



Wunderbar gebor(q)en

Unser 1x1 zu Stillen und Bindung

INHALT

Vorwort	3
Was bedeutet „Babyfreundlich“?	4
Die Zehn Schritte	5
Die Bedeutung des Stillens...	6
Bonding	8
Ihr Aufenthalt auf der Mutter-Kind-Station	10
Stillzeichen – Die Signale Ihres Kindes	11
Warum schreit mein Kind und was kann ich tun?	13
Schnuller und Sauger	14
Die korrekte Anlegetechnik	15
Stillpositionen	16
Manuelle Brustentleerung	18
Stillen bei Mutter-Kind-Trennung	19
Stillen bei Saugproblemen	20
Wo finde ich Unterstützung und Nachbetreuung?	23
Das Wochenbett – kurz und knapp	25
Information an die Großeltern	27
Schlusswort	29

LIEBE ELTERN,

wir, das geburtshilfliche Team des Krankenhauses Lübecke, gratulieren Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes und freuen uns mit Ihnen, diesen kleinen, neuen Weltentdecker beziehungsweise diese kleine, neue Weltentdeckerin kennenlernen zu dürfen.

Den ersten großen Schritt in das gemeinsame Leben haben Sie erfolgreich bewältigt und nun befinden Sie sich in der sehr intensiven Zeit des Kennenlernens, des Stillstarts und des Bindungsaufbaus.

Stillen ist eines der wichtigsten Grundbedürfnisse Ihres Kindes. Um Sie bei der Erfüllung dieses Grundbedürfnisses zu unterstützen, begleiten wir Sie und Ihr Baby ganz individuell in Ihrem Zimmer und vermeiden jegliche Art der Mutter-Kind-Trennung.

Dadurch lernen Sie mit unserer Hilfe die Bedürfnisse Ihres Kindes genau kennen und verstehen.

Zusätzlich soll diese Stillbroschüre Ihnen ein Wegweiser sein, damit Sie sich in der ersten Zeit mit Ihrem Kind sicher und gut beraten fühlen.

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

Herzlichst,

Ihr geburtshilfliches Team des Krankenhauses Lübecke

WAS BEDEUTET „BABYFREUNDLICH“?

- 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
- B.E.St.® steht für Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung
- Professionelle und empathische Unterstützung der jungen Familien im Hinblick auf den Bindungsaufbau, den Umgang mit dem Kind und den Start in die Stillzeit
- Muttermilch ist die natürliche Säuglingsnahrung und stets perfekt auf die Bedürfnisse Ihres Babys angepasst

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.



Foto: Maria Zimmermann

DIE ZEHN SCHRITTE

<p>Zehn Schritte – der babyfreundliche Weg</p> 	<p>1 Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen.</p> <p>Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.</p>	<p>2 Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.</p> 
<p>3 Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.</p> 	<p>4 Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen.</p> 	<p>5 Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.</p> 
<p>6 Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger.</p> 	<p>7 24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.</p> 	<p>8 Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.</p> 
<p>9 Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau.</p> 	<p>10 Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein.</p> 	<p>Die Stillempfehlung der WHO Stillen Sie 6 Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem 7. Monat führen 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.</p> <p>„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.</p>  

DIE BEDEUTUNG DES STILLENS...

Stillen bedeutet viel mehr als nur Nahrungsaufnahme.

Stillen stärkt Bindung und unterstützt Ihr Kind in sämtlichen körperlichen und geistigen Reifungsprozessen.

... für die Mutter-Kind-Bindung:

- Häufiger Sicht- und Körperkontakt mit Ihrem Kind
- Aufbau des Urvertrauens zur Mutter als primäre Bindungsperson
- Vermehrte Ausschüttung von Oxytocin, dem Hormon zum „Ineinander verlieben“
- Gemeinsamer Schlafrhythmus von Mutter und Kind

... für das Kind:

- Perfekte, speziell und individuell an Ihr Kind angepasste Nahrung
- Aufbau und Unterstützung des kindlichen Immunsystems
- Aufbau der kindlichen Darmflora und des Mikrobioms
- Bestmöglicher Schutz vor Allergien
- Vorbeugung von Adipositas
- Geringeres Risiko einer Erkrankung an Diabetes
- Seltener Zahnfehlstellungen und Karies
- Unterstützende Schutzfunktion in Bezug auf kindliche Krebserkrankungen, Infektionserkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Schmerzlinderung bei Untersuchungen wie zum Beispiel Fersenblutentnahmen, Impfungen, Verletzungen

... für die Mutter:

- Seltener Erkrankung an Brust-, Gebärmutterhals- oder Eierstockkrebs
- Unterstützung sämtlicher Rückbildungsvorgänge
- Geringerer Blutverlust nach der Geburt
- Zügigeres Erlangen des Normalgewichtes
- Seltener psychische Erkrankungen in der Stillzeit
- Stresshemmend

... für die ganze Familie:

- Muttermilch ist kostenfrei
- Muttermilch ist stets passend temperiert verfügbar
- Stillen dient als Trostpflaster nach kleinen Verletzungen, Impfungen
- Stillen ermöglicht auch Säuglingen mit älteren Geschwistern viel Körperkontakt und Ruhezeiten mit der Mutter
- Stillen ist gut vereinbar mit einer Berufstätigkeit



BONDING

Das Wunder ist vollbracht – nach den Anstrengungen der Geburt darf Ihr Baby begrüßt und von Ihnen in Empfang genommen werden

Genießen Sie nun die erste „goldene“ Stunde mit Ihrem Kind. Wir möchten Sie dabei nicht stören.

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 nur möglich lagern wir Ihr Kind im Bondingtop direkt auf Ihrer Brust, wo es die restliche OP-Dauer verbleibt
- Eventuell ist schon im Operationssaal ein erstes Stillen 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 Häufigkeit der Entleerung des kostbaren Kolostrums
- Mindestens achtmaliges beidseitiges effektives Trinken an der Brust in den ersten 24 Lebensstunden
- Zehn bis zwölf tägliche Stillmahlzeiten und mehr sind völlig normal
- Sollte Ihr Kind direkt nach der Geburt noch zu erschöpft zum aktiven Trinken sein, wird das Kolostrum von Hand entleert und mit dem Löffel gefüttert
- Je häufiger ein Kind in den ersten Lebenstagen an der Brust trinkt, desto besser wird die Milchbildung gefördert
- Ist erst einmal ausreichend Milch gebildet, so kommt es während der weiteren Stillzeit sehr selten zu einem Milchmangel

Kolostrum

- Die allererste Milch
- Kleine Menge mit GROSSER Wirkung
- Erste „Impfung“ 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

Ermöglichen Sie Ihrem Kind häufigen direkten Haut-an-Haut-Kontakt im Bondingtop auch über die Krankenhauserlassung hinaus.

Das erleichtert Ihrem Baby das Ankommen auf dieser Welt!



IHR AUFENTHALT AUF DER MUTTER-KIND-STATION

Nachdem Sie und Ihr Baby auf der Mutter-Kind-Station angekommen sind, gibt es im weiteren Verlauf einige Routinemaßnahmen, die während Ihres stationären Aufenthaltes erfolgen sollten und Unterstützungsangebote, die Sie in Anspruch nehmen können. Dabei bleiben Sie und Ihr Kind stets zusammen im 24-Stunden-Rooming-In.

Ihre Betreuung und die Ihres Kindes soll, entsprechend unserem Konzept, möglichst störungsarm verlaufen. Daher ist es uns wichtig, unsere begleitenden Maßnahmen zu bündeln, damit Sie viel Ruhe für sich und Ihr Kind haben.

Ablauf und Organisation

- Kontinuierliche Stillunterstützung
- Tägliche Stillvisiten
- Hilfestellung im Umgang mit Ihrem Neugeborenen
- Neugeborenencreening (Stoffwechselltest mittels Fersenblutentnahme)
- Hörtest
- Tägliche Gewichtskontrollen
- Vitalzeichenkontrollen
- U2 durch einen externen Kinderarzt oder eine externe Kinderärztin
- Anmeldeformalitäten bezüglich der Geburt Ihres Kindes: Bitte wenden Sie sich dazu innerhalb der ersten drei Tage nach der Geburt Ihres Kindes in der Zeit von 7.15 bis 15 Uhr an unsere Patientenaufnahme
- Gynäkologische Abschlussuntersuchung
- 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 lauthals schreien 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



Ihr Kind freut sich, wenn Sie schon frühzeitig auf frühe und mittlere Stillzeichen reagieren, denn das erleichtert Ihnen das Anlegen und beinhaltet folgende Vorteile 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

Clusterfeeding und dessen Bedeutung

Es ist vollkommen normal, wenn sich Ihr Baby, meist in den Abendstunden, sehr oft meldet und viele kleine, fette Streumahlzeiten zu sich nimmt. Dieses Verhalten nennt man Clusterfeeding.

Clusterfeeding äußert sich in folgendem Verhalten:

- Babys sind oft wach, unzufrieden, weinerlich
- Babys kommen nicht zur Ruhe, keine Tiefschlafphasen
- „Gefühltes Dauerstillen“
- Mütterliche Zweifel an der ausreichenden Milchmenge

Machen Sie sich keine Sorgen, denn Clusterfeeding ermöglicht Ihrem Kind:

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



WARUM SCHREIT MEIN KIND UND WAS KANN ICH TUN?

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

„Hilfe, ich habe ein Problem, das ich alleine nicht lösen kann. Ich schreie, damit ihr wahrnehmen könnt, dass ich Unterstützung benötige und ich wünsche mir eure Hilfe!“

Reagieren Sie als primäre Bindungspersonen unmittelbar, lernt Ihr Kind, dass es Ihnen Vertrauen kann und mit Ihrer Unterstützung überleben wird. URVERTRAUEN entsteht!

Mögliche Gründe und entsprechende Lösungsmöglichkeiten

Mir fehlt Enge, ich habe „Gebärmutter-Heinweh“!

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

Ich habe Bauchweh!

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

Ich habe Hunger!

Vielleicht reagieren Sie beim nächsten Mal schon auf frühe Stillzeichen.

Meine Windel ist nass!

Vielleicht benötigt Ihr Kind eine frische Windel.

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.



Unstillbares Babygeschrei kann Eltern an ihre Grenzen bringen. Holen Sie sich unbedingt Hilfe über Ihre Hebamme oder eine andere Vertrauensperson!

Für mehr Informationen schauen Sie auf unsere Internetseite oder wenden Sie sich an unsere Stillhotline unter 05741/353701. Wir sind rund um die Uhr für Sie da!

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 wund 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



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
- Die Wangen sind nach außen gewölbt

Wie fühlt sich das korrekte Anlegen an?

Ihr Baby ist gut angelegt, wenn:

- Stillen nicht weh tut
- Der Milchspendereflex ausgelöst wird und Ihr Kind hörbar schluckt
- Sich aus der gerade nicht gestillten Brust evtl. ebenfalls etwas Milch entleert
- Sie im frühen Wochenbett ein Ziehen im Unterleib spüren

Woran erkenne ich, dass mein Kind gut trinkt?

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

STILLPOSITIONEN

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



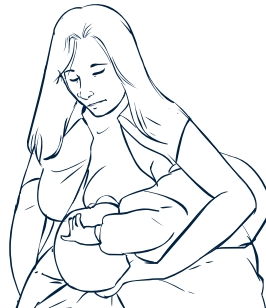
Stillen im Liegen

- 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



Zwillingsstillen

- Bitte beachten Sie in den ersten Lebenstagen die häufige und effektive Entleerung des Kolostrums möglichst durch beide Kinder
- Sie können gleichzeitig oder auch abwechselnd stillen, zum Beispiel beide Kinder in Rückenhaltung, halbsitzend zurückgelehnt, oder auch ein Kind in Rücken- und ein Kind in Wiegehaltung
- Beide Kinder sollten einen regelmäßigen Positionswechsel erfahren

Sinnvoll ist ein stetiger Wechsel der einzelnen Stillpositionen, damit Ihre Brust gleichmäßig entleert wird und Sie Ihr Kind in seiner motorischen und geistigen Entwicklung unterstützen.

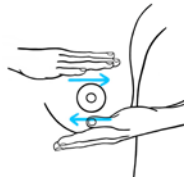


MANUELLE BRUSTENTLEERUNG

Vorbereitung

- Händehygiene
- Fünf Minuten feuchte Wärme mittels feuchtwarmem Waschlappen auf der Brust
- Massieren Sie Ihre Brust mit drei bis vier Fingern in kleinen kreisenden Bewegungen von außen nach innen; Ihre Finger sollen dabei keine ausstreichenden Bewegungen machen, sondern punktuell einige Zeit auf derselben Stelle verbleiben; danach fahren Sie identisch mit dem angrenzenden Bereich fort und umrunden so Ihre Brust in zwei bis drei Runden; auf dem Warzenvorhof massieren Sie punktuell mit einem Finger einmal ins Runde

Brustmassage



Durchführung

- Positionieren Sie Ihren Daumen und Zeigefinger circa zwei Zentimeter hinter Ihrer Brustwarze
- Drücken Sie nun Ihre Hand zurück in Richtung Brustkorb und rollen diese dann behutsam nach vorne, ohne über die Haut zu gleiten
- Wiederholen Sie diesen Vorgang mehrfach in rhythmischem Tempo und bewegen Sie die Hand rund um die Brustwarze, damit alle Bereiche entleert werden
- Sie sollten dabei keine Schmerzen haben
- Fangen Sie die gewonnene Muttermilch in einem sauberen Gefäß oder Löffel auf

Brustentleerung



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

STILLEN BEI MUTTER-KIND-TRENNUNG

In der Geburtshilfe kann es immer zu unerwarteten Situationen kommen, die eine räumliche Trennung von Mutter und Kind erforderlich machen. Dies ist sehr bedauerlich und eine große emotionale Herausforderung insbesondere für die junge Mutter. Gerade für geschwächte Kinder ist es besonders wichtig, dass sie von den vielen tollen Inhaltsstoffen der Muttermilch profitieren dürfen.

So kann es gut funktionieren

- In den ersten zwei Lebenstagen ist die Entleerung von Hand dem maschinellen Abpumpen vorzuziehen
- Mindestens achtmal beidseitig in 24 Stunden
- Im Anschluss bietet das Abpumpen mittels elektrischer Milchpumpe und doppelseitigem Pumpset in Kombination mit Brustkompression und manueller Entleerung die größten Erfolge
- Zehn Minuten beidseitiges und gleichzeitiges Abpumpen acht- bis zehnmal in 24 Stunden ist sehr effektiv, davon möglichst einmal nachts zwischen 2 Uhr und 5 Uhr
- Pumpen Sie idealerweise mit Blick auf ein Foto Ihres Kindes oder während eines Besuches im direkten Blickkontakt ab



STILLEN BEI SAUGPROBLEMEN

- Suchen Sie sich professionelle Hilfe durch Ihre Hebamme oder eine Stillberatung
- Ein mechanisches Hindernis, wie zum Beispiel ein zu kurzes Zungenbändchen sollte möglichst umgehend behoben werden
- Übergangsweise kann auch die manuelle Brustentleerung den Zeitraum bis zum effektiven Saugen an der Brust überbrücken
- Gegebenenfalls ist der sinnvolle Einsatz von Stillhilfsmitteln unterstützend hilfreich

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 durch unser geschultes Personal, Ihre betreuende Hebamme oder durch eine Stillberaterin beziehungsweise einen Stillberater 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
- Gegebenenfalls lanolinhaltige Salben oder Hydrogeldressings
- In Extremfällen sind Stillpausen und damit verbundenes manuelles Entleeren/ Abpumpen der Muttermilch erforderlich und sinnvoll
- Achten Sie auf eine gute Händehygiene!
- Brusthütchen sind nur in absoluten Ausnahmen als Stillhilfsmittel geeignet, da sie die Situation häufig eher verschlimmern

Bei sämtlichen Fragen
oder Problemen erreichen
Sie uns rund um die Uhr
über unsere Stillhotline
unter 0 57 41 / 35 37 01.

Beschwerden während der initialen Brustdrüsenanschwellung

Zwischen dem zweiten und fünften Tag nach der Geburt werden Sie bemerken, dass Ihre Brust spannt, verhärtet ist und die reichliche Milchbildung eingesetzt hat. Manche Mütter empfinden diese Schwellung als etwas unangenehm.

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
- Bei einer überschießenden Brustdrüsenanschwellung können eventuell Kräutertees Linderung schaffen – sprechen Sie uns an!

Verzögerte Milchbildung

Ursachen:

- Mangelhafte Kolostrumentleerung durch seltenes Anlegen in den ersten Lebensstunden
- Besonderheiten im Geburtsverlauf
- Risiken und Auffälligkeiten in Ihrer individuellen Krankheitsgeschichte
- Stress auf unterschiedlichen Ebenen
- Mutter-Kind-Trennung

Symptome:

- Gewichtsverlust von über zehn Prozent vom Geburtsgewicht
- Neugeborenenengelbsucht
- Gedeihstörungen

Das könnte Ihnen helfen:

- Zweistündliches, beidseitiges anlegen
- Möglichst viel „Nacktbonding“, das heißt unmittelbarer Hautkontakt
- Zusätzliche Anregung der Milchproduktion mittels manueller Brustentleerung oder elektrischer Milchpumpe
- Stressabbau
- Konsequente Stillhilfe durch unser Personal
- Im weiteren Verlauf ist auch eine medikamentöse Unterstützung der Milchbildung möglich

Milchstau

Symptome:

- Knotige, strangförmige und schmerzhafte Verhärtung an der Brust,
- In der Regel einseitig
- Lokale Rötung
- Plötzliches hohes Fieber

Ursachen:

- Mangelhafte Entleerung der betroffenen Brust
- Stress
- Einschneidende, ungünstige Kleidung

Das könnte Ihnen helfen:

- Ruhe, wenn möglich Bettruhe mit Ihrem Kind
- Regelmäßiges Entleeren beider Brüste
- Stressreduktion
- Anlegen Ihres Kindes mit dem Unterkiefer in Richtung der Stauung
- Wärme vor dem Stillen, Kälte danach (zum Beispiel durch Weißkohlwickel)
- Bei Bedarf Schmerzmittel

Mastitis/Brustentzündung

Symptome:

- Plötzliches, anhaltendes hohes Fieber
- Flächenförmige, schmerzhafte Rötung und Verhärtung der Brust
- Allgemeines, massives Krankheitsgefühl

Ursachen:

- Unbehandelter Milchstau
- Eindringen von Keimen in die Milchgänge

Das könnte Ihnen helfen:

- Strenge Bettruhe
- Gute Entleerung der Brust (Ihr Kind darf die Milch weiterhin trinken!)
- Kälteanwendung
- Schmerzmittelgabe
- Gegebenenfalls stationäre Behandlung mit Infusionen und Antibiotika

Bei sämtlichen Fragen
oder Problemen erreichen
Sie uns rund um die Uhr
über unsere Stillhotline
unter 0 57 41 / 35 37 01.

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
- Dient dem Austausch und dem Entstehen von Sozialkontakten sowie der professionellen Hilfestellung bei Fragen und Problemen
- Themen rund um Beikosteneinführung, Tragen, Bindungsförderung, Langzeitstillen
- Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich
- Bitte bringen Sie für Ihr Baby eine eigene Krabbeldecke mit
- Auch Schwangere sind herzlich willkommen
- Auch über den Besuch von Frauen, die nicht bei uns entbunden haben, freuen wir uns und helfen gerne weiter
- Diese Leistung ist für Sie kostenfrei

Stillhotline

- Wir sind rund um die Uhr bei Fragen und Problemen unter **0 57 41 / 35 37 01** für Sie erreichbar und freuen uns, wenn wir Ihnen weiterhelfen können
- Diese Leistung ist für Sie kostenfrei

Stillambulanz

- Wochentags vormittags von 9 bis 12 Uhr, nach vorheriger Anmeldung unter **stillambulanz-luebbecke@muehlenkreiskliniken.de**
- Einzeltermine mit unseren Still- und Laktationsberaterinnen und -beratern bei akuten Fragen und Beschwerden
- Diese Leistung ist für Sie kostenfrei

Hebammenbetreuung

- Sie haben von Schwangerschaftsbeginn bis zum Ende Ihrer Stillzeit Anspruch auf Hebammenbetreuung
- Bitte kümmern Sie sich frühzeitig um eine Hebamme, da die Kapazitäten häufig sehr begrenzt sind
- Gerne versuchen wir Sie bei der Suche zu unterstützen
- Reguläre Hebammenleistungen werden von der Krankenkasse übernommen

Still- und Laktationsberaterin

- Eine Still- und Laktationsberaterin beziehungsweise ein -berater ist speziell ausgebildet und kann Ihnen bei Stillproblemen individuell weiterhelfen
- Sie können jederzeit eine solche Unterstützung, gern in Absprache mit Ihrer Hebamme in Anspruch nehmen
- Die entstehenden Kosten werden nicht von der Krankenkasse übernommen und müssen selbst bezahlt werden
- Gerne helfen wir Ihnen bei der Suche nach einer solchen Fachkraft

Trageberatung

- Sie haben die Möglichkeit, eine individuelle Trageberatung in Anspruch zu nehmen
- Viele Säuglinge beruhigen und entspannen sich in einer Tragehilfe
- Junge Eltern haben dadurch die Möglichkeit ihr Kind, in passender Tragehilfe, in leichte Alltagstätigkeiten zu integrieren
- Sie dürfen sich gerne an uns wenden, damit wir Ihnen eine Trageberaterin oder einen Trageberater vermitteln können
- Entstehende Kosten für eine Trageberatung werden nicht von der Krankenkasse übernommen



DAS WOCHENBETT – KURZ UND KNAPP

Hebammenhilfe

- Jede Frau hat von Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit Anspruch auf Hebammenbetreuung
- Es ist ratsam, sich möglichst frühzeitig um eine Hebamme zu bemühen; gerne unterstützen wir Sie bei der Suche und halten eine Hebammenliste vor

Rückbildung

- Ihre Hebamme kontrolliert unter anderem die Rückbildung Ihrer Gebärmutter und eventuelle Geburtsverletzungen; diese müssen in Ruhe abheilen dürfen
- Tampons fördern die Infektionsgefahr der Gebärmutter, daher empfehlen wir die Verwendung von Binden
- Der Wochenfluss dauert in der Regel vier bis sechs Wochen; schonen Sie sich im Wochenbett und auch Ihren Beckenboden. Stehen Sie möglichst über die Seite auf und tragen Sie keine Lasten, die schwerer sind als Ihr Baby
- Nach dem Wochenbett empfehlen wir den Besuch eines Rückbildungskurses

Familienbett:

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

- Sie und Ihr Kind schlafen auf einer festen Matratze (Wasserbetten und Sofas sind nicht geeignet)
- Ihr Baby sollte in Rückenlage schlafen
- Schlafen Sie Ihrem Baby möglichst zugewandt
- Die ideale Raumtemperatur sollte zwischen 16 und 18 °C liegen
- Ziehen Sie Ihr Baby nicht zu warm an, am besten verwenden Sie einen geeigneten Schlafsack, damit Ihr Kind nicht unter Ihre Decke rutschen kann und eine Überwärmung droht
- Schläft Ihr Baby allein, legen Sie es sicher in sein Kinderbett
- Sollten ältere Geschwisterkinder ebenfalls im Familienbett schlafen, sollten Sie oder Ihr Partner zwischen dem Baby und Geschwisterkind schlafen
- Schlafen Sie nicht mit Ihrem Baby in einem Bett, wenn Sie rauchen, Alkohol getrunken haben oder eintrübende Medikamente nehmen, da Sie dadurch in Ihrem Reaktionsverhalten verändert sind
- In den ersten zwölf Monaten wird empfohlen, dass Babys im Elternschlafzimmer schlafen
- Stillen senkt das Risiko des plötzlichen Kindstodes

Bitte vergessen Sie nicht

Die gynäkologische Abschlussuntersuchung bei Ihrem Gynäkologen sollte etwa sechs bis acht Wochen nach der Geburt erfolgen

Die kindlichen Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Kinderarzt (die Terminzeiträume sind im gelben Kinderuntersuchungsheft notiert)



INFORMATION AN DIE GROSSELTERN

Liebe Oma, lieber Opa,

nun bin ich endlich auf der Welt! Ich freue mich sehr darauf, euch kennenzulernen und viele Abenteuer mit euch zu erleben.

Zunächst möchte ich euch gerne von meinen Bedürfnissen berichten und euch erzählen, was ich in der kommenden Zeit brauche und was mir gut tut. Als ihr damals Mama und Papa geworden seid, habt ihr einen ganz fantastischen Job erfüllt – ihr habt meine Eltern zu dem gemacht, was sie heute für mich sind. Vielleicht gab es damals Dinge, die man ganz anders gemacht hat als heute. Die Zeit befindet sich im Wandel und gerade in der Bindungsförderung, der Entwicklungsförderung und der Stillunterstützung hat sich viel getan.

Mama und Papa werden da ihre ganz eigenen Erfahrungen sammeln und freuen sich darüber, dass sie sich an euch wenden dürfen, wenn sie Hilfe benötigen.

- Am liebsten möchte ich in den ersten Tagen nach meiner Geburt so viel Zeit wie möglich bei Mama und Papa im Arm verbringen und gerne auch ohne störende Kleidung. Das erleichtert mir das Ankommen auf dieser Welt.
- Mama und ich brauchen diese Kuscheleinheiten, denn nicht nur für Mama war meine Geburt anstrengend, sondern auch für mich.
- Ich möchte sehr oft an Mamas Brust trinken, manchmal sogar zwölfmal in 24 Stunden, damit die gesunde und ganz auf meine Bedürfnisse abgestimmte Muttermilch für mich in ausreichender Menge gebildet wird.
- Ich trinke ganz nach meinem Bedarf und benötige kein zusätzliches Wasser oder Tee und auch keinen Schnuller. Das kann anfangs für Mama und mich ganz schön anstrengend sein, ist aber völlig normal.
- Wir müssen das Stillen in aller Ruhe lernen und üben.
- Schön wäre es, wenn Mama mich in meinen ersten sechs Lebensmonaten ausschließlich stillt und darüber hinaus, parallel zur Beikost, weiter bis zu meinem zweiten Geburtstag – und wenn wir mögen auch noch länger.
- Mamas Brust ist für mich nicht nur eine Nahrungsquelle, sondern bietet mir auch Nähe, Wärme, Schutz und Trost zugleich.
- Ich bin noch so klein und darauf angewiesen, dass Mama und Papa sich sofort um mich kümmern, wenn ich weine.
- Wenn ich erst einmal richtig schreie, ist es für mich viel schwieriger, mich an Mamas Brust zu beruhigen und gut zu trinken.

- Schreien bedeutet für mich Stress und ich möchte damit meine Eltern auf keinen Fall ärgern. Das ist gerade meine Sprache, um auf mich aufmerksam zu machen und zu sagen, dass ich Hilfe benötige.
- Am allerliebsten schlafe ich auch in unmittelbarer Nähe zu meinen Eltern, damit ich ihre Geräusche und Gerüche, die ich ja schon kenne, spüre und mich dadurch beruhigen kann.
- Für Mama ist es nachts auch viel praktischer sofort auf meine Bedürfnisse zu reagieren, ohne erst aufstehen zu müssen. Manchmal schlafen Mama und ich beim Stillen auch einfach beide wieder ein.
- Irgendwann, wenn ich größer bin, kommt von ganz allein der Moment, in dem ich in meinem eigenen Zimmer und Bett schlafen möchte. Versprochen.
- Vielleicht habe ich auch Glück und Mama und Papa haben sich schon ein Tragetuch oder eine Tragehilfe für mich besorgt.
- Eng am elterlichen oder wenn ihr mögt auch großelterlichen Körper getragen zu werden, hilft mir, die Eindrücke des Tages zu verarbeiten und ich fühle mich sehr wohl und beschützt.
- Niemand braucht Sorge haben, dass ich dadurch verwöhnt werde.
- Eine enge Bindung zu meinen Eltern macht mich selbstbewusst, stark und mutig und wird mich mein ganzes Leben lang positiv beeinflussen.
- Viele verschiedene, mir unbekannte Menschen, die mich halten wollen, viel Besuch, laute Geräusche und fremde Gerüche überfordern mich noch sehr.
- Auch für meine Eltern beginnt mit meiner Geburt eine ganz neue Zeit und auch eine große Umstellung.
- Bitte habt einfach etwas Geduld mit uns und begleitet und unterstützt uns auf unserem Weg.
- Verwöhnt Mama und Papa doch ein wenig, damit sie mehr Zeit für mich haben können, indem ihr vielleicht mal den Einkauf übernehmt, mal eine Wäscheladung von mir wascht oder sie mit einem leckeren Essen überrascht.
- Möchtet ihr mehr über die aktuellen Maßnahmen zur Still- und Bindungsförderung erfahren, dürft ihr euch gern an das Krankenhausteam des Krankenhauses Lübbecke wenden oder euch bei der betreuenden Hebamme von Mama melden.

Ich freue mich schon sehr auf eine tolle, gemeinsame Zeit mit euch und seid ganz gewiss – In meinen Augen seid ihr schon jetzt die besten Großeltern der Welt!

Euer Enkelkind

SCHLUSSWORT

Liebe Eltern,

wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre ein wenig Hilfe und Unterstützung mit an die Hand geben konnten, um in Ihrer neuen Rolle als Eltern und Familie gut anzukommen.

Ihnen steht eine aufregende Zeit bevor, in der Sie immer wieder vor neue Aufgaben und Herausforderungen gestellt werden.

Sie werden das alles mit Bravour meistern!

Sollten Sie dennoch Rückfragen und Unterstützungsbedarf haben, dürfen Sie sich gern an unser geburtshilfliches Team wenden. Wir helfen, wo wir können.

Gerne verweisen wir Sie auch noch einmal an unser Milchcafé, in dem Sie und Ihr Kind jederzeit herzlich willkommen sind und eine angenehme Möglichkeit zum Austausch mit anderen Müttern haben und gleichzeitig die Gelegenheit bekommen, sich noch einmal zu informieren und fachliche Beratung zu erhalten.

Wir, das Team des Krankenhauses Lübbecke, wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute und bedanken uns, dass Sie sich vertrauensvoll an unsere Geburtsklinik gewandt haben.

Herzlichst,

Ihr geburtshilfliches Team des Krankenhauses Lübbecke

*„Wenn Kinder klein sind,
gib ihnen Wurzeln,
wenn sie groß sind,
verleih' ihnen Flügel.“
(J. W. von Goethe)*



Literaturverzeichnis

Ausbildungsunterlagen des AZ Stillen und Laktation
„Schlaf gut Baby“ (Dr. H. Renz-Polster/ N. Imlau)
„Baby Basics“ (D. Schwarz/ F. Ludwig)
„Rundum geborgen“ (S. Mierau)
„Geborgene Kindheit“ (S. Mierau)
„Geborgen wachsen“ (S. Mierau)
„Deutsche Hebammenzeitschrift 3-2019“
„Handbuch Babyfreundlich“ des Krankenhauses Lübecke

Erstellt durch

Tanja Möller (Hebamme und Stillbeauftragte)

In Unterstützung von:

Anita Schnepel (Fotos)

Leonie Detering (Skizzen)

Michelle Rump, Larissa Richert-Pott, Eva Warneke, Margarita Rempel,
Lisa Kasper, Alina Nachtigall und Gerlinde Helbig

**Vielen lieben Dank an alle, die mich unterstützt haben, insbesondere
an die Mamas mit ihren wundervollen Babys!**



Krankenhaus Lübecke
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Virchowstr. 65
32312 Lübecke

stillambulanz-luebecke@muehlenkreiskliniken.de



www.muehlenkreiskliniken.de

