



Kliniken der Kreisspitalstiftung
Donauklinik Neu-Ulm

LEITFADEN FÜR DEN BABYFREUNDLICHEN START INS LEBEN

VON
ANFANG AN
IN GUTEN
HÄNDEN

Gut versorgt!

donauklinik-neu-ulm.de

Liebe Eltern,

wir freuen uns mit Ihnen über die Geburt Ihres Kindes und hoffen, dass wir Sie mit allen Möglichkeiten der zugewandten Geburtshilfe bei der Geburt unterstützt haben.

Für Sie und Ihre Familie bricht nun eine ganz besondere Zeit an. Neben großer Freude, Zuneigung und Liebe können auch Unsicherheiten und Sorgen auftreten.

Sie halten eine Zusammenstellung des aktuellen Wissens für einen gelungenen Start ins Wochenbett in Händen. Wir wollen Ihnen damit eine kleine Hilfestellung geben und überschreiben die Empfehlungen mit dem Hinweis: Geben Sie Ihrem Baby möglichst viel Nähe.

Vielen Dank, dass Sie uns Ihr Vertrauen geschenkt haben.
Wir wünschen Ihnen und Ihrer größer gewordenen Familie alles Gute!

Ihr



Andreas Reich,
stellvertretend für das ganze Team der Geburtshilfe Neu-Ulm.



**Priv. Doz.
Dr. med. Andreas Reich
Chefarzt**



**Annette Kampmeier
Oberärztin
Kreißaalleitung**



**Dörte Unsel
Oberärztin / IBCLC**



**Michaela Glöggler
Hebammensprecherin**



**Jasmin Wichmann
Stellv. Bereichsleitung**



**Monika Vogel
Stillbeauftragte / IBCLC**

	SEITE		SEITE
DER BABYFREUNDLICHE LEITFADEN DER DONAUKLINIK	4 – 5	ERSTE HILFE BEI MILCHSTAU UND ENTZÜNDUNG	23
DIE ERSTEN TAGE – WAS IST NORMAL	6 – 7	WIENER BRUSTDONUTS SELBST BASTELN (DIY)	24
RICHTIGES ANLEGEN	8 – 9	ERSTE HILFE BEI WUNDEN ODER SCHMERZHAFTEN MAMILLEN	25
DIE STILLPOSITIONEN	10 – 11	SICHERER BABYSCHLAF	26 – 27
DIE HUNGERZEICHEN	12– 13	DIE SEITE FÜR DEN VATER	28
DIE BRUSTMASSAGE	14 – 15	ERNÄHRUNG WÄHREND DER STILLZEIT	29
MUTTERMILCHGEWINNUNG MIT DER HAND	16 – 17	WIE LANGE SOLL GESTILLT WERDEN	30 – 31
INFORMATIONEN RUND UM DAS ABPUMPEN	18 – 19	ELTERN BRAUCHEN MANCHMAL MEHR UNTERSTÜTZUNG	32 – 33
ALTERNATIVE BERUHIGUNGSMETHODEN FÜR SÄUGLINGE	20– 21	DER KÖRPER NACH DER GEBURT	34– 35
DIE OPTIMALE PFLEGE DER BRUST WÄHREND DER STILLZEIT	22		



DER BABYFREUNDLICHE LEITFADEN DER DONAUKLINIK

Unsere geburtshilfliche Abteilung orientiert sich an den Leitlinien der WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH mit dem Ziel, die enge Bindung zwischen dem Neugeborenen und seinen Eltern, sowie die kindliche Entwicklung und das Stillen zu fördern. Die 10 Schritte dieser Leitlinien haben wir in unserem Klinikalltag verankert:

- 1.** Wir setzen erfolgreiche Richtlinien zur Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen um und sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.
- 2.** Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.
- 3.** Wir informieren werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung zum Kind.
- 4.** Bei uns haben Mutter und Baby nach der Geburt ausgiebig Zeit für ungestörten Hautkontakt. Als Familie können Sie gemeinsam in Ruhe ankommen.
- 5.** Wir geben bewährte Tipps für eine ausreichende Milchbildung und entspanntes Stillen.
- 6.** Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Künstliche Sauger vermeiden wir.
- 7.** Wir haben 24-Stunden-Rooming-in. Bei uns können Mütter mit ihren gesunden Babys Tag und Nacht zusammen sein.
- 8.** Wir helfen den Eltern, die Signale ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.
- 9.** Wir beraten individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau, sollten sich Eltern gegen das Stillen entscheiden.
- 10.** Wir geben den Eltern Hinweise auf Hilfen in der Region, wie Stillgruppen, bindungsfördernde Angebote, Vermittlung von Familienhebammen und finanziellen Hilfen, sowie Beratungsangebote zu Themen wie Ernährung, Schreien, Schlafen, Spielen und vieles mehr.



ZEICHEN FÜR EFFEKTIVES STILLEN

- Ihr Kind sollte in den ersten 24 h nach Geburt einmal Mekonium und Urin absetzen.
- Nach dem ersten Lebenstag sollte mindestens 2 Mal am Tag Stuhl in der Windel sein
- Ab dem vierten Tag sind mindestens 6 nasse Windeln am Tag, mit blass-gelbem oder klarem Urin, normal
- Ein Baby darf nach der Geburt bis 10 % des Geburtsgewichtes verlieren
- Nach 10 Tagen soll das Geburtsgewicht wieder erreicht sein
- In der ersten Zeit wird das Baby mindestens 170 g pro Woche zunehmen
- Ihr Kind ist immer wieder munter und aktiv, der Blick ist aufmerksam, die Haut rosig und es meldet sich selbstständig zum Trinken

DIE ERSTEN TAGE – WAS IST NORMAL?

Nach der Geburt ruhen sich Mutter und Kind gemeinsam aus. Der nächste Schritt ist, eine gute und ausreichende Muttermilchproduktion zu erreichen. Studien belegen, dass häufiges Anlegen bzw. entleeren von Kolostrum in den ersten 24 Stunden den Milchfluss leichter und schneller voranbringt. Daher gelten folgende Leitsätze:

- Gerade in den ersten Tagen kann ein Baby nicht „zu häufig“ angelegt werden. Stillen Sie Ihr Kind so oft es danach verlangt.
 - In den ersten 24 Stunden sollten Sie mindestens 8 Mal stillen oder Kolostrum entleeren. Eine Stillfrequenz von 8 – 12 Mal in 24 Stunden ist üblich.
 - Stillen Sie an einer Brust, bis Ihr Baby zufrieden scheint. Anfangs sind das ca. 15 – 20 Minuten. Bieten Sie danach die zweite Brust an, das fördert die Milchproduktion.
 - Auch „Dauerstillen“ kommt anfangs häufig vor und wird sich in den nächsten Tagen von selbst reduzieren.
 - Langer Hautkontakt und Kuschneln fördert die Ausschüttung der Stillhormone.
 - Nehmen Sie dabei Ihr Kind möglichst oft nackt (nur mit Windel) auf Ihren unbedeckten Oberkörper und wärmen Sie es mit einer Decke oder dem Bondingtuch.
 - Schläft Ihr Kind länger als 5 Stunden am Stück, oder ist sehr schläfrig, dann wecken Sie es durch Streicheln, Ausziehen, Wickeln oder Lagewechsel.
- Wenn Ihr Kind sehr schnell an einer Brust einschläft, wecken Sie es erneut, z. B. durch einen Lagewechsel und Anbieten der zweiten Brust. Das können Sie durchaus mehrmals wiederholen.
 - Trinkt Ihr Kind noch nicht an der Brust, dann entleeren Sie das Kolostrum per Hand oder mit der Milchpumpe.

WAS IST CLUSTERFEEDING?

Clusterfeeding, auch Lagerfeuerstillen genannt, zeigen die meisten Kinder im Verlauf der Stillzeit. Meist in den Abendstunden sind sie sehr unruhig, weinen viel, wollen immer wieder an die Brust und scheinen nicht satt zu werden. Das ist nicht ungewöhnlich! Legen Sie das Kind immer wieder wechselseitig an. Auch eine „leere Brust“ gibt noch etwas Milch (probieren Sie es aus, sie können die Tropfen mit der Hand gewinnen). Durch das lange Trinken bekommt das Kind die fettreiche Hintermilch, und durch das vermehrte Anlegen wird die Milchmenge gesteigert. Häufig geht dieses Verhalten mit Wachstumsschüben einher.

SO GELINGT'S

Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt, dabei bilden Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie. Ihr Bauch und der Ihres Kindes liegen eng aneinander und die Arme des Babys „umfassen“ ihre Brust.

Die Oberlippe des Säuglings ist auf Höhe der Brustwarze. Es muss den Mund weit öffnen, um die Mamille aufnehmen zu können. Dabei ist der Kopf leicht nach hinten geneigt, so dass die Brustwarze tief in den Mund des Babys gelangt.

- Öffnet Ihr Baby den Mund nicht weit oder ist zu schläfrig für die Nahrungsaufnahme, animieren Sie es, indem Sie mit der Brustwarze seine Lippen kitzeln.
- Sie können auch ein paar Tropfen Muttermilch hervorbringen und dem Baby zum Schmecken an die Lippen geben. Versuchen Sie nie die Brustwarze in den nicht ganz geöffneten Mund des Säuglings zu quetschen. Das führt zu Schmerzen, denn die Brustwarze gelangt so nicht an die richtige Position.
- Hat das Baby die Brust richtig erfasst, sehen Sie, dass die Lippen umgestülpt sind. Das Kinn liegt tief in der Brust und beim Saugen bewegt sich der Kiefer erst schnell, dann rhythmisch.
- Nach ein paar Tagen hören Sie ihr Baby schlucken und sehen, dass Lippen und Mund nach dem Stillen schön feucht sind.
- Fallen Ihnen Schnalz- oder Schmatzgeräusche beim Stillen auf, legen Sie das Baby neu an. Besprechen Sie das mit Ihrer Hebamme, wenn es häufiger auftritt.

Das Anlegen wird im Video von „Global Health Media“ anschaulich erklärt:





RICHTIGES ANLEGEN

Der Schlüssel für erfolgreiches Stillen ist, Ihr Baby an die Brust korrekt anzulegen. Wir haben die wichtigsten Grundlagen zusammengefasst:

STILLEN SOLL ANGENEHM SEIN

- Dauerhafte Schmerzen beim Stillen sind ein Hinweis, dass etwas nicht stimmt. Überprüfen Sie das Anlegen oder holen Sie sich Unterstützung bei einer Hebamme bzw. Stillberaterin.
- Zu Beginn des Ansaugens spüren sie ein kräftiges Ziehen, das in den ersten Tagen auch mal kurz unangenehm sein kann. Dieses Ziehen sollte nach 30 Sekunden deutlich nachlassen! Ansonsten nehmen Sie das Baby ab und versuchen es erneut.
- Diese anfängliche Überempfindlichkeit lässt sich durch erhöhten Prolaktinspiegel (Stillhormon) erklären. Das Hormon sorgt dafür, dass Sie sofort spüren, ob Ihr Baby die Brust korrekt erfasst hat oder nicht. Doch keine Sorge, dies verliert sich nach etwa 10 Tagen.
- Stillen ist Übungssache! Sie werden feststellen, wie Sie und Ihr Baby nach und nach lernen und immer sicherer beim Stillen werden. Geben Sie nicht zu früh auf.

DIE STILLPOSITIONEN

Hier sehen Sie die beliebtesten Stillpositionen. Lassen Sie sich durch unser geschultes Personal oder Zuhause durch Ihre Hebamme anleiten, um regelmäßig die Haltung wechseln zu können.

Alle Stillpositionen und auch das intuitive Stillen werden im Video der „Global health media“ anschaulich erklärt:



MODIFIZIERTE WIEGEHALTUNG

Sehr gut für kleine Babys geeignet. Die Kinder können beim Anlegen gut geführt werden.



DIE WIEGEHALTUNG

Der Unterarm stützt den Kopf. Die bevorzugte Haltung für erfahrene Stillpaare und Kinder, die bereits von alleine gut an die Brust gehen.

FÜR JEDE STILLPOSITION GILT:

Nehmen Sie eine bequeme, entspannte Haltung ein, wenn notwendig mithilfe von Kissen. Achten Sie darauf: Das Baby kommt

zur Brust, nicht umgekehrt. Mutter und Kind sind beim Anlegen eng Bauch-an-Bauch.



DIE SEITENLAGE

Stillen im Liegen. Vor allem für nachts ideal.



DIE RÜCKENHALTUNG (FOOTBALLER-GRIFF)

Diese Position gibt dem Baby viel Nasenfreiheit und ermöglicht super den Blickkontakt zwischen Mutter und Kind.

DIE HUNGERZEICHEN

Neugeborene können ihre Bedürfnisse bereits ausdrücken. Je länger Sie Ihr Kind kennen, umso besser werden Sie seine Gesten verstehen lernen. Eine erste Hilfe für die Frage, wann der Säugling Hunger hat, bietet diese Übersicht.



HUNGER KÜNDIGT SICH AN

Das Baby wird unruhig, öffnet den Mund und dreht den Kopf um die Brust zu suchen. Jetzt ist die beste Zeit, das Kind an die Brust anzulegen.



DER HUNGER WÄCHST

Das Baby führt die Hand zum Mund, streckt und bewegt sich sehr.



ERST BERUHIGEN, DANN FÜTTERN

Das Baby weint laut, hat eine starke körperliche Unruhe und läuft rot an. Bevor Sie das Kind an die Brust anlegen sollte es getröstet und beruhigt werden.

BESTE VORBEREITUNG FÜR DAS STILLEN



1. Legen Sie Ihre warmen Hände oben und unten auf die Brust und bewegen Sie das Gewebe mit sanftem Druck hin und her, ohne auf der Haut zu gleiten.
2. Wechseln sie die Position der Hände nach innen und außen und bewegen Sie auch hier das Gewebe mit sanftem Druck nach oben und unten
3. Es ist auch möglich, das Gewebe kreisförmig zu massieren
4. Streicheln Sie mit den Fingerkuppen die Brust sternförmig vom Ansatz über die Mamille hinweg

DIE BRUSTMASSAGE

Vor dem Stillen oder vor dem Abpumpen hilft eine sanfte Brustmassage die Stillhormone Oxytocin und Prolaktin zu aktivieren, die den Milchspendereflex und den Milchfluss auslösen. Sie dauert 30 bis 40 Sekunden und ist jederzeit durchführbar.

VORTEILE

- Der Milchfluss wird angeregt, die Milchmenge wird erhöht.
- Die Brust wird vorbereitet und gelockert, Schmerzen treten nicht auf oder werden reduziert.
- Durch die rascher fließende Muttermilch bleibt das Kind ausdauernder an der Brust.



5. Der "Milchshake": beugen Sie sich nach vorne und schütteln Sie sanft Ihre Brüste mit beiden Händen

Nun beginnen Sie mit dem Stillen, Milch abpumpen oder Muttermilch per Hand hervorbringen.



SO GELINGT'S

1. Nehmen Sie sich Zeit! Planen Sie pro Vorgang 20 Minuten ein.
2. Waschen Sie Ihre Hände mit Seife, auch die Brust sollte sauber sein.
3. Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und starten Sie mit einer Brustmassage für die Oxytocinausschüttung (dies steigert den Milchfluss).
4. Daumen gegenüber dem Zeige- und Mittelfinger platzieren, 2 – 3 cm von der Mamille entfernt (C-förmiger Griff).
5. Die Brust leicht anheben und die Finger waagrecht Richtung Brustkorb führen.
6. Das Gewebe leicht mit den Fingern auseinander dehnen.
7. Nun die Finger in einer Art „Melkvorgang“ nach vorne abrollen, ohne auf der Haut zu gleiten. Die Brust kann auch sanft nach vorne gedehnt werden, um den Druck hinter den Mamillen zu steigern.
8. Die Finger entspannen, erneut mit dem Vorgang ab Punkt 4 beginnen.
9. Das Brustgewebe nicht drücken oder quetschen, der gesamte Vorgang soll schmerzfrei ablaufen.
10. Es kann etwas dauern, bis Milch hervorgebracht wird. Führen Sie die Bewegung rhythmisch und kontinuierlich weiter aus.
11. Milchtropfen am besten mit einer Spritze auffangen. Milch im Strahl kann mit einem geeigneten Becher gesammelt werden.

MUTTERMILCHGEWINNUNG MIT DER HAND

Jede stillende Mutter sollte diese Technik kennen. Handentleerung von Muttermilch kann sinnvoll sein:

- In den ersten Tagen, falls das Kind sehr müde ist oder nicht gut an der Brust saugt
- Zum Gewinnen kleiner Mengen Milch, diese kann so besser aufgefangen werden
- Wenn die Brust einmal sehr prall ist
- Wenn kurzfristig Milch gewonnen werden muss und keine Milchpumpe zur Verfügung steht
- Falls Sie vom Kind getrennt sind

Das Video der "Global Health Media" zeigt den Vorgang anschaulich:





SO GELINGT'S

1. Die Hände waschen und die Milchpumpe zusammenbauen
2. Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein und legen Sie alles Notwendige griffbereit
3. Mit der Brustmassage beginnen, um den Milchfluss anzuregen
4. Die Milchpumpe einschalten und an die Brust setzen
5. Wählen Sie das Programm und den Sog so, dass es eben noch angenehm ist
6. Für 5 Minuten abpumpen
7. Kurze Unterbrechung: aufstehen, umherlaufen, etwas trinken
8. Erneut abpumpen und ab Punkt 4 wiederholen
9. Insgesamt 3 mal 5 Minuten mit Unterbrechung pumpen

HALTBARKEIT DER MUTTERMILCH

- frisch abgepumpt bei Zimmertemperatur (16 – 29 °C): 3 bis 4 Stunden optimal, 6 bis 8 Stunden akzeptabel, bei sehr hygienischen Bedingungen
- im Kühlschrank (unter 4 °C): 3 Tage optimal, 5 bis 6 Tage akzeptabel unter sehr hygienischen Bedingungen
- im Tiefkühlschrank (unter -18 °C): 6 Monate optimal, 1 Jahr akzeptabel

- Die Farbvarianten von Muttermilch können sehr unterschiedlich sein, von gelblich über wässrig bis grünlich und bräunlich. Dies sagt nichts über die Qualität aus.
- Muttermilch ist nicht homogenisiert und rahmt natürlich auf, wenn sie ruhig steht. Durch leichtes Schwenken mischen sich die Phasen wieder.
- Erwärmen: Muttermilch am besten im Wasserbad auf die richtige Temperatur bringen. Lieber etwas zu kalt als zu heiß anbieten. Die meisten Kinder nehmen die Milch auch bei Zimmertemperatur an, wenn an der Brust zugefüttert wird.

Weitere Informationen über Haltbarkeitszeiten mit detaillierter Anleitung von "lalecheliga" als pdf unter:



INFORMATIONEN RUND UM DAS ABPUMPEN

Abpumpen kann sinnvoll sein

- um den Milchfluss anzuregen, wenn das Baby nicht trinkt
- um die Brust zusätzlich zu entleeren, z. B. bei sehr voller Brust oder Milchstau
- wenn das Anlegen des Babys vorübergehend nicht möglich ist

Wenn das Abpumpen das Stillen ersetzt, dann sollte – entsprechend der natürlichen Stillfrequenz – ca. 10 Mal in 24 Std. in der ersten Woche abgepumpt werden. Nach Etablierung der Milchmenge kann auf etwa 8 Mal in 24 Std. reduziert werden. Eine elektrische Milchpumpe erhalten Sie mit Rezept leihweise in der Apotheke. Für gelegentliches Abpumpen zu Hause eignet sich auch eine Handmilchpumpe. Beachten Sie dabei die jeweiligen Reinigungs- und Verwendungshinweise der Hersteller.

Muttermilch kann sehr gut im Kühlschrank gelagert oder auch eingefroren werden.



BONDING

Das Baby trägt lediglich eine Windel und wird auf die nackte Haut eines Elternteils gelegt. Der direkte Hautkontakt fördert die spätere Gefühls- und Bindungsentwicklung Ihres Kindes.

BERUHIGEN DURCH BERÜHRUNG UND BEWEGUNG

- das Baby in ein Tuch einhüllen
- sanftes bewegen erinnert an die Bewegungen im Mutterleib
- baden: sanftes hin- und herbewegen, dabei sind die Ohren im Wasser (erinnert an den Mutterleib)
- tragen in einer Tragehilfe bzw. einem Tragetuch gibt Halt und Geborgenheit. Dafür gibt es kein Zeitlimit und Väter können hier sehr gut unterstützen.

BERUHIGEN DURCH STREICHELN UND BERÜHRUNG

- sanftes streicheln in Haarwuchsrichtung oder über den Rücken
- durch saugen an den Händen oder Fingern kann sich das Baby selbst beruhigen
- mit einer Babymassage

BERUHIGEN DURCH SEHEN / HÖREN

- Blickkontakt zum Baby herstellen
- betrachten eines Mobiles
- singen und beruhigendes sprechen
- Licht dimmen oder das Kind zum Licht hin wenden
- leise, monotone Geräusche, z. B. „Schschschschsch...“

SOLLTE SICH – TROTZ ALLER BEMÜHUNGEN – IHR BABY NICHT BERUHIGEN UND SIE AN DIE GRENZE IHRER BELASTBARKEIT KOMMEN, BEHERZIGEN SIE BITTE FOLGENDES:

- weder Sie noch Ihr Baby tragen „Schuld“ für diese Situation
- keine Mutter weiß immer, warum ihr Kind schreit
- schütteln Sie Ihr Baby niemals!
- in ausweglosen Situationen legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort und verlassen sie den Raum
- holen Sie Hilfe und beziehen Sie andere Personen mit ein



ALTERNATIVE BERUHIGUNGSMETHODEN FÜR SÄUGLINGE

Nicht jedes Kind ist zwischen dem Stillen ruhig und zufrieden. Die meisten haben mindestens ein Mal am Tag eine unruhige Phase. Manche Kinder brauchen mehr Halt und Nähe als andere. Wenn Stillen und wiederholtes Anlegen das Kind nicht beruhigen, haben wir auf der linken Seite unsere Empfehlungen zusammengestellt.

GUT ZU WISSEN

Studien bestätigen, dass Stillen eine schmerzlindernde Wirkung auf Babys hat. Das Baby wird sich rasch beruhigen durch:

- den Anblick und Geruch der Mutter
- den direkten Haut-zu-Haut-Kontakt
- das Saugen und den Geschmack der Muttermilch

Nutzen Sie diesen Effekt und stillen Sie Ihr Baby bei unangenehmen Prozeduren wie Blutabnahmen, Impfungen oder falls Sie das Gefühl haben Ihr Baby fühlt sich unwohl (z. B. bei Bauchweh).

DIE OPTIMALE PFLEGE DER BRUST WÄHREND DER STILLZEIT

Achten Sie auf gute Händehygiene, gründliches waschen mit Wasser und Seife reicht aus.

Rund um die Mamille befinden sich kleine Drüsen, die Sie als kleine Hubbelchen erkennen können. Diese produzieren ein körpereigenes Pflegemittel, das außerdem für das Baby wunderbar riecht. Deshalb empfehlen wir, die Brüste mit klarem Wasser zu waschen und frei von Lotionen oder Parfums mit starken Düften zu lassen.

Als Pflegemittel eignet sich ihre eigene Muttermilch am besten. Sie enthält viele heilende Stoffe, die bei der Zellerneuerung helfen und sie pflegt ihre Haut optimal. Dazu gewinnen Sie nach dem Stillen noch einigen Tropfen mit der Hand und verteilen diese auf der Haut.

Sollten ihre Brüste eine weitere Pflege benötigen, empfehlen wir hochgereinigtes Wollfett (Lanolin). Die Lanolinsalbe wird nach der Pflege mit Muttermilch dünn auf die Haut aufgetragen. Diese

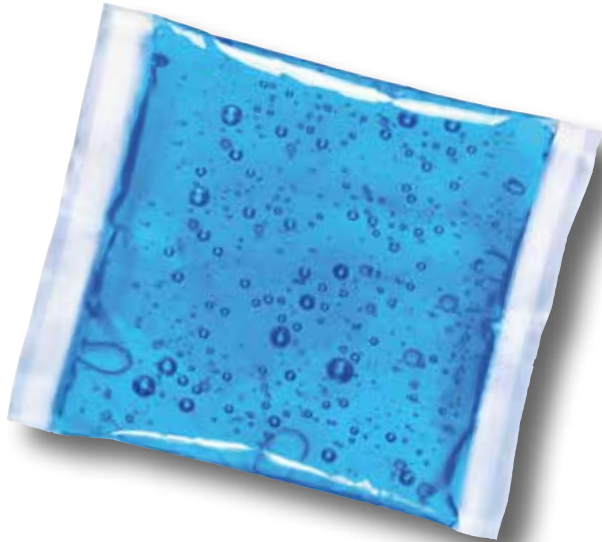
ist für das Baby gut verträglich und muss nicht vor dem Stillen abgewischt werden.

Alternativ können Sie pflegende Kompressen verwenden, die mit dem Prinzip der feuchten Wundheilung arbeiten. Dies empfiehlt sich nur bei kleineren Hautverletzungen.

Lassen Sie viel Luft an ihre Haut und tragen Sie lockere Kleidung, die keinen Druck auf ihre Brust ausübt. Tragen Sie in den ersten Tagen keinen zu festen Still-BH. Stilleinlagen werden Sie erst brauchen, wenn die Milch fließt. „Brustdonuts“ können zur Entlastung sehr hilfreich sein.

Bei weiteren Fragen oder Problemen mit ihren Brüsten wenden Sie sich an ihre betreuende Hebamme oder eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC.

ERSTE HILFE BEI MILCHSTAU UND ENTZÜNDUNG



- Legen Sie ihr Kind häufig an, dass die Brust gut entleert wird. Wählen Sie eine Stillposition in der das Kinn des Babys zu der harten Stelle / Rötung an der Brust zeigt. So wird die Milch dort besser entleert.
- Ist die Schlafpause des Kindes sehr lange und Ihre Brust sehr voll mit Milch, wecken Sie es und legen Sie es an. Alternativ können Sie die Brust auch mit der Hand entleeren.
- Ist ihre Brust so hart, dass keine Milch fließen kann, streichen Sie die Brust unter der warmen Dusche aus. Wärme weitet die Gefäße.
- Wechseln Sie regelmäßig die Anlegepositionen, damit die Brust gleichmäßig entleert wird.
- Kühlen Sie Ihre Brüste: mit Kühlkompressen, Quarkwickeln, kalten feuchten Tüchern oder einer mit Wasser beträufelten Babywindel aus dem Eisfach.
- Bei Schmerzen nehmen Sie bitte regelmäßig ein Schmerzmittel ein: Ibuprofen, Voltaren oder Paracetamol sind in üblicher Dosierung geeignet (z. B. Ibuprofen 400 mg bis 4 x tgl.) und informieren Sie ihre betreuende Hebamme.
- Bleiben Sie zuhause und ruhen Sie sich unbedingt aus. Schlafen Sie viel und konzentrieren Sie sich auf eine gute Entleerung der Brust und ihre Genesung.

ACHTUNG

Sollten Sie eine Körpertemperatur über 39° C haben oder trotz der Maßnahmen keine Besserung eintreten, melden Sie sich bei Ihrer Hebamme oder Ihrem Frauenarzt.

WIENER BRUSTDONUTS SELBST BASTELN (DIY)

1. Aus drei Stilleinlagen die Mitte kreisrund heraus schneiden
2. Etwa 15 cm Schlauchverband oder das gerade Teil von alten, dünnen Strümpfen zuschneiden
3. Die Stilleinlagen über den Schlauchverband/Sockenteil auf-fädeln
4. Den Schlauch um die Stilleinlagen stülpen – fertig!



ERSTE HILFE BEI WUNDEN ODER SCHMERZHAFTE MAMILLEN

WICHTIG

Prüfen Sie den Ablauf und beachten Sie die Hinweise zum richtigen Anlegen. Schon kleine Änderungen können viel bewirken.

HAT MEIN KIND DIE BRUST RICHTIG ERFASST?

- Sieht die Brustwarze nach dem Stillen verformt aus? Zum Beispiel wie ein Lippenstift, oder hat sie Striemen? Dann hat das Baby die Brust nicht weit genug im Mund und die Brustwarze wird am harten Gaumen gequetscht.
- Der Säugling soll „den ganzen Mund voll Brust“ nehmen.

WECHSLE ICH REGELMÄSSIG MEINE STILLPOSITION?

- Um den Druck auf die Brust und das Gewebe an der Brustwarze zu verringern, stillen Sie abwechselnd in der Wiegehaltung, in der Rückenhaltung oder im Liegen.
- Bereiten Sie sich auf das Stillen mit einer Brustmassage vor, die den Milchfluss schnell aktiviert. Mit den ersten Milchtropfen animieren Sie ihr Baby, den Mund weit zu öffnen.

STIMMT DIE PFLEGE DER BRUST?

- Sorgen Sie für Druckentlastung der Mamilien zwischen dem Stillen. Tragen Sie dazu zum Beispiel selbst hergestellte „Brustdonuts“ (Anleitung links).
- Orientieren Sie sich an unseren Pflegehinweisen auf Seite 22.
- Bei Schmerzen nehmen Sie Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Paracetamol, Dosierung wie Packungsbeilage.
- Lassen Sie sich beim nächsten Stillen von ihrer Hebamme oder einer Stillberaterin begleiten.

Das Anlegen wird im Video von „Global Health Media“ anschaulich erklärt:



Wiener Brustdonut anfertigen und anwenden im pdf von „stilleninstitut“ anschaulich erklärt:



SCHLAFEN IM ELTERNBETT UND PLÖTZLICHER KINDSTOD

In den achtziger Jahren wurde festgestellt, dass immer mehr Kinder am Plötzlichen Säuglingstod starben. Es wurde nach möglichen Risikofaktoren geforscht und festgestellt, dass u. a. 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 Ihre Aufmerksamkeit beeinträchtigen könnten.

Grundsätzlich gilt, dass Sie in den ersten zwölf Monaten, vor allem nachts, mit Ihrem Baby im selben Zimmer schlafen sollten. Dies kann Ihr Kind vor dem „Plötzlichen Kindstod“ schützen, wie verschiedene Studien darstellen. 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.

Zum aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung, Link zu „stillen-institut“:



SICHERER BABYSCHLAF

An dieser Stelle geben wir den aktuellen Wissensstand des Vereins „Babyfreundlich“ wieder, dessen Mitglied wir sind und an dessen Leitsätzen wir uns orientieren.

INFORMATION DER WHO/UNICEF-INITIATIVE „BABYFREUNDLICH“

Ihrem Baby tut es gut, viel Berührung über die Haut zu bekommen. Nehmen Sie es mit ins Bett und schmusen Sie mit ihm, mit möglichst viel Haut-zu-Haut-Kontakt. Ihre Körperwärme und Nähe beruhigen Ihr Kind und es wird leichter wieder einschlafen. Auch unruhige Babys entspannen sich. Das Schmusen hilft Eltern und Kind, sich miteinander vertraut zu machen. Sie erkennen besser, ob der Säugling Nähe sucht oder Hunger hat.

Wir empfehlen, Ihr Kind zum Schlafen in ein Beistellbettchen zu legen, das direkt neben Ihrem Bett steht. Dann können Sie Ihr Kind bequem zum Stillen und Beruhigen zu sich nehmen.



WENN SIE MIT IHREM KIND ZUSAMMEN IN EINEM BETT SCHLAFEN, BEACHTEN SIE FOLGENDES:

- Sie und Ihr Kind schlafen am besten auf einer festen Matratze. Wasserbetten, alte ausgelegene Matratzen und Sofas sind nicht geeignet.
- Ihr Baby sollte in Rückenlage liegen.
- Schlafen Sie möglichst dem Kind zugewandt.
- Achten Sie darauf, dass es dem Baby nicht zu warm wird. 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 verwenden Sie einen Babyschlafsack für das Kind, so kann es nicht unter Ihr Oberbett rutschen und sich nicht überwärmen.
- Schläft Ihr Baby allein, legen Sie es in sein Kinderbett.
- Wenn ein weiteres Kind ebenfalls mit Ihnen zusammen im Bett schläft, liegen am besten Sie oder Ihr Partner zwischen dem Baby und dem Kind.
- Haustiere gehören niemals in das Babybett.

DIE SEITE FÜR DEN VATER

Es ist immer eine besondere Situation, wenn die Familie Zuwachs bekommt, auch wenn es bereits Geschwister gibt. Die stillende Mutter verbringt viel Zeit mit dem Säugling, um so wichtiger ist es, dass der andere Elternteil diese Situation unterstützt und auch fördert.

DIE VORTEILE DES STILLENS AUF EINEN BLICK

- Stillen ist preisgünstig
- Stillen ist umweltfreundlich
- Stillen ist praktisch und Muttermilch fast immer verfügbar
- Stillen ist 100 % natürlich und ohne Chemie, Palmöl oder andere Zusatzstoffe
- Muttermilch ist immer frisch, richtig temperiert und hygienisch einwandfrei
- Die Inhaltsstoffe sind exakt auf Baby's Bedürfnisse abgestimmt
- Stillen festigt die Bindungsfähigkeit und die emotionale Entwicklung des Kindes
- Stillen fördert die Intelligenz des Kindes
- Stillen bringt große gesundheitliche Vorteile für Mutter und Kind



SINNVOLLE AUFGABEN DES VATERS IN DER STILLZEIT

- Unterstützen Sie die Wünsche Ihrer Partnerin – das Wichtigste ist jetzt das Wohl von Mutter und Kind.
- Lassen Sie Ihrer Partnerin Zeit für das Stillen. Halten Sie Ihrer Frau den Rücken frei und kümmern Sie sich verstärkt um den Haushalt, den Besuch und die Geschwisterkinder.
- Stillen kostet Energie. Sorgen Sie in der ersten Zeit für Essen, Trinken und den Einkauf.
- Stillen braucht Ruhe. Schützen Sie Ihre Familie vor zu viel Besuch in der ersten Zeit.

ERNÄHRUNG WÄHREND DER STILLZEIT

TRINKEN NACH DURST

- Stellen Sie sich an Ihre Lieblingsstillplätze (Sessel, Bett usw.) immer eine Flasche Wasser bereit. Auch ungesüßte Tee's und Saftschorlen eignen sich gut als Getränk für Stillende.
- 2 – 3 Tassen Kaffee pro Tag sind mit dem Stillen gut vereinbar.
- Energy-Drinks sind wegen des sehr hohen Koffein- und Taurin-gehalts nicht geeignet.
- Auf Alkohol sollten Sie bis zum Erreichen der vollen Milchmenge verzichten, er hemmt die Milchbildung. Wenn das Stillen gut funktioniert ist gelegentlicher Alkoholkonsum (am besten nach dem Stillen) in für Sie unschädlichen Mengen akzeptabel.

ESSEN SIE AUSGEWOGEN

- Bevorzugen Sie regionale / saisonale Lebensmittel.
- Viel Gemüse und frisches Obst, hochwertige Pflanzenöle, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Kräuter versorgen Sie und ihr Baby optimal mit Nährstoffen.

CIRCA 500 KCAL

verbraucht ihr Körper pro Tag mehr durch das Stillen.

ACHTUNG AMMENMÄRCHEN

Als stillende Frau dürfen Sie alle Lebensmittel zu sich nehmen, die Sie selbst gut vertragen. Es gibt keine Evidenz (Beweis) für die Unverträglichkeit von blähenden oder säurehaltigen Speisen auf das Kind durch die Muttermilch. Mehrere Studien demonstrieren, dass die Vorlieben des Kindes durch die Ernährung der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit geprägt werden. Sollte Ihr Kind doch körperliche Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel zeigen, verzichten Sie auf diese.

VERWECHSLUNGSGEFAHR

Blähungen im ersten Jahr des Babys sind eine normale Reaktion der Entwicklung der Darmflora. Studien belegen, dass bei über 95% aller stillenden Frauen kein Zusammenhang von deren Ernährung und kindlichen Blähungen/Koliken vorlag. Ihre Muttermilch liefert viele gute Inhaltsstoffe für die optimale Entwicklung der Darmflora ihres Kindes.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamintabletten oder Müsliriegel sind nicht nötig. Zu empfehlen ist die tägliche Einnahme von Jod (200 µg), da wir in Süddeutschland in einem Jodmangelgebiet leben. Damit versorgen Sie sich und das Baby optimal.



ACHTUNG

Die Altersangaben auf Babygläschen und Breien im Supermarkt zeigen immer den frühestmöglichen Zeitpunkt der Zugabe von Beikost.

Die Hersteller sind vor allem an der Vermarktung ihrer Produkte interessiert. Tipps zur Beikosteinführung und gesunder Ernährung erhalten sie unter www.gesund-ins-leben.de und natürlich bei Ihrer Hebamme!

WIE LANGE SOLL GESTILLT WERDEN?

Die Empfehlung der WHO sagt klar: Ausschließliches Stillen für 6 Monate, weiterstillen unter Einführung geeigneter Beikost bis zum Ende des 2. Lebensjahres und darüber hinaus, wenn es Mutter und Kind wünschen.

STUDIEN ZEIGEN, DASS LANGES STILLEN GESUNDHEITLICHE VORTEILE BRINGT

Für das Kind

- Weniger Atemwegs- und Durchfallerkrankungen
- Weniger Mittelohrentzündungen
- Geringeres Risiko für Übergewicht
- Geringeres Diabetesrisiko

Für die Mutter

- Zunehmender Schutz vor Brust- und Eierstockkrebs
- Geringeres Risiko für Diabetes Typ 2
- Geringeres Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

WANN IST MEIN KIND BEREIT FÜR BEIKOST

- Ihr Kind kann mit minimaler Unterstützung aufrecht sitzen
- Der Zungenstreckreflex, der feste Nahrung wieder aus dem Mund des Kindes befördert, ist verschwunden
- Ihr Kind hat die Auge-Hand-Mund-Koordination soweit entwickelt, dass es in der Lage ist, Nahrung mit den Fingern aufzunehmen und in den Mund zu stecken
- Das Kind zeigt Interesse an der Nahrung der Familie und beobachtet aufmerksam das Essen

STILLEN IM ZWEITEN LEBENSJAHR

- Stillen ist nicht nur Nahrung, sondern spendet auch Trost, Nähe und Geborgenheit.
- Viele Kinder decken im 2. Lebensjahr ihren Kalorienbedarf noch bis zur Hälfte aus Muttermilch.
- Bei abnehmender Milchmenge ist die Konzentration der Immunstoffe leicht erhöht und wird zum Power-Abwehr-Drink.
- Mit älteren Kindern Verabredungen und Regeln vereinbaren, wann oder wo gestillt wird. Stillen muss für beide okay sein!
- Muttermilch enthält Milchzucker. Bei häufigem Stillen in der Nacht oder nuckeln an der Brust, erhöht sich das Kariesrisiko im 2. Lebensjahr. Achten Sie auf die Zahnhhygiene.
- Ältere Stillkinder können auch länger auf die Anwesenheit der Mutter verzichten, so dass Stillen gut mit dem Beruf vereinbar ist. Viele Informationen zu Beruf und Stillen stellt die LaLeche-Liga bereit (www.lalecheliga.de).

INTERNETSEITEN MIT HILFREICHEN INFORMATIONEN:

www.lalecheliga.de
www.stillen-institut.com
www.bdl-stillen.de
www.gesund-ins-leben.de

La Leche Liga Deutschland e.V.
Europäisches Institut für Stillen und Laktation
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen
Bundeszentrum für Ernährung

ANGEBOTE FÜR BABYCAFES UND STILLGRUPPEN (AUSWAHL):

**Babycafes im
Landkreis Neu-Ulm**



**Kinder- und Familien-
zentrum KiFaz in der
Region**



**Familienstützpunkte
im Landkreis Neu-Ulm**



**Mütter-Baby-Café
Frauenladen Sie´ste**
(offene Hebammen-
sprechstunde, montags von 10-12 Uhr,
ohne Anmeldung)



IMPRESSUM

Herausgeber: Kreispitalstiftung Weißenhorn, kreiskommunale Stiftung d. öffentlichen
Rechts, Donauklinik Neu-Ulm, Krankenhausstraße 11, 89231 Neu-Ulm
Text/Inhalt: Dörte Unseld
Konzept: Kreispitalstiftung Weißenhorn, M. Fröhle
Fotos: M. Fröhle, A. Burmann, Adobe Stock





ELTERN BRAUCHEN MANCHMAL MEHR UNTERSTÜTZUNG

UNSERE KOOPERATIONSPARTNER IN DER REGION

Die Beratungsstellen bieten verschiedene Kurse für junge Eltern an, die Sicherheit im Umgang mit ihrem Baby vermitteln. Außerdem gibt es kostenlose Angebote für entwicklungspsychologische Beratung zu den Themen Schreien, Schlafen, Spielen uvm.

Sie können auch mit psychosozialer Beratung, mit Beratung zu sozialrechtlichen Fragestellungen wie Elterngeld und Elternzeit und zu finanziellen Ansprüchen in der Schwangerschaft und bis zum 3. Lebensjahr Ihres Kindes unterstützt werden. Auch Kontakte zu Babycafés und Stillgruppen werden in den örtlichen Familienstützpunkten angeregt. Die Angebote gelten unabhängig von Nationalität und Religion. Termine gibt es nach telefonischer Vereinbarung.



Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Augsburg

SKF

Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Neu-Ulm

Johannesplatz 2, Edith Stein Haus | 89231 Neu-Ulm | Tel.: 0731 86133

E-Mail: schwangerenberatung.neu-ulm@skf-augsburg.de | www.skf-schwangerenberatung.de



Netzwerk frühe Kindheit
www.sozialministerium.bayern.de

KoKi – Frühe Hilfen

Landratsamt Neu-Ulm | Kantstr. 8 | 89231 Neu-Ulm

Tel.: 0731 7040-53105 oder-53106 | E-Mail: koki@lra.neu-ulm.de | www.landkreis.neu-ulm.de

DER KÖRPER NACH DER GEBURT

Bei der Entbindung leistet der Körper der Frau enormes. Gleich danach beginnt durch Hormonumstellung neben der Muttermilchproduktion die Rückbildung im Körper, das sogenannte "Wochenbett", wie man die Zeit bis ca. sechs Wochen nach der Entbindung nennt. Folgende Empfehlungen haben wir für Sie für die Zeit zu Hause zusammengestellt.

MÖGLICHE KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

- Schwitzen und/oder psychische Unausgeglichenheit
- Gebärmutterrückbildung: Unangenehme Nachwehen in den ersten beiden Wochen
- Wochenfluss: dauert 3–6 Wochen, wird stetig weniger und verändert seine Farbe von rot über gelb nach farblos

HYGIENE-EMPFEHLUNGEN IM WOCHENBETT

Solange der Wochenfluss abfließt, bitte

- Keine Vollbäder, kein Schwimmen, keine Sauna, keine Tampons
- Nach einer vaginalen Geburt mit Geburtsverletzung keinen Geschlechtsverkehr

WUNDPFLEGE

- Fäden bei Dammriss/schnitt lösen sich auf und müssen nicht gezogen werden, ebenso nach dem Kaiserschnitt
- Wunde mit mildem, nicht zu warmem Duschstrahl abbrausen, keine Seife in die Wunde bringen

ZUR SCHONUNG DES BECKENBODENS UND FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Schweres Heben für ca. sechs Wochen vermeiden (max. 5 kg)
- Stabilisieren Sie den Beckenboden durch Übungen und beginnen Sie nach dem Wochenbett mit Rückbildungsgymnastik

NACHSORGEUNTERSUCHUNG BEI IHRER FRAUENÄRZTIN/IHREM FRAUENARZT

- Sechs Wochen nach der Geburt
- Besprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt/-ärztin die weitere Empfängnisregelung; Stillen ist kein ausreichender Empfängnischutz (ca. 95%iger Schutz).



PLANUNG WEITERER SCHWANGERSCHAFTEN

- Nach einem Kaiserschnitt sollten Sie mindestens ein Jahr nicht schwanger werden.
- Nach einer Spontangeburt wird allgemein empfohlen, sechs Monate nicht schwanger zu werden.

BEI FOLGENDEN SYMPTOMEN INFORMIEREN SIE BITTE IHRE HEBAMME ODER IHRE ÄRZTIN/IHREN ARZT

- Plötzlicher Stopp oder übler Geruch des Wochenflusses
- Fieber ($> 38\text{ }^{\circ}\text{C}$) mit starken Unterbauchschmerzen
- Starke Blutung
- Entzündung der Brust
- Über das erträgliche Maß hinausgehende Traurigkeit oder psychische Unausgeglichenheit



KLINIKEN DER KREISSPITALSTIFTUNG Donauklinik Neu-Ulm

Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Krankenhausstraße 11
89231 Neu-Ulm

Terminvergabe Fon: 0731 804-1809

Kreißaal Fon: 0731 804-1570

www.donauklinik-neu-ulm.de/geburtshilfe



Gut versorgt!
donauklinik-neu-ulm.de