



Wunderbar gebor(g)en

Unser 1x1 zu Stillen und Bindung

INHALT

Vorwort	3
Die Babyfreundliche Geburtsklinik	4
Die Zehn Schritte	4
Die Bedeutung des Stillens...	5
Bonding	6
Ihr Aufenthalt auf der Mutter-Kindstation	8
Stillzeichen – Die Signale Ihres Kindes	9
Mögliche Gründe für das Weinen des Neugeborenen	10
Stillpositionen	12
Die korrekte Anlegetechnik	13
Die Handentleerung	14
Das Wochenbett – kurz und knapp	15
Stillen bei Saugproblemen	16
Schnuller und Sauger	18
Wo finde ich Unterstützung und Nachbetreuung?	19



LIEBE ELTERN,

Wir, das geburtshilfliche Team des Krankenhauses Lübbecke, gratulieren Ihnen herzlichst zur Geburt Ihres Kindes.

Anhand dieser Broschüre sind die wichtigsten Informationen rund um das Stillen für Sie zusammengestellt.

In dieser besonderen Anfangszeit ist es uns wichtig, Sie ganz individuell zu begleiten und zu unterstützen.

Wir wünschen Ihnen einen wunderbaren Start in das Familienleben und stehen Ihnen gerne jederzeit beratend zur Seite!

Herzlichst,

**Ihr geburtshilfliches Team des
Krankenhauses Lübbecke**

DIE BABYFREUNDLICHE GEBURTSKLINIK

Wir sind seit 2017 von der Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und UNICEF als „babyfreundliche Geburtsklinik“ ausgezeichnet worden und identifizieren uns seitdem mit dem B.E.St.®-Konzept.

Stillempfehlung der WHO:

Die WHO empfiehlt sechs Monate ausschließliches Stillen und im Anschluss daran, neben der Einführung geeigneter Beikost, weiter bis zum Alter von zwei Jahren zu stillen und darüber hinaus.

DIE ZEHN SCHRITTE

Zehn Schritte – der babyfreundliche Weg 	1 Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen. Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.	2 Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen. 
3 Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung. 	4 Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen. 	5 Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung. 
6 Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger. 	7 24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen. 	8 Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren. 
9 Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau. 	10 Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein. 	Die Stillempfehlung der WHO Stillen Sie 6 Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem 7. Monat füttern Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus – ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen. „Babyfriendly Hospital“ ist ein weltweit etabliertes System In Deutschland sichert die WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH exklusiv die Qualität unserer als babyfreundlich zertifizierten Kliniken. Eine Zertifizierung, auf die Sie sich verlassen können. Mehr Informationen auch unter www.babyfreundlich.org. unicef   World Health Organization

Die zehn Schritte zum Download:



DIE BEDEUTUNG DES STILLENS...

Stillen bedeutet viel mehr als nur Nahrungsaufnahme.

Stillen stärkt die Bindung und fördert die körperliche und geistige Entwicklung ihres Kindes.

... für das Kind:

- Perfekte, speziell und individuell an Ihr Kind angepasste Nahrung
- Aufbau und Unterstützung des kindlichen Immunsystems, der Darmflora und des Mikrobioms
- Bestmöglicher Schutz vor Allergien und Infektionen
- Schmerzlinderung bei Untersuchungen wie zum Beispiel Fersenblutentnahmen, Impfungen, Verletzungen

... für die Mutter:

- Unterstützung sämtlicher Rückbildungsvorgänge
- Geringerer Blutverlust nach der Geburt
- Vermehrte Oxytocinausschüttung, dem Hormon zum „Ineinander verlieben“
- Stresshemmend
- Gemeinsamer Schlaf-Wachrythmus von Mama und Kind

... für die ganze Familie:

- Muttermilch ist kostenfrei
- Muttermilch ist stets passend temperiert verfügbar
- Stillen ermöglicht auch Säuglingen mit älteren Geschwistern viel Körperkontakt und Ruhezeiten mit der Mutter
- Stillen ist gut vereinbar mit einer Berufstätigkeit
- Urvertrauen zur primären Bindungsperson

BONDING

Nach den Anstrengungen der Geburt, ermöglicht Ihnen die erste „goldene Stunde“ ungestörten „Haut-zu-Haut-Kontakt“ mit Ihrem Baby.

Das Bonden im Wochenbett unterstützt einen sanften Start ins Leben.

Das erste Anlegen im Kreißsaal

Dies ist unser Ablauf:

- Sie bekommen die Möglichkeit, sich Ihr Kind selbst auf die Brust zu nehmen
- Ihr Baby bleibt möglichst lange in unmittelbarem Hautkontakt bei Ihnen, bestmöglich bis es von ganz allein den Weg zu Ihrer Brust gefunden hat und mit dem Saugen begonnen hat
- Wir ermöglichen Ihnen viel Ruhe und vermeiden Störungen
- Erst im Anschluss an die „goldene“ Stunde wird Ihr Kind gewogen und gemessen
- Aus dem Kreißsaal zur Mutter-Kind-Station verlegen wir Sie mit Ihrem Kind im Bondingtop im unmittelbaren Hautkontakt

Das erste Anlegen nach einem Kaiserschnitt

Gerade bei einem Kaiserschnitt ist es wichtig, das Neugeborene sanft zu empfangen und schnellstmöglich auf die mütterliche Brust in den direkten Hautkontakt zu bringen.

Dies ist unser Ablauf:

- Ihr Kind wird kurz abgetrocknet und gegebenenfalls durch Hebamme und Narkoseärztin oder -arzt angesehen
- So schnell wie möglich legen wir Ihr Kind in das Bondingtop direkt auf Ihre Brust, wo es die restliche OP-Dauer verbleibt
- Ein erstes Stillen ist eventuell schon im Operationssaal möglich, spätestens jedoch im Anschluss an den Kaiserschnitt im Kreißsaal
- Sollte ein mütterliches Bonding nicht möglich sein, übernimmt dies der Vater im Kreißsaal
- Routinemaßnahmen werden auf das Notwendigste reduziert, sodass Sie Ihr Baby in Ruhe kennenlernen können
- Auch nach einem Kaiserschnitt erfolgt die gemeinsame Verlegung im Bondingtop mit unmittelbarem Hautkontakt auf die Mutter-Kind-Station

Die Bedeutung der ersten 24 Stunden

In den ersten 24 Lebensstunden Ihres Kindes werden grundlegende „Programmierungen“ vorgenommen, die sich prägend auf die gesamte Stillzeit auswirken.

Daher ist uns besonders wichtig:

- Die regelmäßige Entleerung der Brust
- Mindestens acht- bis zwölfmaliges beidseitiges effektives Trinken an der Brust in den ersten 24 Lebensstunden
- Sollte Ihr Kind direkt nach der Geburt für das aktive Trinken noch zu erschöpft sein, wird das Kolostrum von Hand entleert und mit dem Löffel gefüttert
- Durch häufiges Entleeren der Brust wird eine optimale Milchmenge gefördert

Wird in den ersten Tagen ausreichend Milch gebildet, so kommt es während der gesamten Stillzeit selten zu einem Milchmangel

Kolostrum

- *Kleine Menge mit GROSSER Wirkung*
- *Erste „Immunisierung“ für das Baby*
- *Variiert von durchsichtig bis dickgelb*
- *Wird schon in der Schwangerschaft gebildet*
- *Lässt sich schon vor der Geburt gewinnen, zum Beispiel bei Schwangerschaftsdiabetes*

Bondingtop

Bei uns im Krankenhaus wird Ihnen Leihweise ein Bondingtop bei Bedarf zur Verfügung gestellt.

Gerne dürfen Sie aber auch ein eigenes mitbringen.

IHR AUFENTHALT AUF DER MUTTER-KINDSTATION

Unser Konzept ist, dass Sie Ihren Aufenthalt störungsarm bei uns verbringen können. Wir versuchen unsere Maßnahmen möglichst zu bündeln und bitten Sie, sich bei uns zu melden, wenn sie Hilfe benötigen.

Ablauf und Organisation

- Kontinuierliche Stillunterstützung durch einheitlich geschultes Personal
- Hilfestellung im Umgang mit Ihrem Neugeborenen
- Still- und Hebammenvisiten
- Neugeborenencreening (Stoffwechseltest mittels Fersenblutentnahme) ca. 48 Stunden nach Geburt
- Hörtest in den ersten beiden Tagen
- Tägliche Gewichtskontrollen
- Vitalzeichenkontrollen
- U2 durch einen externen Kinderarzt oder eine externe Kinderärztin
- Gynäkologische Abschlussuntersuchung
- Geburtsnachgespräch auf Wunsch mit einer Hebamme
- Abschlussgespräch



STILLZEICHEN – DIE SIGNALE IHRES KINDES

Ihr Kind ist von Geburt an sehr kompetent und vermittelt instinktiv sehr genau, was es wann, in welcher Menge und wie oft benötigt. Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen, damit es sich gar nicht erst aufregen und weinen muss.

Frühe Stillzeichen

- Augenbewegungen
- Grimassieren
- Suchende Bewegungen
- Lippen lecken



Mittlere Stillzeichen

- Kind führt die Hand zum Mund
- Schmatzende Geräusche
- Fäuste ballen



Späte Stillzeichen

- Ihr Kind beginnt zu schreien und muss vor dem Anlegen erst beruhigt werden



Vorteile von frühem Anlegen für die gesamte Stillzeit:

- Sanfter Übergang vom Kolostrum in die reichliche Milchbildung
- Geringeres Auftreten wunder Brustwarzen
- Milchmenge passt sich perfekt dem kindlichen Bedarf an
- Selteneres Auftreten einer Neugeborenenengelbsucht
- Stabile Blutzuckerwerte beim Neugeborenen
- Geringerer nachgeburtlicher Gewichtsverlust und raschere Gewichtszunahme
- Verlängerung der gesamten Stilldauer

In der ersten Zeit sind 10 bis 12 tägliche Stillmahlzeiten völlig normal.

MÖGLICHE GRÜNDE FÜR DAS WEINEN DES NEUGEBORENEN

Clusterfeeding und dessen Bedeutung

Clusterfeeding, beschreibt das häufige Verlangen nach Stillen und ist ganz normal für die ersten Tage und Wochen.

Clusterfeeding äußert sich in folgendem Verhalten:

- „Gefühltes Dauerstillen“
- Babys sind oft wach, unzufrieden, weinerlich, sehr oft in den Abendstunden oder in der ersten Hälfte der Nacht
- Babys kommen nicht zur Ruhe, keine Tiefschlafphasen
- Mütterliche Zweifel an der ausreichenden Milchmenge

Kein Grund zur Sorge, denn Clusterfeeding ermöglicht Ihrem Kind:

- Reizverarbeitung durch viel Nähe
- Milchvorrat für die Nacht
- Organisation der passenden Milchmenge für den nächsten Tag

*Mir fehlt Euge, ich habe
„Gebärmutter-Heimweh“!*

Tragen Sie Ihr Kind, nehmen Sie es in
Ihr Bondingtop, beruhigen Sie es durch
singen und summen.

Meine Windel ist nass!

Vielleicht benötigt Ihr Kind eine
frische Windel.

Ich habe Bauchweh!

Tragen Sie Ihr Kind, massieren
Sie den Bauch im Uhrzeigersinn
oder helfen Sie mit einem kleinen,
warmen Körnerkissen.

Lösungsmöglichkeiten

Ein Neugeborenes kann ganz vielfältige Gründe dafür haben zu schreien, doch eine Botschaft ist immer die gleiche:

Wenn Sie als primäre Bindungspersonen unmittelbar reagieren, dann lernt ihr Kind, dass es Ihnen Vertrauen kann und mit Ihrer Unterstützung überleben wird.
URVERTRAUEN entsteht!

*Ich stecke mitten im Wachstums-
und / oder Entwicklungsschub!*

Ihr Kind braucht nun viel Ruhe und Energie.
Stillen Sie es häufig, tragen Sie es und ermöglichen Sie ihm viel Nähe und Hautkontakt.

*Mir wird alles zuviel!
Ich kann die Reize nicht verarbeiten!*

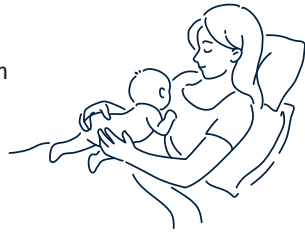
Möglicherweise ist Ihr Baby noch überfordert. Gönnen Sie ihm etwas Ruhe durch Reizabschirmung, Tragen, Stillen, Hautkontakt.

STILLPOSITIONEN

Es ist sinnvoll, die Stillpositionen immer wieder zu wechseln, damit die Brust gleichmäßig entleert wird und das Kind in seiner motorischen und geistigen Entwicklung unterstützt wird.

Zurückgelehnte Stillhaltung

- Instinktives Anlegen gesteuert durch das Kind
- Möglichst im direkten Hautkontakt, Bauch an Bauch mit der Mutter
- Halbsitzende, durch Kissen unterstützte Position im Bett oder auf dem Stuhl
- Kind darf sich reflexgesteuert mit wenig Unterstützung in Richtung Brustwarze bewegen, diese instinktiv erfassen und ansaugen



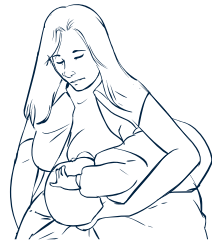
Stillen im Liegen

- Seitenlage, der Mutter zugewandt
- Ideal für das nächtliche Stillen und den Stillstart bei eventuell Geburtsverletzungen



Stillen in Rückenhaltung

- Auch als Fußballhaltung bezeichnet
- Kind ist stabil seitlich und der Mutter zugewandt gelagert
- Kopf, Schultern und Hüfte bilden eine gerade Linie
- Besonders geeignet bei großer Oberweite, während des Beginns der reichlichen Milchbildung
- bei gereizten Brustwarzen zur Überprüfung des kindlichen Saugverhaltens



Stillen in Wiegehaltung

- Kind liegt der Mutter zugewandt und gut gestützt vor dem Bauch
- Kopf, Schultern und Hüfte bilden eine gerade Linie
- Häufigste Stillposition in der Öffentlichkeit, da Intimsphäre gut gewahrt wird



DIE KORREKTE ANLEGETECHNIK

Ein ungünstig angelegtes Kind ist in den häufigsten Fällen die Ursache für Schmerzen beim Stillen.

Bitte beachten Sie beim Anlegen folgendes

- Das Neugeborene öffnet den Mund weit und nimmt viel Brustwarze und umliegendes Brustgewebe im Mund auf
- Die Zunge bedeckt die untere Kauleiste
- Die Ober- und Unterlippe sind nach außen aufgewölbt
- Nase und Kinn berühren die mütterliche Brust
- Kopf, Schulter und Hüfte Ihres Kindes bilden eine gerade Linie
- Ihr Kind ist Ihnen zugewandt und durch evtl. Lagerungshilfen gut gestützt
- Das Saugen an der Brust ist nach kurzem Ansaugen und entsprechendem Dehnungsreiz schmerzfrei
- Ihr Kind saugt anhaltend und schluckt hörbar
- Die Wangen- und Schläfenmuskulatur bewegt sich rhythmisch

Woran erkenne ich, dass mein Kind gut trinkt?

Ihr Baby ist gut angelegt, wenn:

- Der Milchspendereflex ausgelöst wird und Ihr Kind hörbar schluckt
- Sie im frühen Wochenbett ein Ziehen im Unterleib spüren

Ihr Kind hat gut getrunken, wenn:

- Es zufrieden erscheint
- Es fünf bis sechs nasse Windeln pro Tag hat
- Es in den ersten Lebenswochen mehrfach täglich abführt
- Es nach zwei Wochen das Geburtsgewicht wieder erlangt und wöchentlich circa 150 Gramm zunimmt

DIE HANDENTLEERUNG

Vorbereitung

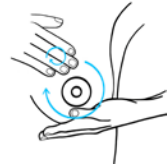
- Händehygiene
- Fünf Minuten feuchte Wärme mittels feuchtwarmen Waschlappen auf der Brust
- Die Brust mit drei bis vier Fingern in kleinen kreisenden Bewegungen von außen nach innen massieren
- Die Finger sollen dabei keine ausstreichenden Bewegungen machen, sondern punktuell einige Zeit auf derselben Stelle verbleiben
- Jedes Areal wird nach und nach so massiert
- Auf dem Warzenvorhof wird punktuell mit einem Finger einmal in die Runde massiert

Durchführung

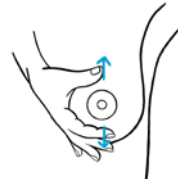
- Daumen und Zeigefinger werden circa zwei Zentimeter hinter der Brustwarze positioniert
- Die Finger werden in das Brustdrüsengewebe Richtung Rippenbogen geführt und entleeren dann die einzelnen Milchgänge behutsam nach vorne, ohne über die Haut zu gleiten
- Dieser Vorgang wird mehrfach in rhythmischem Tempo wiederholt und die Finger umkreisen die Brustwarze und entleeren nach und nach alle Bereiche der Brust
- Dies sollte nicht schmerzen
- Die gewonnene Muttermilch wird in einem sauberen Gefäß oder Löffel aufgefangen

Gerne zeigen wir Ihnen die manuelle Brustentleerung während Ihres Aufenthaltes bei uns und leiten Sie dazu an.

Brustmassage



Brustentleerung



DAS WOCHENBETT – KURZ UND KNAPP

Rückbildung

- Nachbetreuung durch eine Hebamme
- Der Wochenfluss dauert in der Regel vier bis sechs Wochen. Bitte keine Tampons etc. verwenden
- Gesunde Balance zwischen Ruhe und moderater Aktivität. Nicht schwerer als ihr Baby heben
- Nach dem Wochenbett empfehlen wir den Besuch eines Rückbildungskurses

Familienbett

Wenn Sie mit Ihrem Kind in einem Bett schlafen, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Feste Matratze
- Das Baby sollte in Rückenlage schlafen
- Die ideale Raumtemperatur sollte zwischen 16 und 18 °C liegen
- Im eigenen Schlafsack, nicht unter einer Decke
- Säuglinge sollten nicht mit Rauchen in einem Raum schlafen – erhöhtes Risiko für plötzlichen Kindstod nachgewiesen
- In den ersten 12 Monaten wird empfohlen, dass Babys im Elternschlafzimmer schlafen

STILLEN BEI SAUGPROBLEMEN

Wunde Brustwarzen

Wunde Brustwarzen sind in der Regel eine Komplikation, die aus einem fehlerhaften Anlegen resultieren. Haben Sie Schmerzen beim Stillen, so nehmen Sie bitte immer professionelle Unterstützung in Anspruch.

Das könnte Ihnen helfen:

- Auf das korrekte Anlegen achten
- Regelmäßiger Wechsel der Stillposition
- Häufigeres, kürzeres Stillen beidseitig im Wechsel, beachten Sie Ihre Intuition
- Luftzirkulation an der Brustwarze
- Achten Sie auf eine gute Händehygiene!
- Brustwarzenpflege mittels Muttermilch, ggf. Lanolin, Hydrogeldressing etc.
- Ggf. Schmerzmittel

Bei sämtlichen Fragen oder Problemen erreichen
Sie uns per E-Mail unter:
stillambulanz-luebbecke@muehlenkreiskliniken.de

Beschwerden während der initialen Brustdrüzenschwellung

Zwischen dem zweiten und fünften Tag nach der Geburt kann es zu einer initialen Brustdrüzenschwellung kommen. Im Volksmund: „Milcheinschuss“ genannt.

Die Brust kann durch Milch, Schwellung und Lymphflüssigkeit spannen und/oder leicht verhärtet sein.

Das könnte Ihnen helfen:

- Gutes und regelmäßiges Entleeren beider Brüste
- Feuchte Wärme vor dem Stillen und moderate Kälte danach
- Stillen bevorzugt in Rückenhaltung oder halbsitzend zurückgelehnt
- Gegebenenfalls kann vor dem Anlegen etwas Milch manuell entleert werden, sodass Ihr Kind die Brustwarze leichter erfassen kann

Verzögerte Milchbildung oder Gedeihstörung des Kindes

Bei Besonderheiten im Geburtsverlauf, Komplikationen in den ersten Tagen und/oder ihrer ganz individuellen medizinischen Vorgeschichte.

Das könnte Ihnen helfen:

- Zweistündliches, beidseitiges Anlegen
- Möglichst viel Hautkontakt
- Zusätzliche Anregung der Milchproduktion mittels Handentleerung oder elektrischer Milchpumpe
- Stressabbau

SCHNULLER UND SAUGER

Wir empfehlen Ihnen, in den ersten Lebenswochen Ihres Kindes auf jegliche Art von Beruhigungssaugern und Flaschensaugern zu verzichten, da diese die kindlichen Instinkte stören und Ihr Kind im Lernen beeinträchtigen können.

Mögliche Folgen des frühen Einsatzes von Beruhigungssaugern

- Beeinträchtigung des Saugverhaltens Ihres Kindes
- Stillprobleme, wie zum Beispiel wundte Brustwarzen
- Frühe Stillzeichen werden übersehen und Ihr Kind trinkt seltener an der Brust, was zu geringerer Milchmenge und geringerer Gewichtszunahme Ihres Kindes führen kann
- Mangelhafte Milchentleerung → Gefahr der Entstehung eines Milchstaus



WO FINDE ICH UNTERSTÜTZUNG UND NACHBETREUUNG?

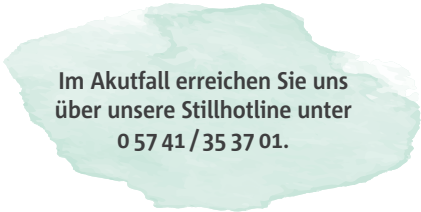
Milchcafé

Alle Mütter mit Baby und alle Schwangeren sind herzlich Willkommen!

- Jeder erste Dienstag im Monat von 10 bis 12 Uhr im Sozialzentrum des Krankenhauses Lübbecke
- Themen rund um das erste Lebensjahr
- Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich
- Auch über den Besuch von Frauen, die nicht bei uns entbunden haben, freuen wir uns und helfen gerne weiter

Stillambulanz

- Montags, Mittwochs und Freitags 9 bis 12 Uhr besetzt
- Terminvergabe über folgende E-Mail:
stillambulanz-luebbecke@muehlenkreiskliniken.de



**Im Akutfall erreichen Sie uns
über unsere Stillhotline unter
0 57 41 / 35 37 01.**

Liebe Eltern!

Wir, das Team des Krankenhauses Lübbecke wünschen Ihnen und Ihrer Familie ein erholsames Wochenbett und hoffen das Sie einen guten Start in die kommende Zeit mit all seinen Herausforderungen und besonderen Momenten finden.

Ihr geburtshilfliches Team des Krankenhauses Lübbecke

Krankenhaus Lübbecke
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Virchowstr. 65
32312 Lübbecke

stillambulanz-luebbecke@muehlenkreiskliniken.de



www.muehlenkreiskliniken.de

