, ist geboren. Sie können es fühlen, sehen, hören, riechen – genau wie Ihr Kind Sie.

Bonding, das heißt Haut-zu-Haut-Kontakt, ist für die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind vor allem in den ersten Lebensstunden wichtig. Dabei kann auch der Partner einen entscheidenden Beitrag leisten. Sowohl im Kreißsaal als auch auf der Wochenstation wird das Bonding praktiziert.

Nehmen Sie sich auch zu Hause immer wieder Zeit dafür, Ihr Baby Ihre Nähe spüren zu lassen. Haut-zu-Haut-Kontakt beruhigt, ermuntert zum Saugen, stimuliert die Milchproduktion und hilft Ihrem Baby, auch wenn Sie nicht stillen, sich gut zu entwickeln.

24-Stunden Rooming-in

Rooming-in bedeutet, dass Sie und Ihr Kind rund um die Uhr beisammen sind. Ihr Kind wird von Ihnen in Ihrem Zimmer versorgt, gewickelt und gestillt. Dabei unterstützen wir Sie durch individuelle Beratung und Anleitung.

Bedeutung:

- Sie werden sicherer im Umgang mit Ihrem Baby.
- Sie lernen, die Bedürfnisse Ihres Kindes schnell zu erkennen und auf sie einzugehen.
- Die Versorgung Ihres Kindes w\u00e4hrend der Nacht wird f\u00fcr Sie selbstverst\u00e4ndlich.
- Sie und Ihr Kind schlafen besser und erholsamer.
- Durch die N\u00e4he zu Ihnen ist Ihr Kind entspannter.
- Rooming-in fördert die Stillbeziehung.

Sie können sich jederzeit an die Pflegekräfte wenden, wenn Sie sich unsicher bezüglich des Verhaltens Ihres Kindes oder im Umgang mit Ihrem Kind fühlen.

Stillen – die natürlichste Ernährung für Ihr Kind



Muttermilch ist die natürliche Nahrung für Ihr Kind und genau auf seine Bedürfnisse abgestimmt. Sie ist:

- gesund.
- praktisch,
- jederzeit vorhanden und
- immer in der richtigen Zusammensetzung und Temperatur verfügbar.

Muttermilch ändert sich und passt sich den Bedürfnissen des Säuglings an. Sie besteht aus einer idealen Zusammensetzung von:

- Eiweißen.
- Fetten und Kohlenhydraten,
- Mineralstoffen, Vitaminen und Eisen und
- Wasser.

Muttermilch versorgt Ihr Kind mit Immunund Abwehrstoffen und schützt es somit vor Infektionen.

Stillen:

- wirkt präventiv gegen den plötzlichen Kindstod (SIDS).
- stärkt die Mutter-Kind-Bindung.
- wirkt sich auch auf die Gesundheit der Mutter günstig aus.

Kolostrum

In den letzten Monaten der Schwangerschaft bildet Ihre Brust Erstmilch. Die erste Milch nach der Geburt wird Kolostrum genannt. Sie ist reich an Proteinen, Mineralien und Abwehrstoffen. Ihre Menge ist ausreichend und nimmt von Tag zu Tag zu. Am zweiten bis vierten Tag erfolgt der Übergang von der Neugeborenenmilch zur Übergangsmilch. Dies wird mit dem Begriff "initiale Brustdrüsenschwellung" (früher Milcheinschuss) umschrieben. Dieser Vorgang wird oft durch ein Anschwellen der Brüste begleitet und durch frühes, häufiges und ausreichend langes Stillen gemildert.

Das Kolostrum fördert die Entwicklung des Verdauungstraktes und erleichtert die erste Stuhlausscheidung Ihres Kindes.

Auch wenn Sie Ihr Kind nicht stillen möchten, empfehlen wir die Gabe von Kolostrum und beraten Sie dazu gern.

Der Milchspendereflex

Die Milchbildung und das Saugen des Kindes sind miteinander verbunden. Die Berührungsreize an der Brustwarze werden über die Nervenbahnen zum mütterlichen Gehirn geleitet und bewirken dort die Ausschüttung des Milchbildungshormons (Prolaktin) sowie des Milchspendehormons (Oxytocin).

Das Milchbildungshormon aktiviert die milchbildenden Zellen der Brust und fördert die Milchmenge.

Das Milchspendehormon hat eine doppelte Funktion: Kurze Zeit nach Beginn des Saugens schüttet der Körper dieses Hormon aus, wodurch der Milchspendereflex ausgelöst wird. Nach der Geburt unterstützt es die Rückbildung der Gebärmutter, weshalb die Mutter in den ersten Tagen beim Stillen oft Gebärmutterkontraktionen spürt.

Diese Hormone fördern zusätzlich die Bindung zum Kind, können angenehme Gefühle auslösen und stärken Sie für die neue Herausforderung.

Stillfrequenz

Das erste Anlegen erfolgt bereits im Kreißsaal. Für die Milchproduktion ist es empfehlenswert, das Kind am Tag der Geburt mindestens 8-mal in 24 Stunden (davon mindestens einmal nachts) zu stillen.

Nach der ersten Stillmahlzeit können Sie und Ihr Neugeborenes sich erholen. Spätestens nach sechs Stunden sollten Sie Ihr Kind erneut an die Brust nehmen. Vielleicht müssen Sie es diesmal sogar sanft wecken – zum Beispiel durch Wickeln und durch Hautkontakt zum Stillen animieren.

Vorteile des frühen Anlegens:

- Ihr Kind erhält regelmäßig Kolostrum.
- Die Milchbildung kommt schneller in Gang.
- sanftere initiale Brustdrüsenschwellung (früher Milcheinschuss)
- stabiler Blutzucker, Temperatur, Puls und Atmung beim Kind

In den ersten Lebenstagen sollte Ihr Kind acht- bis zwölfmal in 24 Stunden gestillt werden. Dabei sollten Sie möglichst zu jeder Mahlzeit beide Brüste reichen. Das regt die Milchproduktion an.

Danach erfolgt das Stillen nach Bedarf – Ihr Kind sollte so oft gestillt werden, wie es möchte. Mit der Zeit entwickelt sich ein individueller Stillrhythmus bei Mutter und Kind.

Cluster-Feeding

In den ersten Tagen ist es möglich, dass Ihr Kind innerhalb kurzer Zeit sehr häufig gestillt werden möchte – meistens abends. Es trinkt dabei kürzer, aber häufiger an der Brust. Danach schläft es meist etwas länger. Das ist wichtig zur Stimulierung des Milchspendereflexes und zur Sättigung des Kindes. Stillen Sie wie oben beschrieben nach Bedarf.

Eine anfängliche Gewichtsabnahme von sieben bis höchstens zehn Prozent des Geburtsgewichtes bei gesunden Neugeborenen ist normal.

Während der gesamten Stilldauer treten wiederholt Phasen des gesteigerten Muttermilchbedarfes auf. Durch Stillen nach Bedarf reguliert sich das Angebot der Muttermilchmenge entsprechend.

Stilldauer

Es gibt keine Zeitvorgaben zur Stilldauer. Jedes Kind hat sein eigenes Tempo.

Still- und Hungerzeichen

Das Baby signalisiert Ihnen, wenn es gestillt werden möchte. Sie erkennen dies an folgenden Zeichen:

- Unruhe
- schnelle Augenbewegung
- Saugbewegungen der Lippen
- Hand wird zum Mund geführt
- Herausstrecken der Zunge
- Lecken der Lippen
- Mund wird geöffnet
- Suchbewegungen / Kopfbewegung zu Ihrer Brust

Weinen und Schreien sind späte Hungerzeichen. Warten Sie nicht, bis Ihr Baby sich in sein Unwohlsein hineinsteigert. Ein schreiendes Baby lässt sich nicht gut anlegen.

Wecken des schläfrigen Kindes

Wenn das Baby keine Stillzeichen signalisiert, können Sie es wie folgt zum Stillen animieren:

- Ansprechen des Kindes
- Reiben der Hand- und Fußflächen mit sanftem Druck
- Aufrechthalten des Babys
- Bonding
- Stillen im direkten Hautkontakt zwischen Mutter und Kind
- Gewinnung von Muttermilch per Hand zum "Anlocken" und zur Stimulation der Muttermilchproduktion

Die kurze Brustmassage

Die Brustmassage fördert die Durchblutung der Brust sowie das Fließen der Milch und hat einen positiven Einfluss auf die Milchbildung. Gerade in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt Ihres Babys ist die Massage, vor jedem Stillen kurz angewendet, als Vorbeugung von Milchstau und Brustentzündungen besonders sinnvoll. Die Brustmassage wird sanft ausgeführt und darf nie schmerzhaft sein. Vor jeder Massage sollten die Hände gründlich gewaschen werden.



Nehmen Sie Ihre Brust wie im Bild beschrieben zwischen Ihre waagerechten flachen Hände und verschieben Sie das Drüsengewebe hin und her.



Danach wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie die Brust nun zwischen Ihre senkrechten Hände nehmen.



Streichen Sie sanft mit Ihren Fingern vom Brustansatz her über die Brustwarze. So können Sie die Milch zum Fließen bringen.

Stillpositionen

Richten Sie sich einen gemütlichen, möglichst ruhigen und angenehmen "Stillplatz" ein, an dem Getränke für Sie bereit stehen, denn Stillen macht Durst.

Komfort beim Stillen bietet Ihnen ein Stillkissen. Es entlastet Sie, so dass Sie das Gewicht Ihres Babys nicht mit Ihrer Muskelkraft halten müssen, sondern Ihren Arm auf dem Stillkissen abstützen können. Das Stillkissen dient also dazu, Ihren Arm zu unterstützen und nicht dazu, das Baby auf das Kissen zu legen. Durch das Halten Ihres Babys können Sie das Anlegen besser kontrollieren. Konkret heißt das, das Baby wird so gehalten, dass:

- es Bauch an Bauch mit Ihnen liegt (Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie),
- der Mund sich auf der Höhe Ihrer Brustwarze befindet.
- Ihr Arm abgestützt ist und Ihre Schultern entspannt sind,
- die Nasenspitze und das Kinn Ihres Babys Ihre Brust w\u00e4hrend der ganzen Stillmahlzeit ber\u00fchren.

Achten Sie immer darauf, dass Sie Ihr Kind nicht am Hals halten, weil dadurch der Suchreflex ausgelöst wird.

Es ist empfehlenswert, zur Entlastung der Brustwarzen und zum gleichmäßigen Entleeren der Brust die Stillposition im Verlaufe des Tages zu wechseln.

Für den Anfang sollten Sie sich mit den folgenden vier Stillpositionen vertraut machen.



Australienhaltung

Sie liegen bequem mit dem Oberkörper etwas erhöht und/oder durch Kissen unter Kopf und Nacken gut gestützt. Ihr Baby liegt in Bauchlage auf Ihrem Bauch. So kann es bequem die Brustwarze erreichen und Sie können das Gesicht ihres Babys sehen. Wenn das Baby Ihre Brust riecht, wird es seinen Mund weit öffnen und suchende Bewegungen mit dem Kopf machen. Anschließend erfasst das Baby Ihre Brust selbstständig.

Für die ersten Lebenswochen ist diese Position besonders günstig, da sie die Neugeborenreflexe des Babys unterstützt. Entsprechend der Schwerkraft hat das Baby großflächigen Kontakt mit dem Körper der Mutter. Es erkennt die Brustwarze der Mutter am Geruch und kann sie deshalb alleine richtig mit viel Brustgewebe erfassen.

Stillen im Liegen

Sie und Ihr Baby liegen auf der Seite, Bauch an Bauch ganz nahe zusammen, jeweils mit einer Rolle im Rücken. Ihr Kopf ist unterstützt, Ihre Schulter liegt auf der Matratze. Der Mund Ihres Babys ist in Höhe Ihrer Brustwarze.

Diese Stillposition ist besonders nachts empfehlenswert oder wenn Sie sich tagsüber beim Stillen etwas ausruhen möchten.

Stillen im Sitzen – Klassische Wiegehaltung

Setzen Sie sich in eine für Sie bequeme Position, eventuell unterstützt mit Kissen, Decken oder einer Fußstütze. Das Baby liegt Bauch an Bauch in Ihrem Arm auf der Seite (im sogenannten Wiegegriff), so dass sein ganzer Körper Ihnen zugewandt ist. Ihre Hand stützt dabei seinen Po. Sein Kopf liegt auf Ihrem Unterarm.

Diese Position ist gut geeignet für unterwegs.

Stillen im Sitzen – Rückenhaltung

Setzen Sie sich in eine für Sie bequeme Position, eventuell unterstützt mit Kissen, Decken oder einer Fußstütze. Der Rücken Ihres Babys wird durch Ihren Unterarm gestützt, der Kopf liegt in Ihrer flachen Hand. Die Beine des Kindes sind an Ihrem Körper vorbei nach hinten weggestreckt. In dieser Lage können Sie das Saugen des Kindes besonders gut beurteilen und kontrollieren. Deshalb ist diese Position vor allem zu Beginn der Stillzeit empfehlenswert.







Gewinnen von Muttermilch mit der Hand

Um Ihr Baby zu motivieren, ist es hilfreich, vor dem Stillen einige Tropfen Muttermilch zu gewinnen und damit die Brustwarze und die Lippen Ihres Babys leicht anzufeuchten.

Positionieren Sie den Daumen und den Zeigefinger parallel circa zwei bis drei Zentimeter von der Brustwarze entfernt und drücken Sie beide waagerecht in Richtung Brustkorb, ohne die Haut zu spreizen.

Anschließend schieben Sie Daumen und Finger mit sanftem Druck nach vorne zur Brustwarze, ohne auf der Haut zu reiben.

Wandern Sie mit Daumen und Zeigefinger um die Brustwarze herum und wiederholen Sie rhythmisch die Schritte eins und zwei.

Zum Gewinnen von größeren Mengen Muttermilch mit der Hand empfehlen wir die Vorbereitung mit einer erweiterten Brustmassage (nach Marmet) und beraten Sie dazu gern.





Richtiges Anlegen und Lösen des Kindes

Anlegen des Kindes

Das Kind sollte beim Erfassen der Brust den Mund weit geöffnet haben, um möglichst viel Brustgewebe vom Brustwarzenvorhof zu fassen, damit es die Brust gut leeren kann und Ihnen keine Beschwerden verursacht. Vermeiden Sie, dass das Kind nur an der Brustwarze saugt, dies führt schnell zu wunden und schmerzhaften Brustwarzen. Bei einem korrekt angelegten Kind sieht man, wie die Oberund Unterlippe "nach außen gestülpt" sind. Wenn eine Stelle besonders voll ist, versuchen Sie, das Baby mit dem Unterkiefer in Richtung der betroffenen Stelle anzulegen.



Mit der Brustwarze können Sie die Lippen Ihres Kindes berühren, damit dieses den Mund weit öffnet.



Die Brust wird mit der freien Hand in C-Form gehalten, das heißt, dass vier Finger sie unten gut stützen. Der Daumen wird wie in der Abbildung oberhalb des Warzenhofes positioniert. Die Brust wird entsprechend der Mundstellung des Kindes geformt.



Ist der Mund weit offen, ziehen Sie Ihr Kind rasch zur Brust.



Kinn und Nasenspitze berühren Ihre Brust, die Lippen sind nach außen gestülpt.

Lösen des Kindes

Zum Lösen des Kindes von Ihrer Brust schieben Sie Ihren kleinen Finger sanft über den Mundwinkel zwischen die Zahnleisten Ihres Kindes.



Das Bäuerchen

Durch das Saugen an der Brust bildet sich ein Unterdruck. Daher schlucken die meisten Kinder nur wenig Luft und machen selten ein Bäuerchen. Wenn Ihr Kind zu hastig trinkt, legen Sie eine Pause ein, lehnen es aufrecht an Ihre Schulter und massieren dabei leicht den Rücken.

Manche Kinder bekommen nach dem Trinken einen Schluckauf oder spucken beim Aufstoßen Milch. Das ist völlig normal. Wenn Ihr Kind in Ruhe trinkt und dabei einschläft, können Sie es unbesorgt ins Bett legen.

Schwierigkeiten beim Stillen

Leicht empfindliche Brustwarzen sind in den ersten Tagen nicht ungewöhnlich, offene Verletzungen und längeres Wundsein sowie starke Schmerzen hingegen schon. Die häufigste Ursache sind Fehler beim Anlegen und Abnehmen des Kindes von der Brust.

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Stillen haben, wie zum Beispiel wunde Brustwarzen, Milchstau, zu viel oder zu wenig Milch, Schmerzen oder Fieber, stehen Ihnen die verantwortlichen Pflegenden beziehungsweise die Stillberaterin kompetent zur Seite. Sie beraten Sie individuell und stehen für alle Fragen jederzeit, auch nach Ihrem stationären Aufenthalt, gern zur Verfügung.

Möglichkeiten der Beruhigung

Das Weinen ist die Sprache Ihres Babys. Reagieren Sie darauf, denn es ist die einzige Art, wie es Ihnen zeigen kann, dass es sich unwohl fühlt. Sein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, vielleicht braucht es einfach Zärtlichkeit. Aufmerksamkeit oder Ihre Nähe.

So können Sie Ihr Kind beruhigen

- Kuscheln Sie und/oder Ihr Partner viel mit Ihrem Kind, ggf. mit Haut-zu-Haut-Kontakt.
- Babys lieben Nähe und Bewegung tragen und wiegen Sie Ihr Kind.
- Spaziergänge mit dem Kinderwagen oder einer Tragehilfe tun Ihnen und Ihrem Kind gleichermaßen gut.
- Begrenzung schafft Sicherheit bauen Sie Ihrem Kind ein "Nestchen", achten Sie dabei aber darauf, den Kopf freizulassen. Lassen Sie es nicht unbeobachtet und wenden Sie dies nur zeitlich begrenzt an. Pucken ist ggf. eine Alternative.
- Vermeiden Sie eine Reizüberflutung für Ihr Kind.
- Eine Bauchmassage kann ebenfalls beruhigend wirken.
- Stillen nach Bedarf ist natürlich die ideale Beruhigungsmöglichkeit.

Gern beraten wir Sie zu den aufgeführten Möglichkeiten.

Risiken von Schnullern und Saugern

Innerhalb der ersten sechs Lebenswochen empfehlen wir, auf den Schnuller zu verzichten, um das Stillen gut zu etablieren. Durch den Einfluss des Schnullers kann sich beim Kind ein reduziertes Saugverlangen entwickeln, das heißt:

- Es wird dann weniger häufig gestillt.
- Die Milchproduktion, vor allem in den ersten Tagen, verzögert sich.
- Das Kind wird zunehmend hungriger und unruhiger.
- Der Schnuller wird noch häufiger benutzt negativer Kreislauf: kürzere Stilldauer und früheres Abstillen können die Folge sein.
- Zudem sollte der Mund für das Sprechen und Zuhören, Nachahmen und Entdecken der Umwelt frei sein.

Checkliste für das Stillen

Wenn Ihr Baby sieben Tage oder älter ist, können Sie mit dieser Checkliste herausfinden, ob Sie professionelle Unterstützung für das Stillen brauchen.

Wenn Sie alle Fragen mit JA beantworten konnten, kommen Sie und Ihr Baby mit dem Stillen gut zurecht.

Wenn Sie eine Frage mit NEIN beantworten müssen, sollten Sie sich an Ihre Hebamme oder unsere Stillberaterin wenden. Auch Stillgruppenleiterinnen unterstützen Sie gerne. Für viele anfängliche Schwierigkeiten gibt es schnelle Hilfe.



Frage	Ja	Nein
Stillen Sie mindestens acht- bis zwölfmal in 24 Stunden?		
Hat Ihr Baby mindestens sechs sehr nasse (schwere) Windeln pro Tag?		
Hat Ihr Baby in den ersten vier bis sechs Wochen mindestens zwei- bis dreimal gelben Stuhl- gang pro Tag?		
Bekommt Ihr Baby nur Mutter- milch (keine anderen Flüssig- keiten wie Tee oder Flaschen- nahrung)?		
Lassen Sie das Baby an der ersten Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere Brust anbieten?		
Ist Ihr Baby nach dem Stillen zufrieden oder schläfrig (auch ohne Schnuller oder Beruhi- gungssauger)?		
Sind Ihre Brüste und Brust- warzen beschwerdefrei?		

Allgemeine Hinweise

Gemeinsames Ausruhen und Schlafen

Gemeinsames Ausruhen

In der Zeit des Wochenbettes, in der sich Ihr Körper wieder umstellt (die Hormone müssen ins Gleichgewicht gebracht werden, Geburtsverletzungen müssen heilen und die Gebärmutter muss sich zurückbilden), sollten Sie sich mit Ihrem Kind viel ausruhen. Dabei wird es Ihnen sicher gut tun, wenn der Besucheransturm von Ihrem Partner geregelt und so gering wie möglich gehalten wird.

Nehmen Sie Ihr Kind oft mit zu sich ins Bett und kuscheln Sie viel mit ihm, gern auch mit Haut-zu-Haut-Kontakt. Die Nähe gibt Ihnen Gelegenheit, Ihr Kind besser kennen zu lernen und eine engere Bindung zu ihm aufzubauen. Außerdem werden Sie so viel eher merken, wann Ihr Kind gestillt werden möchte und Sie können es ohne große Umstände an die Brust legen.

Wenn Sie müde werden, sollten Sie das Baby jedoch in sein eigenes Bettchen legen.



Sicherer Babyschlaf zur Vermeidung des Plötzlichen Kindstodes

Wenn Sie sich oder Ihr Kind zum Schlafen legen, sollte Ihr Kind vor allem in den ersten zwölf Wochen eine sichere Schlafumgebung haben. Wir empfehlen daher, Ihr Kind zum Schlafen in einem eigenen Bettchen direkt in bequemer Reichweite an der mütterlichen Bettseite zu positionieren. Dies gilt insbesondere auch während Ihres Aufenthaltes bei uns auf der Wochenstation

Wenn Sie später trotzdem mit Ihrem Kind zusammen in einem Bett schlafen, beachten Sie unbedingt folgende Punkte:

- Sie und Ihr Kind schlafen am besten auf einer festen Matratze. Wasserbetten, alte ausgelegene Matratzen und Sofas dürfen nicht verwendet werden.
- Ihr Baby sollte in Rückenlage liegen.
- Schlafen Sie Ihrem Kind möglichst zugewandt.
- Ihrem Baby darf es nicht zu warm werden. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 16 bis 18 °C.
- Ziehen Sie das Baby nicht zu dick an: Es sollte nicht mehr Lagen Kleidung tragen, als Sie selbst.
- Am besten benutzen Sie ein Schlafsäckchen für das Kind, damit Ihr Kind nicht unter Ihr Oberbett rutschen und sich überwärmen kann.

- Die Schlafsacköffnung darf nicht zu groß sein, damit der Kopf nicht in den Schlafsack rutscht. Achten Sie auf einen freiliegenden Kopf, damit überschüssige Wärme abgegeben werden kann.
- Ihr Baby benötigt kein Kopfkissen, keine Fellunterlagen, kein "Nestchen" oder andere weiche Unterlagen.

Auch diese Hinweise sollten Sie bitte unbedingt befolgen:

- Schläft Ihr Baby allein, legen Sie es in sein Kinderbett.
- Wenn ein älteres Kind ebenfalls mit Ihnen zusammen schläft, ist es am besten, Sie oder Ihr Partner schlafen zwischen dem Baby und dem Kind.
- Erlauben Sie Ihrem Haustier niemals, im selben Bett mit Ihrem Baby zu schlafen.
- Geben Sie Ihrem Baby in den ersten 12 Lebensmonaten keinen Honig.

In den achtziger Jahren wurde festgestellt, dass immer mehr Kinder am "Plötzlichen Säuglingstod" (SIDS = Sudden Infant Death Syndrome) starben. Es wurde nach möglichen Risikofaktoren für SIDS geforscht und festgestellt, dass unter anderem einige Faktoren bei der Schlafsituation des Säuglings zu einem erhöhten SIDS-Risiko führen. Diese Faktoren müssen Sie unbedingt vermeiden.

Deshalb sollten Sie nicht mit Ihrem Baby zusammen in einem Bett schlafen, wenn Sie (oder eine andere Person im Bett):

- Raucher/in sind,
- Alkohol getrunken haben,

- krank oder aus einem anderen Grund nicht in der Lage sind, auf das Baby zu reagieren,
- Drogen oder Medikamente genommen haben, die schläfrig machen.

Grundsätzlich gilt, dass Sie in den ersten zwölf Lebensmonaten vor allem nachts mit Ihrem Baby im selben Zimmer schlafen sollten. Dies schützt Ihr Kind vor dem "Plötzlichen Kindstod", wie verschiedene Studien zeigen konnten.



Gestillte Kinder haben ein niedrigeres Risiko für den "Plötzlichen Kindstod". Stillen Sie Ihr Kind ein halbes Jahr ausschließlich und danach weiter mit geeigneter Beikost, so lange es Ihnen und Ihrem Kind gefällt.

Ernährungstipps

Trinken

- Trinken Sie ausreichend.
- Wir empfehlen, Wasser, Kräutertees (Salbei und Pfefferminze meiden) oder verdünnte Fruchtsäfte in greifbarer Nähe bereitzustellen.
- Genießen Sie ruhig Ihre Tasse Kaffee oder schwarzen Tee am Tag. Seien Sie aber ansonsten zurückhaltend mit koffeinhaltigen Getränken.

Essen

- Essen Sie regelmäßig, ausgewogen und vollwertig.
- Sie brauchen auf keine Lebensmittel zu verzichten.
- Stellen Sie sich gesunde "Naschereien" für zwischendurch bereit.

Gern beraten wir Sie ausführlicher zu diesem Thema.

Wochenbett

In den ersten acht Wochen nach Ihrer Entbindung und bei Bedarf darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Hausbesuche durch eine niedergelassene Hebamme zu erhalten. Diese bietet Ihnen Unterstützung bei Stillschwierigkeiten, zu Fragen der Säuglingspflege oder anderen Problemen im Wochenbett an. Die Kosten der Wochenbettbetreuung werden von den Krankenkassen übernommen.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Unterstützung bei der Hebammenvermittlung wünschen.



Vier bis sechs Wochen nach der Entbindung sind eine Vorstellung und Untersuchung bei Ihrem niedergelassenen Frauenarzt und die nächste Vorsorgeuntersuchung (U3) Ihres Kindes beim Kinderarzt vorgesehen.

Stillberatung und Stillgruppen

Stillberatung

erforderlich

Sollten Sie Fragen zum Stillen haben, stehen wir Ihnen gern unter den nachfolgenden Kontaktdaten zur Verfügung.

Stillambulanz am Diakonissenkrankenhaus Dresden

Holzhofgasse 29, 01099 Dresden Telefon 0351 810-1525 stillambulanz@diako-dresden.de Sprechzeiten entnehmen Sie unserer Homepage Telefonische Terminvereinbarung ist

Stilltreff – Ein Treff für alle Mütter die ihr Bedürfnis nach Austausch zu Themen rund um Kind und Mutterschaft stillen wollen

Holzhofgasse 29, 01099 Dresden Telefon 0351 8101520 Nach telefonischer Anmeldung (Teilnahmegebühr: 2,00 €) Kursraum Ebene 4 (nutzen Sie den Fahrstuhl "Pirna") jeweils donnerstags, 10.30 bis 11 Uhr

Stillgruppen

KALEB Dresden e.V.

Bautzner Straße 52, 01099 Dresden Telefon 0351 8014432 www.kaleb-dresden.de Offene Stillgruppe für Babys ohne vorherige Anmeldung (Teilnahmegebühr 2,00 €) jeweils donnerstags, 9.30 bis 11 Uhr

La Leche Liga e.V. Stillgruppe Dresden

Pats Colour Box – Kinder- und Jugendhaus Händelallee 44, 01309 Dresden Telefon 0351 310 5213 www.lll-stillgruppe-dresden.de

Familienzentrum "Tapetenwechsel"

7UBLe.V.

Rathener Str. 115, 01259 Dresden Telefon 0351 2017934 www.tapetenwechsel-zubi.de

Känguru-Stübchen

CV aktiv Dresden e. V. Eibauer Straße 26, 01324 Dresden Telefon 0351 2666429 www.cv-aktivdresden.de jeweils dienstags und mittwochs, 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr

Stillempfehlung der WHO

Die WHO empfiehlt, in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen und danach neben geeigneter Bei- und Familienkost bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus weiter zu stillen.

Manche Kinder interessieren sich erst nach neun bis zwölf Monaten für größere Mengen anderer Nahrung als Muttermilch. Dies ist kein Grund zur Beunruhigung, denn Muttermilch soll im ganzen ersten Lebensjahr Hauptnahrungsmittel sein. Ein guter Zeitpunkt für den Beginn der Zufütterung ist, wenn das Kind Interesse am Essen zeigt, indem es unter anderem ganz aufmerksam den Weg jedes einzelnen Bissen in den Mund verfolgt, gestützt aufrecht sitzen und die Hand zum Mund führen kann. Meist ist der Zungenstoßreflex dann auch zurückgebildet, so dass es nicht alles mit der Zunge aus dem Mund schiebt.

Informationen zur Vorgehensweise, geeigneten Lebensmitteln und deren Zubereitung finden Sie unter www.babyfreundlich.org.







Homöopathische Einzelabfüllungen

Spagyrik

Schüssler Salze

Bachblüten

Produkte der Bahnhofs-Apotheke Kempten (Hebamme Stadelmann)

Verleih von Milchpumpen (Medela)

Beratung rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Wochenbett und Stillzeit

und vieles mehr

Hoyerswerdaer Straße 40 01099 Dresden-Neustadt Tel. 0351-8026823 Fax 0351-8026824

Email: info@galenus-apotheke-dresden.de

Moderne Medizin und qualifizierte Pflege



Diakonissen Anstalt Dresden

Diakonissen Krankenhaus



Wir sorgen für eine wohnortnahe und qualitativ hochwertige medizinische Versorgung der Patienten in Dresden und Umgebung.

Zu unserem Leistungsspektrum zählen die Kliniken für Anästhesie, Unfallchirurgie und Orthopädie, Viszeralchirurgie/Proktologie, Gynäkologie, Geburtshilfe, Innere Medizin und Urologie.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt in der Betreuung onkologischer Patienten in unseren Organkrebszentren.

Unser Anliegen ist es, moderne Medizin, qualifizierte Pflege und therapeutische Qualität mit den christlichen Werten unseres Hauses zu verbinden. Gemäß unserem Leitbild "Zuwendung leben" begegnen wir unseren Patienten in einer ganzheitlichen Betrachtungsweise. Diese zugewandte Atmosphäre soll unseren Patienten helfen, möglichst rasch

wieder gesund zu werden.

Viele Erkrankungen bedürfen einer fachübergreifenden Therapie. Wir bieten mit unseren kurzen Wegen und den Kooperationspartnern des Hauses - angeschlossenen Praxen und Konsiliarärzten - eine ideale Voraussetzung für eine optimale stationäre und ambulante Patientenversorgung.

Diakonissenkrankenhaus Dresden

Holzhofgasse 29, 01099 Dresden © 0351 810-0

www.diako-dresden.de



Bulka & Co GmbH Praxis für Physiotherapie, Logopädie und Ergotherapie

PRAXIS AM DIAKONISSENKRANKENHAUS DRESDEN (alle Kassen und Privat)

Physiotherapie und Logopädie

Holzhofgasse 8 • 01099 Dresden Tel. 0351 810-1690 • Fax 0351 810-1692 Mo - Do 7.00 - 20.00 Uhr • Fr 7.00 - 15.00 Uhr und nach Vereinbarung

Ergotherapie

Diakonissenweg 3 • 01099 Dresden Tel. 0351 810-1691 • Fax 0351 810-1695 Termine nach Vereinbarung

bulka-thera-vital.de

PHYSIOTHERAPIE

alle Massage- und Gymnastikarten • Babymassage • Krankengymnastik • Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik • Physiotherapie bei Funktionsstörungen im Becken und Beckenboden • Fangopackungen • Elektrotherapie • Osteopathie • manuelle Therapie • Trainingstherapie • Rückenschule • Kälte- und Wärmetherapie • Lymphdrainage • Bobath u. a.

LOGOPÄDIE

Therapie bei Saug- und Schluckstörungen • Sprachentwicklungsstörungen und -verzögerungen • Dysgrammatismus • auditive Wahrnehmungsstörungen • Lippen-Kiefer-Gaumenspalten • myofunktionelle Störungen • Stottern/Poltern • Näseln • Stimmstörungen • Dysarthrien • Aphasien • Sprechapraxien • Dysphagien u. a.

Notizen			

So erreichen Sie uns

Sekretariat Geburtshilfe Telefon 0351 810-1331

Kreißsaal Telefon 0351 810-1520/-1523

Wochenstation Telefon 0351 810-1511/-1521

Stillambulanz
Telefon 0351 810-1529

Impressum

Herausgeber:

Ev.-Luth. Diakonissenanstalt Dresden e.V. Diakonissenkrankenhaus

Holzhofgasse 29, 01099 Dresden

Telefon: 0351 810-1011
Telefax: 0351 810-1100
vorstand@diako-dresden.de
www.diako-dresden.de

Broschüre und Text:

Diakonissenkrankenhaus Dresden

WHO/UNICEF-Initiative "Babyfreundlich" -

Babyfreundliche Geburtsklinik

Gestaltung: VOR – Agentur für strategische

Entwicklung und Kommunikation GmbH

Bilder: Svetlana Fedoseeva, Tatyana Gladskih,

Aaron Amat, Franziska Pilz, Reicher, mbt_studio

Fotolia.com. Sven Claus – Fotografisch.de:

Stillnesitionen Anlegen und Lägen, ARDO

Julipositioneri, Arliegen una Losen. Artibo

medical Gilibin, brustillassage und Entieeren

der Brust von Hand: Gesundheitsförderung

Schweiz und Schweizerische Stiftung zur

Förderung des Stillens

b. Uberarbeitete Auflage, Februar 202

Wir wünschen Ihnen eine glückliche gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby, an die Sie immer mit Freuden zurückdenken können.

Und für Ihr Baby...

hellwache Augen für alles, was Menschen beglückt, ein Herz, das hinter den Gaben die Güte des Gebers erblickt.

Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen alles Gute und Gottes Segen!

Die Ärzte, Hebammen und Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen der Geburtshilfe im Diakonissenkrankenhaus

Diakonissenkrankenhaus Dresden
Klinik für Geburtshilfe

Holzhofgasse 29, 01099 Dresden
Telefon Kreißsaal 0351 810-1520
Telefon Station 3b 0351 810-1511
Fax 0351 810-1517
geburtshilfe@diako-dresden.de

www.diako-dresden.de