



Klinikum
Mutterhaus der Borromäerinnen

Stillen mit Erfolg

Praktische Tipps für Sie und Ihr Baby



Inhalt

Muttermilch ist die beste Ernährung für Ihr Kind	4
Das Stillen hat auch gesundheitliche Vorteile für die Mutter	4
Die Milchbildung – Laktation	5
Hygiene	6
Stillen – praktische Tipps	6
Milcheinschuss	7
Anlegetechniken	8
Steigerung der Milchmenge	10
Reduzierung der Milchmenge	10
Wunde Brustwarzen	11
Milchstau	12
Brustentzündung (Mastitis)	13
Abpumpen der Muttermilch	13
Ernährung in der Stillzeit	16
Gewichtsentwicklung	17
Woran erkennen Sie, dass Ihr Kind satt wird?	17
Umschläge	18
Quellen	19



Liebe werdende und stillende Mütter,

*diese Broschüre bietet Ihnen Informationen und Hilfestellungen zum Stillen.
Wir möchten Sie darin unterstützen, positive Still Erfahrungen zu machen und
damit eine besondere Mutter-Kind-Bindung aufzubauen.*

Sprechen Sie uns bei Fragen an, wir sind für Sie da:

Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Mitte

Feldstraße 16

D-54290 Trier

Tel.: 0651 947-2638

kreissaal@mutterhaus.de

www.mutterhaus.de



Muttermilch ist die beste Ernährung für Ihr Kind

Bei ausgewogener Ernährung der Mutter ist die Muttermilch dem Bedarf des Neugeborenen optimal angepasst. Durch die in der Muttermilch vorhandenen Enzyme können die Inhaltsstoffe ideal vom Säugling aufgenommen werden.

Muttermilch ist keimarm, immer verfügbar, immer richtig temperiert und darüber hinaus auch noch kostenlos!

Stillen ermöglicht Ihnen und Ihrem Kind eine enge körperliche Bindung. Das Baby kann gleichzeitig riechen, schmecken und spüren.

Stillen ist auch ein wichtiger Grundstein für die Entwicklung des Ur-Vertrauens Ihres Kindes.

Das heranwachsende Kind hat nachweislich gesundheitliche Vorteile vom Stillen. Es erkrankt seltener an Mittelohrentzündungen, Durchfallserkrankungen oder Luft- und Harnwegsinfekten. Die Muttermilch enthält Eiweiße, die den Stoffwechsel so beeinflussen, dass die Kinder im jugendlichen Alter seltener Gewichtsprobleme haben.

Gestillt werden bedeutet Prävention bis ins hohe Alter: Im Erwachsenenalter treten bestimmte Darmerkrankungen und der Altersdiabetes seltener auf.

Das Stillen hat auch gesundheitliche Vorteile für die Mutter

Das deutsche Krebsforschungszentrum konnte nachweisen, dass das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, bei Frauen die sechs und mehr Monate voll gestillt haben, um 14 % geringer ist als bei Frauen, die nicht gestillt haben.

Das Stillhormon Oxytocin bewirkt das schnellere Zusammenziehen der Gebärmutter nach der Entbindung; Blutungsmenge und -zeit werden positiv beeinflusst. Das Risiko, im mittleren Alter an Osteoporose zu erkranken, sinkt.

Die Möglichkeit des Rooming-In auf der Entbindungsstation des Klinikums Mutterhaus dient dem gegenseitigen Kennenlernen, so kann jede Mutter von Anfang an die Signale ihres Kindes (Durst/Stillen – Unruhe/Geborgenheit) deuten lernen.



Die Milchbildung – Laktation

Mit Beginn der Schwangerschaft bereitet sich die Brust auf die bevorstehende Stillzeit vor. Die Brustgröße spielt in diesem Zusammenhang keine Rolle. Mit Wegfall der Schwangerschaftshormone stellt der Körper sich automatisch auf die bevorstehende Aufgabe ein.

Verantwortlich sind hierfür hauptsächlich zwei Hormone:

- ▶ Oxytocin bewirkt die Kontraktion der Milchbläschen und Muskelzellen der Brust und bringt somit die Milch zum Kind.
- ▶ Prolaktin regt die Milchbildung an. Häufiges Stillen (alle 2-4 Stunden) fördert zusätzlich die Milchbildung. Deshalb sollte nach Bedarf von Mutter und Kind gestillt werden. Wecken Sie das Kind ggf. zum Stillen auf.

Beide Hormone befinden sich durch das regelmäßige Anlegen und Saugen des Kindes im Gleichklang. Die ersten Tropfen, die Ihr Kind trinkt, nennt man Kolostrum (Vormilch). Sie ist von unvergleichbarem Wert, da sie neben Wasser, Vitaminen und Mineralien auch einen Anteil an bestimmten Eiweißen, den Immunglobulinen, enthält. Diese schützen Ihr Baby effektiv vor Krankheiten, da sie die Darmschleimhaut mit einem schützenden Film überziehen und somit das Eindringen von schädlichen Fremdeiweißen in den kindlichen Blutkreislauf verhindern. Nach dem sogenannten Milcheinschuss wandelt sich das Kolostrum in reife Frauenmilch. Im Gegensatz zum Kolostrum enthält diese zusätzlich Fette und Kohlenhydrate, um das Wachsen und Gedeihen des Babys zu fördern. Der einzige enthaltene Zucker ist der Milchzucker (Laktose).

Eine Stillmahlzeit ist wie ein Drei-Gänge-Menü. Zu Beginn der Stillmahlzeit erhält das Kind die durstlöschende dünnflüssige Milch, anschließend wird die Konsistenz und somit der Fettgehalt um das Dreifache erhöht. So wird ihr Baby satt. Besteht der Bedarf eines „Nachtischs“, bieten Sie Ihrem Baby die zweite Brust an.



Hygiene

- ▶ Vor dem Stillen sollten die Hände gewaschen werden. Kurze Fingernägel sind hygienischer.
- ▶ Nach dem Stillen die Brustwarze nicht anfassen; die Milchgänge sind noch geöffnet, und somit könnten Keime eintreten.
- ▶ Die Brustwarzen müssen trocken sein, bevor der BH geschlossen wird.
- ▶ Feuchte Stilleinlagen wechseln, da ein feuchtes Milieu das Wundwerden der Brustwarzen fördert.
- ▶ Der Brustbereich sollte ohne Seife gewaschen werden, da es sonst zu Hautirritationen kommen kann.
- ▶ Eine „Abhärtung“ der Brustwarzen z. B. durch Bürstenmassagen oder Zitronensaft-abreibungen in der Schwangerschaft ist nicht sinnvoll. Dies kann zu vorzeitigen Wehen und unnötigen Hautirritationen führen.

Stillen – praktische Tipps

- ▶ Machen Sie es sich zum Stillen bequem, und stellen Sie ein Getränk in Ihre Nähe, denn Stillen macht Sie durstig. Sie sollten Ablenkungen, z. B. durch Telefon oder Besuche vermeiden.
- ▶ Die Brust im C-Griff stützen, mit der ganzen Hand wie ein Körbchen greifen.
- ▶ Mit der Brust den Mund des Kindes berühren und den Suchreflex auslösen.
- ▶ Hat Ihr Kind den Mund weit geöffnet, führen Sie das Baby zur Brust und nicht die Brust zum Baby.
- ▶ Die Zunge des Kindes befindet sich unterhalb des Warzenhofes, die Zahnleiste liegt oberhalb der Brustwarze auf dem Warzenhof.
- ▶ Das Kind sollte immer den Mund voll Brust haben (Brustwarze und Warzenvorhof).
- ▶ In der richtigen Stillposition erhält das Kind reichlich Raum zum Atmen, so dass ein Eindrücken der Brust nur in Ausnahmefällen notwendig ist.



- ▶ Das Kind beim Trinken nicht am Kopf berühren, dies könnte irritieren.
- ▶ Der Bauch des Kindes sollte immer der Mutter zugewandt sein.
- ▶ Ohr, Schulter und Hüfte sollten immer eine Linie bilden.
- ▶ Nächste Stillmahlzeit mit der zuletzt gestillten Brust beginnen; dann stillt man die Brust, die bei der letzten Mahlzeit geruht hat.
- ▶ Manchmal reicht dem Baby auch eine Brust.
- ▶ Bis zum Milcheinschuss ist es besser, häufig und kurz (mindestens 10 Min., maximal 20 Min. pro Seite) zu stillen.
- ▶ Ab Milcheinschuss mindestens 20 Min. pro Seite stillen. Die Häufigkeit richtet sich nach dem Bedarf von Mutter und Kind.
- ▶ Selbstverständlich haben Sie als stillende Mutter das Recht auf Privatsphäre! Gehen Sie in ein Stillzimmer oder achten Sie auf Besucherzeiten.
- ▶ Zu viel Besuch zu Hause oder im Krankenhaus (auch der der Bettnachbarin) kann sich negativ auf die Stillbeziehung auswirken.

Milcheinschuss

Der Milcheinschuss verläuft bei den Frauen unterschiedlich. Manche Frauen bemerken gar nichts davon, andere haben das Gefühl zu platzen oder auch das Gefühl des Muskelkaters. Jene, die ihr Kind von Geburt an nach Bedarf stillen, nehmen oft den Zeitpunkt des Milcheinschusses gar nicht wahr. Er geht ganz allmählich vor sich und verursacht demnach auch keine Schmerzen.

Pralle, knotige Brüste können Sie behandeln:

- ▶ Vor dem Stillen 10-15 Min. warme Wickel/Dusche oder eine Massage mit Stillöl.
- ▶ Direkt nach dem Stillen kühlen. Ebenfalls 10-15 Min. Quarkwickel oder kalte Umschläge.
- ▶ Achten Sie auf ausreichende Entleerung.
- ▶ Unterstützende Maßnahmen: Massage, Ausstreichen oder Akupunktur, Homöopathie.



Anlegetechniken



Stillen im Liegegriff

Die Mutter liegt auf einer Seite, und das Kind liegt seitlich daneben. Der Mund des Kindes ist auf Brustwarzenhöhe. Günstig ist es, das Kind etwas abzustützen.



Stillen im Rückengriff/ Fußballgriff

Das Kind wird seitlich zur Mutter auf einem Kissen gelagert. Der Bauch ist der Seite der Mutter zugewandt. Der Mund des Kindes ist auf Brustwarzenhöhe.





Stillen im Wiegegriff

Das Kind liegt im Arm der Mutter oder auf einem Stillkissen. Der Bauch ist dem Bauch der Mutter zugewandt. Der Mund des Kindes ist auf Brustwarzenhöhe.



Steigerung der Milchmenge

- ▶ Vor dem Milcheinschuss können Sie die Milchmenge durch:
 - häufiges Anlegen (auch nachts!),
 - viel nach Durst trinken und
 - gute, ausgewogene Ernährung steigern.
- ▶ Milchbildende Maßnahmen bei verzögertem Milcheinschuss: spezieller Tee, Akupunktur, Homöopathie.
- ▶ Gesunden Kindern möglichst keine zusätzliche Flüssigkeit geben.
- ▶ Bei Wachstumsschüben (ca. 8.-10. Lebenstag, 4.-6. Lebenswoche, 12.-16. Lebenswoche):
 - häufiges beidseitiges Anlegen.
 - Milchbildungsfördernde Maßnahmen.
 - Gönnen Sie sich viel Ruhe, und meiden Sie körperliche Anstrengung.
 - Wachstumsschübe dauern in der Regel 2-3 Tage, außer in der 12.-16. Lebenswoche. Hier ist mit einer ganzen Woche zu rechnen, da ein Entwicklungsschub dazukommt.

Reduzierung der Milchmenge

- ▶ Immer nur eine Seite stillen.
- ▶ Ggf. Pfefferminz-/Salbeitee/Salbeibonbons.
- ▶ Nach dem Stillen mit Quark-, Kohlwickeln oder kalten Umschlägen kühlen, dabei Brustwarzen und Warzenvorhof aussparen.
- ▶ Überschüssige Milch nach einem warmen Wickel oder einer warmen Dusche per Hand austreichen.

Wenn diese Maßnahmen nicht greifen, nehmen Sie bitte professionelle Hilfe in Anspruch, und fragen Sie Ihre Nachsorgehebamme.



Wunde Brustwarzen

Die Ursache für wunde Brustwarzen liegt oft in der Anlegetechnik begründet, deshalb sollte diese als Erstes nach folgenden Kriterien überprüft werden:

- ▶ Hat das Kind ausreichend Brust im Mund?
- ▶ Liegt das Kind korrekt?
- ▶ Saugt das Kind richtig?

Weitere praktische Tipps

- ▶ 10 Minuten vor dem Stillen feuchte, warme Umschläge anlegen oder eine sanfte Brustmassage mit Stillöl durchführen, um dem Kind das Ansaugen zu erleichtern.
- ▶ Die weniger schmerzhaftere Seite zuerst anlegen.
- ▶ Häufig die Stillpositionen wechseln, um einseitige Belastung zu vermeiden. (Wiegegriff, Rückengriff, Stillen im Liegen).
- ▶ Vor dem Abnehmen des Kindes das Vakuum mit dem kleinen Finger im Mundwinkel des Kindes lösen.
- ▶ Nach dem Stillvorgang die Muttermilchreste an der Brustwarze antrocknen lassen. Bitte nicht trocken reiben, da dies die Brustwarze nur unnötig reizt!
- ▶ Lassen Sie so viel Luft wie möglich an die Brustwarze, da ein feuchtes Milieu das Abheilen verhindert.
- ▶ Besprechen Sie die Anwendung spezieller Pflegemaßnahmen (Lanolinsalbe, Multi-Mam-Kompressen, Gelkompressen) mit Ihrer zuständigen Hebamme oder Stillberaterin.
- ▶ Falls sie Brusthütchen benutzen, bitte nicht länger als 48 Stunden. Sie lindern zwar die Symptome, beseitigen aber nicht die Ursachen.
- ▶ Beruhigungssaugen einschränken, da das ständige Umspülen der Brustwarzen mit Speichel diese aufweicht und somit das Wundwerden begünstigt wird.

In seltenen, aber speziellen Fällen wie Hohl-, Schlupf- und Flachwarzen bzw. Soorinfektionen nehmen Sie bitte die Hilfe einer Hebamme oder Stillberaterin in Anspruch.



Milchstau

Ein Milchstau tritt häufig in der Lernphase des Stillens (4-8 Wochen nach der Geburt) und gehäuft in Kombination mit wunden Brustwarzen auf, kann aber auch während der gesamten Stillzeit vorkommen.

Symptome können sein

- ▶ knotige, heiße/warme, rote/gerötete Areale
- ▶ Schmerzempfindlichkeit
- ▶ mangelnder Milchfluss/gestörter Milchfluss
- ▶ Symptome ähnlich denen einer Grippe
- ▶ reduzierter Allgemeinzustand

Behandlung

- ▶ 10-15 Min. vor dem Stillen feucht/warme Brustwickel (Brustwarze und Vorhof freilassen) bzw. warme Dusche oder Massage mit Stillöl anwenden.
- ▶ Die betroffene Brust zuerst anlegen, um eine vollständige Entleerung zu sichern.
- ▶ Bei nicht ausreichender Entleerung durch das Baby bekommen Sie Erleichterung durch Abpumpen oder wenn Sie die Brust durch Ausstreichen mit der Hand entleeren.
- ▶ Milchreduzierende Maßnahmen bitte immer in Rücksprache mit Hebamme oder Stillberaterin vornehmen.
- ▶ Stillposition so wählen, dass das kindliche Kinn auf die Verhärtung zeigt, das gewährleistet eine bessere Entleerung.
- ▶ Entspannung, Bettruhe, Einschränkung des Besuches.
- ▶ Kälteanwendungen nach dem Stillen in Form von Quarkwickeln oder kalten Umschlägen.



Brustentzündung (Mastitis)

Vom Milchstau bis zur Stauungsmastitis bestehen fließende Übergänge, die Anfangssymptome einer Brustentzündung sind gleich. Die Unterscheidung erfolgt über die erhöhte Temperatur.

Zusätzliche Symptome

- ▶ Schüttelfrost
- ▶ Fieber über 38,5 Grad

Behandlung

- ▶ Wenn möglich, weiter stillen.
- ▶ Stillpositionen entsprechend der schmerzhaften Stelle wählen, d.h. das Kinn des Kindes zeigt zur schmerzhaften Stelle.
- ▶ Evtl. notwendige medikamentöse Maßnahmen (Fiebersenkung, Infektabwehr) bitte nur nach Rücksprache mit der Stillberaterin, der Hebamme oder dem Arzt.
- ▶ Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr bei Fieber.
- ▶ Das Immunsystem fördernde Maßnahmen wie z.B. Homöopathie, Akupunktur.
- ▶ Halten Sie absolute Bettruhe ein.
- ▶ Sie können die kontinuierliche Hilfe durch Nachsorgehebamme oder Stillberatung in Anspruch nehmen.

Abpumpen der Muttermilch

Wenn Ihr Kind unmittelbar nach der Geburt wegen einer Erkrankung oder Frühgeburt aus dem Kreißsaal verlegt werden muss, sollten Sie:

- ▶ so früh wie möglich, je nach eigener körperlicher Situation, abpumpen.
- ▶ Nutzen Sie dazu am besten eine elektronische Intervallmilchpumpe. Wir halten diese am Klinikum für Sie bereit.
- ▶ Häufigkeit: 3-4 stündlich.



- ▶ Dauer: beidseits 15 Minuten (erhöhter Prolaktinspiegel, geringerer Zeitaufwand) oder im Wechsel jede Brust 15 Minuten.
- ▶ Auch nachts abpumpen, günstig ist der Zeitraum zwischen 2.00 und 5.00 Uhr, da dann der Prolaktinspiegel am höchsten ist.
- ▶ Sich jederzeit Zuspruch und Hilfe einfordern.

Wenn Ihr Kind später verlegt werden muss

- ▶ Legen Sie Ihr Kind nach Absprache mit der Kinderkrankenschwester/dem Kinderarzt auch auf der Kinderstation an.
- ▶ Falls Ihr Kind die Brust nicht ausreichend entleert, regen Sie die Milchbildung durch zusätzliches Nachpumpen an.
- ▶ Auch hier ist ein nächtlicher Rhythmus sinnvoll.

Bei trinkschwachen Kindern, z.B. bei erhöhtem Bilirubinwert, niedrigem Geburtsgewicht, niedrigem Blutzucker

- ▶ Ihr Kind sollte wach sein, evtl. aus diesem Grund vorher wickeln.
- ▶ Achten Sie darauf, Ihr Kind spätestens nach vier Stunden zur anstehenden Mahlzeit zu wecken.
- ▶ Meldet sich Ihr Kind schon früher, umso besser!

Bei mütterlichen Engpässen, z. B. zu wenig Milch, zu viel Milch, eigene Unabhängigkeit, schnelle Wiedereingliederung ins Berufsleben

Wenn Sie zu wenig Milch bilden

- ▶ Pumpen Sie beide Brüste nach dem Anlegen noch ca. 15 Minuten nach.
- ▶ Ggf. pro Pumpvorgang die Brust bis zu drei Mal wechseln mit folgendem Rhythmus:
 - beginnend mit 5-7 Minuten,
 - danach 3-5 Minuten,
 - anschließend 1-2 Minuten
oder bis jeweils keine Milch mehr fließt.
- ▶ Benutzen Sie ein Doppelpumpset, das spart Zeit, und der Prolaktinspiegel steigt an.



Wenn Sie zu viel Milch bilden

- ▶ Ist Ihre Brust nach dem Anlegen immer noch knotig und fest, besteht unter Umständen die Notwendigkeit, die verbliebene Milch per Hand oder Pumpe zu entleeren. Halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrer Hebamme oder Stillberaterin.
- ▶ Klären Sie bitte auch, ob eine anschließende Kühlung der Brust notwendig ist.

Eigene Unabhängigkeit/beruflicher Wiedereinstieg

- ▶ Besprechen Sie diese Aspekte mit Ihrer Nachsorgehebamme oder einer Stillberaterin, da es je nach Situation verschiedene Möglichkeiten gibt, eine zusätzliche Nahrung zu verabreichen, die Milchbildung zu steuern oder abzustellen.

Wenn Sie krank werden

- ▶ Sollten Eingriffe oder Behandlungen erforderlich sein, die ein kurzfristiges Verwerfen der Muttermilch notwendig machen, muss dies nicht den Abbruch der Stillbeziehung bedeuten!

Um die Milchbildung innerhalb dieses Zeitfensters zu erhalten, entleeren Sie bitte beide Brüste vollständig im Trinkrhythmus Ihres Kindes.

Um ein Ausstreichen der Muttermilch per Hand zu erlernen, fragen Sie bitte Ihre zuständige Hebamme oder Stillberaterin, da eine sichtbare Anwendung zum Erlernen hier am effektivsten ist.

Bitte beachten Sie

- ▶ Es dauert einige Zeit, bis die Brust auf die Pumpe reagiert, besonders wenn sie schon einige Zeit ausschließlich gestillt haben.
- ▶ Beim Abpumpen sollten Sie entspannt sein.
- ▶ Suchen Sie sich einen geschützten Raum.
- ▶ Kein Zeitdruck.
- ▶ Gute Position.
- ▶ Ggf. den Besuch um etwas Geduld bitten.
- ▶ Auch beim Abpumpen sollte Ihr Kind dabei sein, u. U. mit einem Foto.
- ▶ Nahrung und Getränke sollten greifbar sein, denn das Pumpen macht Sie durstig.



Hygiene

- ▶ Das Pumpset muss nach Herstellerhinweis gesäubert und sterilisiert werden.
- ▶ **Beim Zusammensetzen des Pumpsets beachten Sie bitte Folgendes:**
Den Rand der Flasche, den Trichter und das Ventil nicht berühren, da sonst die Hautkeime an Ihren Fingern in die Milch übergehen.

Abpumptchnik

- ▶ Der Trichter des Pumpsets wird so angesetzt, dass die Brustwarze mittig der Öffnung ist.
- ▶ Zyklus und Vakuum der Pumpe nicht zu hoch einstellen (Mitte), da sonst die Brustwarze überdehnt wird und der Milchspendereflex später einsetzt.
- ▶ Am Ende des Pumpvorgangs das Vakuum der Pumpe reduzieren.
- ▶ Ggf. den Zeigefinger vorsichtig zwischen Trichter und Brust legen.
- ▶ Wenn sie Hilfestellung benötigen, unterstützt Sie gerne unser Fachpersonal.

Umgang mit der gepumpten Milch

- ▶ Während eines stationären Aufenthaltes von Ihnen oder Ihrem Kind stellen wir Ihnen sterile Flaschen zur Verfügung.
- ▶ Für den Klinikgebrauch ist es notwendig, die Flaschen mit Namen zu beschriften.
- ▶ Zu Hause werden die Flaschen und Sauger nach Herstellerhinweis gereinigt und sterilisiert.
- ▶ Im Kühlschrank bei ca. vier Grad lagern. Die Milch ist dann 48 Stunden haltbar.
- ▶ In der Gefriertruhe (-18 Grad) ist die Milch ca. sechs Monate haltbar.
- ▶ Achten Sie beim Transport der Milch in die Klinik auf die Kühlkette (Kühlakkus) und auf die Beschriftung mit Name, Datum und Uhrzeit.
- ▶ Unnötiges Umschütten vermeiden (Keimerhöhung, Mengenverlust).

Ernährung in der Stillzeit

Während der Stillzeit können Sie grundsätzlich alles essen und trinken, was Ihnen schmeckt. Fast alle Kinder haben mehr oder weniger mit Blähungen zu tun, gestillte wie



auch nicht gestillte. Es liegt nicht an der Ernährung der Frauen, sondern am Darm des Kindes, der sich erst langsam auf seine neue Aufgabe vorbereitet.

Verzichten Sie nicht grundsätzlich auf bestimmte Lebensmittel wie Blumenkohl, Zwiebeln usw., probieren Sie aus, ob Ihr Kind sie verträgt. Achten Sie auf abwechslungsreiche und ausgewogene Kost mit ausreichend Kalzium, Folsäure und Jod.

Essen sie regelmäßig und ausreichend, halten Sie keine Diät.

Bereiten Sie sich gesunde Naschereien zu: Karotten-, Äpfel-, Bananenstücke, Studentenfutter, Joghurt.

Ein bis zwei Tassen Kaffee oder schwarzer Tee pro Tag sind in Ordnung, aber seien Sie ansonsten mit koffein- und teehaltigen Getränken zurückhaltend.

Grundsätzlich gilt für die Stillzeit wie auch schon während der Schwangerschaft

Verzichten Sie unbedingt auf Alkohol und Zigaretten, da schädliche Inhaltsstoffe direkt in die Muttermilch übergehen.

Gewichtsentwicklung

- ▶ Das Kind sollte nach zehn Tagen das Geburtsgewicht wieder erreicht haben.
- ▶ In den ersten drei Monaten nehmen Kinder durchschnittlich 120 g pro Woche zu. Das kann mal mehr, aber auch mal weniger sein.
- ▶ Mit sechs Monaten sollte sich das Geburtsgewicht verdoppelt haben.

Woran erkennen Sie, dass Ihr Kind satt wird?

Ihr Baby ist satt, wenn es:

- ▶ regelmäßig alle zwei bis vier Stunden trinkt und anschließend 90 Minuten bis zwei Stunden schläft.
- ▶ Es sieht rosig und zufrieden aus, ist munter, wenn es wach ist.
- ▶ Es hat fünf bis acht nasse Windeln am Tag.
- ▶ Es hat regelmäßigen Stuhlgang: in den ersten vier Lebenswochen mindestens einmal am Tag, danach kann die Frequenz von ein- bis mehrmals am Tag bis zu einmal in der Woche betragen.



Umschläge

feucht-warme Umschläge

- ▶ immer 10-15 Minuten **vor** dem Stillen!
- ▶ wenn die Brust gespannt ist oder verhärtete Stellen in der Brust sind.

Beschreibung

Eine Mullwindel oder ein sauberes Geschirrtuch mit warmem Wasser durchtränken, auswringen und um die Brust legen.

Brustwarze und Warzenvorhof immer aussparen.

Anstelle der Umschläge kann man die Brust auch warm duschen.

kalte Umschläge

- ▶ immer 10-15 Minuten **nach** dem Stillen!
- ▶ wenn vor dem Stillen gewärmt wurde, sollte nach dem Stillen immer gekühlt werden.

Beschreibung

Eine Mullwindel oder ein sauberes Geschirrtuch mit kaltem Wasser durchtränken, auswringen und um die Brust legen.

Brustwarze und Warzenvorhof immer aussparen.

Anstelle der Umschläge kann man die Brust auch kalt duschen oder Kühlkissen um die Brust legen. Auch hier Brustwarze und Warzenvorhof immer aussparen.

Quarkwickel

- ▶ immer 10-15 Minuten **nach** dem Stillen!

Beschreibung

Quark auf eine Mullwindel oder Komresse streichen und anschließend um die Brust herumlegen.

Brustwarze und Warzenvorhof immer aussparen.

Wichtig: Der Quark darf nicht warm werden, da es sonst zur Umkehrwirkung kommt. Er heizt auf, anstatt zu kühlen.

Alle Umschläge können ggf. wiederholt werden!



Quellen:

„Das Stillbuch“, H. Lothrop, Kösel-Verlag, 16,95 €

„Die Hebammen-Sprechstunde“, I. Stadelmann, Verlag Stadelmann 22,50 €

„Stillen – So versorgen Sie Ihr Baby rundum gut“, M. Guóth-Gumberger, E. Hormann, Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 12,90 €

„Stillen – Das Praxisbuch für die optimale Ernährung Ihres Säuglings“, I. Brandt-Schenk, Südwest-Verlag, 9,95 €

„Stillen und Muttermilchernährung – Grundlagen, Erfahrungen und Empfehlungen“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kostenfrei (www.bzga.de)





**Besuchen Sie auch das Milchcafé des
Klinikums Mutterhaus der Borromäerinnen!
Termine und Themen immer aktuell unter**

www.mutterhaus.de



Stand: März 2023
Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen gGmbH
Feldstr. 16, 54290 Trier

Die Autoren übernehmen keine Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autoren, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens der Autoren kein nachweislich vorsätzliches Verschulden vorliegt.

© Klinikum Mutterhaus 2023