

Eine Broschüre für Eltern

Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung im Klinikum Wolfsburg



**ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK**



www.babyfreundlich.org



WOLFSBURG

Inhaltsverzeichnis

Stillen	4
Liebe versetzt Berge	5
B.E.St.@ Bindung – Entwicklung – Stillen.....	6
WHO-Kodex.....	8
Bedeutungen des Stillens für Ihre und die Gesundheit Ihres Kindes	9
Die Zusammensetzung der Muttermilch.....	11
Das erste Mal Stillen.....	12
Stillzeiten und Anlegehäufigkeit	12
Brustmassage.....	14
Muttermilchgewinnung von Hand.....	14
Clusterfeeding.....	15
Stillpositionen.....	16
Besondere Situationen.....	18
Empfindliche Brustwarzen.....	18
Behandlung wunder Brustwarzen	19
„Milcheinschuss“ – initiale Brustdrüsenanschwellung.....	19
Gewichtsverlust beim Baby.....	20
Beruhigungssauger (Schnuller)	21
Beruhigungsmöglichkeiten ohne Schnuller	21
Entspannungsmöglichkeiten für Mama	22
Ernährung in der Stillzeit.....	22
Nicht stillen / Abstillen	23
Wenn das Baby in der Kinderklinik liegt	24
Die Milchpumpe	24
Reinigung und Pflege von Brust und Händen	25
Pumpen, Aufbewahrung und Transport	25
Mutter-/Frauenmilchspende	26
Einführung der Beikost bei Ihrem gestillten Kind	27
Nach der Entlassung – Wichtiges für die Wochenbettzeit	28
Stillgruppen in der Umgebung	29
Stillprotokoll.....	30
Beratung und Betreuung – wichtige Termine.....	31
Formalitäten	32
Quellenangaben.....	33
Persönliche Notizen	34

Stillen

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Babys.

Muttermilch ist die natürliche, direkt auf Ihr Baby abgestimmte Nahrung.

Als Ernährung für Ihr Baby haben Sie sich für Ihre Muttermilch entschieden. Durch Ihre Muttermilch ermöglichen Sie Ihrem Baby einen optimalen Start ins Leben. Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die der neue Erdenbürger in seinen ersten Lebensmonaten braucht. Außerdem beugt Stillen vielen späteren Erkrankungen vor, auch bei Ihnen.

Durch Ihre körperliche Zuwendung und durch das Stillen entwickeln Sie eine enge Bindung zu Ihrem Kind. Innerhalb dieses gelungenen Bindungsaufbaus können Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes erkennen und befriedigen. Dadurch unterstützen Sie die körperliche, geistige und soziale Entwicklung.

Ihr Baby hat alle wichtigen Reflexe zum Stillen mit auf den Weg bekommen. Schon in der Schwangerschaft bereitet sich Ihr Körper auf das Stillen vor.

Wir möchten Sie während Ihres Aufenthalts dabei unterstützen, dass Ihr Stillstart gut gelingt.

Liebe versetzt Berge

Das Neugeborene benötigt einen Mantel bedingungsloser, absoluter und sicherer Beziehung, in der es die Eltern hält, stützt, versorgt, fordert und anregt, damit es zu einem eigenständigen Wesen wachsen kann. Die enge Beziehung zu den Eltern und bald auch zu anderen Menschen sorgen für eine rasche Stabilisierung der neuronalen Netzwerke (Verbindungen von Nervenzellen, z. B. beim Lernen, logischen Denken ...).

Diese frühe Phase der kindlichen Entwicklung prägt die Funktionen von Nerven-, Immun- und auch Muskelzellen für den Rest des Lebens. In dieser Lebensphase kann „verwöhnen“ nur „wenig Liebe“ bedeuten.

Auch wenn Kinder langsam beginnen, Gefühle zu verstehen, steht Liebe im Gegensatz zu „verwöhnendem“ Verhalten. Eine liebevolle Beziehung verändert sich mit der zunehmenden eigenständigen Entwicklung des Kindes und schränkt sie nicht ein.

Wissenschaftler nehmen an, dass es diese starke Bindungs- und Beziehungsfähigkeit ist, die zu den entscheidenden sozialen Fortschritten der Menschheit geführt hat.

Wenn wir also wollen, dass Menschen liebevoll mit anderen und mit ihrer Umwelt umgehen, müssen wir dafür sorgen, dass Neugeborene so viel Liebe wie möglich erfahren können. Je mehr, desto besser.

Aus einem Bericht der Zeitung „Deutsche Hebammen Zeitschrift“ 2/2016

B.E.St.® Bindung – Entwicklung – Stillen

Unsere Richtlinien (in Anlehnung an die B.E.St.®-Kriterien von WHO/UNICEF)

1. Unsere Richtlinien und Standards in Bezug auf das Stillen und die Bindungs- und Entwicklungsförderung wurden an die Anforderungen der WHO angepasst. Auch Mütter, welche nicht stillen möchten, werden bei uns kompetent betreut.
2. Unsere Mitarbeiter werden in regelmäßigen Abständen geschult. Die Richtlinien sind für unsere Mitarbeiter jederzeit einsehbar und werden regelmäßig auf ihre Richtigkeit überprüft. Im Einarbeitungskonzept für neue Mitarbeiter sind die Richtlinien ebenfalls vorhanden.
3. In den Geburtsvorbereitungs- und Baby ABC-Kursen in unserer Elternschule, in der Hebammensprechstunde, am Kreißsaalinformationsabend und in den Stillvorbereitungen werden Schwangere über die Bedeutung und Praxis des Stillens informiert.
4. Sobald Ihr Baby geboren wurde, ermöglichen wir Ihnen den Hautkontakt mit Ihrem Baby so lange, bis Ihr Baby zum ersten Mal gestillt wurde, mindestens aber 1 Stunde lang und Sie können es jederzeit wiederholen.
5. Wir unterstützen Sie beim korrekten Anlegen und beim Erlernen verschiedener Stillpositionen. Sollten Sie vorübergehend nicht anlegen können, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Milchproduktion aufrechterhalten können.
6. Muttermilch ist die natürliche, direkt auf Ihr Baby abgestimmte Nahrung. Aus diesem Grund wird Ihr Baby auch nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Säuglingsmilch bekommen.
7. Um die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby von Anfang an zu fördern, praktizieren wir in unserer Klinik das Rooming-in. Sie und Ihr Baby werden nicht getrennt. Darüber hinaus bieten wir Ihnen und Ihrem Partner auch Familienzimmer an.
8. Jedes Baby kommt mit seinen eigenen Bedürfnissen auf die Welt. Es sendet seine eigenen Signale aus, ob und wann es Hunger hat und/oder Nähe möchte. Damit Sie diese optimal kennenlernen, werden wir Sie dazu ermuntern, bei Bedarf Ihr Baby zu stillen.

9. In den ersten Tagen muss Ihr Baby das Saugen an der Brust trainieren. Um es dabei nicht zu überfordern, gibt es bei uns keine künstlichen Sauger. In der kurzen Zeit Ihres Aufenthalts im Klinikum Wolfsburg möchten wir Sie unterstützen, die Signale (Frühe Stillzeichen) Ihres Babys zu erkennen und darauf zu reagieren. Zudem möchten wir Sie dabei unterstützen, dass Ihre Milchbildung gut in Gang gebracht wird und dadurch genügend Milch für Ihr Baby vorhanden ist und sich gut etabliert. Dabei wäre ein Einsatz eines künstlichen Saugers nicht ratsam.

10. Auch nach Ihrer Entlassung bleiben wir bei Bedarf Ihr Ansprechpartner.

Sollten Sie sich gegen das Stillen entschieden haben, beraten wir Sie zum Abstillen und zur Ernährung Ihres Babys mit der Flasche.

In unserer Elternschule können sie an unserer offenen Stillgruppe teilnehmen oder sich einen Einzeltermin zur Stillberatung geben lassen. Zusätzlich bieten wir für den Notfall eine Stillhotline (Tel: 0160-2228723) an, die Montag bis Freitag von 7:00 Uhr bis 14:00 Uhr besetzt ist.

Darüber hinaus erhalten Sie bei uns Kontaktdaten zu den Stillgruppen in der Region.

WHO-Kodex

1981 hat die WHO (Weltgesundheitsorganisation) einen Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten verabschiedet. In diesem Kodex heißt es:

„Ziel dieses Kodex ist es, zu einer sicheren und angemessenen Ernährung für Säuglinge und Kleinkinder beizutragen, und zwar durch Schutz und Förderung des Stillens und durch Sicherstellung einer sachgemäßen Verwendung von Muttermilchersatznahrung, wo solche gebraucht wird.“

Wir haben uns diesem Kodex verpflichtet. Wir fördern und unterstützen das Stillen. Ein Baby, welches nicht gestillt wird, erhält die passende Muttermilchersatznahrung. Wir machen jedoch keine Werbung für Muttermilchersatzprodukte oder arbeiten verkaufsfördernd.

Bedeutungen des Stillens für Ihre und die Gesundheit Ihres Kindes

Für Sie als Mutter (einige Beispiele):

Stillen fördert Ihre Gesundheit, durch das Ausschütten des Hormons Oxytocin bildet sich Ihre Gebärmutter rascher zurück. Dadurch haben Sie einen geringeren Blutverlust nach der Geburt. Stillen vermindert Ihr Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken. Bei Diabetikerinnen stabilisiert sich während der Stillzeit der Kohlenhydrat-haushalt und wird dadurch auf die Dauer positiv beeinflusst.

Es gibt Hinweise in Studien, dass sich durch das Stillen eines oder mehrerer Kindern, das Erkrankungsrisiko für die folgenden Krankheiten deutlich sinken lässt:

- postpartale Depressionen
- Osteoporose
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- rheumatische Erkrankungen

Emotionaler Aspekt:

Das Stillen fördert Ihren Bindungsprozess zu Ihrem Baby. Durch die beiden Hormone Prolaktin und Oxytocin wird der Beziehungsaufbau unterstützt, die Hormone fördern Ruhe und Gelassenheit. Ihren Schlafmangel und zeitweise Ihre Erschöpfung können Sie dadurch besser bewältigen. Durch Ihre Muttermilch bleibt Ihr Baby gesünder, dadurch haben Sie weniger Arztbesuche und Krankenhausaufenthalte. Die dadurch entstehenden emotionalen und zeitlichen Belastungen werden vermindert.

Ihre Muttermilch ist jederzeit für Ihr Baby verfügbar, in der richtigen Menge und Temperatur. Sie haben keine Zubereitungszeit von Nahrung, keine Reinigung von Flaschen und Saugern, keine Ausgaben für Muttermilchersatzprodukte.

Für Ihr Baby

Ihre Muttermilch unterstützt Ihr Baby, das nach der Geburt noch ein unreifes Immunsystem hat, dieses voll zu entwickeln / auszureifen. Die antibakteriellen und antiviralen Faktoren Ihrer Muttermilch schützen Ihr Baby vor vielen Krankheiten. Hier einige Beispiele:

- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts
- Infektionen der Atemwege
- Mittelohrentzündungen
- Übergewicht

Dieser Schutz hat auch Langzeitwirkungen bis ins Erwachsenenalter, besonders bei Übergewicht und Diabetes Typ 2. Außerdem gibt es Hinweise darauf, dass das Risiko durch das Stillen an chronischen entzündlichen Darmerkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Krebserkrankungen im Kindesalter, zu erkranken, minimiert wird.

Emotionaler Aspekt:

Ihr Haut- und Körperkontakt unterstützt und fördert die Bindung zu Ihrem Baby, ebenso die geistige und seelische Entwicklung Ihres Kindes. Beim Stillen Ihres Babys werden alle seine fünf Sinne angesprochen. Es riecht, hört, fühlt, schmeckt und sieht seine Mama.

Haut auf Haut:

Die innere Bindung, die sich zwischen Eltern und Kind entwickelt, ist ein Prozess, der durch viele Einflüsse und eigene Erfahrungen geprägt wird.

Die Mutter-Kind Beziehung ist die erste intensive Beziehung in unserem Leben und hat Einfluss auf alle weiteren Beziehungen.

Bringen sie sich und ihr Baby so oft wie möglich in den direkten Haut auf Hautkontakt.

- Es erhöht die Ausschüttung von körpereigenem Oxytocin
- Unterstützt effektives Stillen
- Reduziert Stress und Schmerzen
- Erhöht die Bindungsfähigkeit
- Entspannt das Baby und die Eltern
- Verstärkt das Feingefühl für das Baby
- Reguliert die Atmung und die Temperatur
- Stabilisiert den Blutzucker des Babys
- Hält den Bilirubin physiologisch
- -Erhöht soziale Kompetenz und Lernfähigkeit

Die Zusammensetzung der Muttermilch

Die Muttermilch ist in ihrer ganzen Zusammensetzung in der ganzen Stillzeit optimal auf Ihr Baby abgestimmt. Dadurch wird die Gesundheit und die Entwicklung Ihres Babys unterstützt und gefördert.

Die Zusammensetzung Ihrer Muttermilch wird beeinflusst durch das Stadium der Milchbildung, in welcher Schwangerschaftswoche Ihr Baby geboren wurde, wie lange die Stillmahlzeit Ihres Babys dauert und wie effektiv Ihr Baby an Ihrer Brust saugt.

Das Stadium der Milchbildung (Laktation) ist wichtigster beeinflussender Faktor für die Zusammensetzung Ihrer Muttermilch.

Die Milchbildung verläuft in 4 Phasen, diese werden als Laktogenesen bezeichnet.

Stadium 1 (Laktogenese I)

fängt in der 2. Hälfte der Schwangerschaft an bis zum 2.–3. Tag nach der Geburt:

- die Brustdrüse beginnt die Muttermilch zu produzieren
- diese wird in kleinen Mengen gebildet, das reicht für den kleinen marmelgroßen Magen Ihres Babys

Stadium 2 (Laktogenese II)

beginnend mit der initialen Brustdrüsenanschwellung:

- Milchmenge steigt deutlich an

Stadium 3 (Laktogenese III oder Galaktopoese)

Die Phase der Laktationserhaltung beginnt am 8.–10. Tag nach der Geburt:

- die reife Frauenmilch wird produziert
- Zusammensetzung ist relativ stabil
- der Fettgehalt wird durch die Stilldauer und Stillhäufigkeit bestimmt

Stadium 4 (Entwöhnungsphase)

beginnt mit der Einführung von zusätzlicher Nahrung:

- in dieser Phase steigen noch einmal viele Immunstoffe in der Muttermilch an
- Ihr Baby ist jetzt schon viel aktiver und es wird dadurch besser vor Keimen geschützt

Das erste Mal Stillen

Direkt nach der Geburt sind die meisten Babys wach und aufmerksam. Sie erhalten bei uns die Möglichkeit, mit Ihrem Baby zu bonden, d. h. Ihr Baby wird Ihnen direkt nach der Geburt auf Ihre nackte Brust gelegt und mit warmen Tüchern bedeckt. Gibt man den Babys dann Zeit und Ruhe, fangen viele Kinder von allein an, nach der Brust zu suchen und beginnen zu trinken. Erst nach diesem ersten Anlegen wird Ihr Baby gewogen und vermessen und bekommt eine Einmalwindel an und wird Ihnen im Haut-zu-Haut-Kontakt auf die Brust gelegt. Sollte das Bonden nicht möglich sein, werden Sie später Gelegenheit bekommen, dies nachzuholen. Nachdem Ihr Baby zum ersten Mal getrunken hat, wird es sich ausruhen wollen und schlafen. Falls Ihr Baby aus irgendwelchen Gründen nicht an der Brust trinken wollte/konnte, werden Sie in der manuellen Milchgewinnung (Gewinnung der Muttermilch von Hand) von der Hebamme oder der Stillberaterin noch im Kreißsaal angeleitet. Die dann gewonnene Muttermilch wird Ihrem Baby sanft in den Mund geträufelt.

Stillen, Saugen und Halten bewirken eine Stress- und Schmerzlinderung bei der Mutter und dem Kind und kann jederzeit durchgeführt werden (vor allem bei nötigen Blutentnahmen).

Bonding:

Der Begriff Bonding beschreibt das erste Verlieben, die ersten zarten Bande, welche geknüpft werden. Das Baby liegt, bis auf eine Windel entkleidet auf der mütterlichen Brust. Wenn Mama nicht in der Lage dazu ist, übernimmt dies der Vater.

Stillzeiten und Anlegehäufigkeit

Feste Stillzeiten gibt es nicht. Jedes Baby entscheidet selbst, wann es Hunger hat und gestillt werden möchte. In **24 Stunden** trinkt ein Baby etwa **8- bis 12-mal** oder öfter an der Brust. Dabei können die Abstände zwischen **3 Stunden und wenigen Minuten** variieren. Die Dauer einer Stillmahlzeit ist von Baby zu Baby unterschiedlich, jedes Baby hat sein eigenes Tempo. Von **ein paar Minuten bis zu einer Stunde** ist alles erlaubt. Manchmal kann es möglich sein, dass Ihr Baby besonders viel Zeit braucht, um sich auszuruhen. Wecken Sie es sanft, wenn Sie merken, dass es sich nicht von selbst meldet, Ihre Brust spannt oder es **keine 8 Mahlzeiten** am Tag schafft. Ihr Baby zeigt Ihnen, wann es Hunger hat oder ob es nur Ihre Nähe möchte.

Wecken

Sie können Ihr Baby wecken, entweder durch Haut-zu-Haut-Kontakt, in dem Sie es ansprechen, sanft wiegen oder entkleiden und wickeln.

Wenn es Hunger hat, zeigt es die **frühen Stillzeichen**:

- Saugbewegung
- Sauggeräusche/Schmatzen
- Händchen gehen zum Mund
- schnelle Augenbewegungen unter den geschlossenen Augenlidern
- sanfte/leise Geräusche

Weinen ist ein sehr spätes Stillzeichen – wenn Ihr Baby weint, ist es schon sehr hungrig, und das Anlegen klappt eventuell nicht sofort, weil Ihr Baby unruhig und aufgeregt ist.

Während Ihr Baby an der Brust trinkt, zeigt es verschiedene Saugmuster. Es wird einmal mit kräftigen Zügen saugen und dabei schlucken, dann wird es sanfte, kurze Züge saugen und es wird Pausen machen, dabei die Brust im Mund unter Sog behalten bzw. das Vakuum nicht lösen. Die sanften Züge sind wichtig, damit sich Ihr Baby kurz ausruhen kann, dabei wird weiter Milch produziert – die milchbildenden Hormone fließen weiter. Wenn Ihr Baby fertig ist, wird es einen **entspannten, zufriedenen Eindruck** machen, die Händchen werden sich öffnen und es wird die Brust von selbst loslassen.

Besonders **nachts** kann es sein, dass sich Ihr Baby besonders häufig meldet. Dies bedeutet nicht, dass Sie zu wenig Milch haben, sondern dass Ihr Baby evtl. viel Nähe braucht und Geborgenheit sucht. Zum anderen muss innerhalb weniger Tage die Milchbildung in Gang gebracht werden. Dies bedeutet **viele Stillmahlzeiten**, auch nachts.

Am Ende dieser Broschüre finden Sie ein **Stillprotokoll**, in welches Sie die Mahlzeiten Ihres Babys eintragen können.

Brustmassage

Unser Team auf der Mutter-Kind-Station wird Sie zeitnah in der Brustmassage anleiten. Diese Brustmassage hat das Ziel, Ihren **Milchspendereflex** frühzeitig auszulösen, damit, sobald Ihr Baby an Ihrer Brust saugt, die Milch sofort fließt. Ihre Hände sollten warm und vorher gründlich gewaschen sein. Legen Sie Ihre Hände flach oberhalb und unterhalb des Brustwarzenvorhofs auf und massieren Sie mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe. Dann die Hände seitlich neben dem Brustwarzenvorhof platzieren und wieder mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe massieren. Anschließend um den Milchspendereflex auszulösen, die Brust vom Ansatz über die Brustwarze „streicheln“.

Die Brustmassage darf niemals schmerzen. Falls Ihnen der Druck unangenehm sein sollte, lassen Sie Ihre Finger wie beim Klavierspielen nur leicht über die Haut massieren.

Muttermilchgewinnung von Hand

Je liebevoller Sie mit Ihrer Brust umgehen, umso besser und schneller fließt Ihre Milch!

Die Gewinnung der Muttermilch per Hand können Sie jederzeit durchführen, vor allem wenn Ihr Baby aus irgendwelchen Gründen Ihre Brust nicht richtig entleert, Ihr Baby gerade nicht gestillt werden möchte, zum Sammeln Ihrer Muttermilch und zur Steigerung Ihrer Muttermilchmenge.

Legen Sie Daumen und Zeigefinger einander gegenüber jeweils 2–3 cm von der Brustwarze entfernt auf die Brust. Ihre Brust ist auf diese Weise zwischen Daumen und Zeigefinger platziert. Ihre Finger heben Ihre Brust leicht an, Daumen und Zeigefinger drücken die Brust waagrecht in Richtung Brustkorb, in einem „Melkvorgang“ nach vorne abrollen und entspannen, bevor dieser Vorgang rhythmisch wiederholt wird.

Dabei bitte nicht die Finger über die Haut rutschen lassen!

Manchmal dauert es etwas, bevor die Milch fließt. Es sollte dann bitte nicht der Druck der Finger erhöht werden, sondern kontinuierlich diese „Melkbewegungen“ fortgeführt werden.

Clusterfeeding

In der Schwangerschaft hat Ihr Körper begonnen, sich auf die Stillzeit vorzubereiten. Die Brust wächst, spannt manchmal und evtl. kam es auch schon vereinzelt zu Milchaustritt. Sobald Ihr Baby geboren ist und angefangen hat, an der Brust zu trinken, wird mehr Milch produziert. Je öfter Ihr Baby trinkt, desto mehr Milch wird produziert. Unter anderem deshalb wird Ihr Baby sich in den ersten Tagen häufiger zum Stillen melden. Etwa am 2. Abend nach der Geburt beginnt Ihr Baby mit der **Clusterfeedingphase**. Dies sind **viele kleine Mahlzeiten in sehr kurzen Abständen**. Es wird für ein paar Minuten trinken, sich kurz ausruhen und dann weitertrinken. Dieses **Marathonstillen** kann sich über **mehrere Stunden** hinziehen.

In der Clusterfeedingphase regt Ihr Baby die Brust mit vielen kleinen Mahlzeiten an, mehr Milch zu produzieren. Viele Mütter denken, dass Ihre Milch nicht reicht, weil Ihr Baby so oft trinken möchte. Es ist aber eine Vorbestellung der Milch – wie bei einem Restaurantbesuch!

Diese Phase hat **2 wichtige Gründe**: Zum einen belasten die kleinen Mahlzeiten den kleinen Magen nicht so sehr wie eine große, zum anderen wird dadurch viel Milch für den nächsten Tag gebildet. Clusterfeeding kann sich über einige Tage, allerdings auch über einige Wochen hinziehen. Auch kann es erneut in Situationen auftreten, in denen Ihr Baby die Muttermilch an sein Lebensalter anpasst oder während der Wachstumsschübe.

Das Clusterfeeding kann sehr anstrengend und kräftezehrend sein. **Machen Sie es sich in dieser Zeit richtig gemütlich**, legen Sie sich etwas zu trinken (Tee, Mineralwasser, Schorle ...) und etwas zu essen bereit. Legen Sie sich **mit Ihrem Baby ins Bett** und lassen es trinken, so oft und so lange es möchte. **Schlafen/Ruhen** Sie, wenn Ihr Baby schläft, auch wenn es nur wenige Minuten sind. Mit einem großen Kuschelager können auch ältere Geschwister miteinbezogen werden.

Wenn möglich, nehmen Sie Hilfe im Haushalt an. Informationen zu verschiedenen Hilfsangeboten erhalten Sie in der Elternschule.

Stillpositionen

Es gibt verschiedene Stillpositionen.

Das babygeleitete Stillen (intuitives Stillen) in zurückgelehnter Stillhaltung, Rücken-, Wiegehaltung und Stillen im Liegen sind die gebräuchlichsten Stillpositionen in den ersten Tagen. Bei allen Positionen gilt: Sie und Ihr Baby müssen es **bequem** haben!

Das babygeleitete Stillen (intuitives Stillen):

In dieser Position können Sie auf die Brustmassage verzichten, da Ihr Baby die Massage mit seinen Händchen durchführt. Bitte bringen Sie sich in eine halbaufrechte Sitz-/Liegeposition. Legen Sie sich Ihr Baby auf den Oberkörper, gerne im Haut-zu-Haut-Kontakt (zwischen den Brüsten). Ihr Baby wird sich Ihren Körperkonturen anpassen. Sie können Ihrem Baby etwas Halt geben durch Abstützen unter den Füßen oder am Po. Ihr Baby wird sich selbstständig andocken und saugen.

In der Wiegehaltung:

Bitte setzen Sie sich zum Stillen bequem hin und stützen Sie Ihre Arme gut ab. Ihr Baby liegt Ihnen **zugewandt** auf Ihrem Arm, der Kopf Ihres Kindes ist in Ihrer Armbeuge gebettet, Ihr Baby **schaut frontal zur Brust**, sein Kopf ist leicht nach hinten geneigt. Halten Sie mit der anderen Hand Ihre Brust im „C-Griff“, d. h. Ihr Daumen und Ihr Zeigefinger liegen oberhalb bzw. unterhalb Ihres Warzenvorhofes. Ihre Brustwarze schaut direkt auf **die Nase** Ihres Babys. Ihr Baby öffnet seinen Mund ganz weit, seine Zunge liegt hinter der **Kauleiste**, dann ziehen Sie Ihr Baby an sich. Die Lippen Ihres Babys sollten aufgestülpt sein, als wenn Ihr Baby Ihre **Brust küsst**. Sollten Sie zu Hause schon ein Stillkissen haben, können sie sich dieses ruhig mitbringen lassen.

Positionen:

Manchmal hilft ein kleiner Trick: Wenn Sie bemerken, dass Ihr Baby besonders gern an der linken Brust in der Wiegehaltung trinkt, schieben Sie es zum Trinken an der rechten Seite einfach nur rüber – ohne es zu drehen. Dadurch liegt der rechte Arm weiterhin unten und die Lage Ihres Babys hat sich nicht verändert.

Seitliches Stillen im Liegen:

Wenn Sie im Liegen stillen, liegen Sie **seitlich**, Ihr Kopf ruht auf dem Kissen. Legen Sie sich ein weiteres **Kissen oder das Stillkissen in den Rücken**, an dem Sie sich anlehnen können. Die Brust, aus welcher getrunken werden soll, liegt unten, und Ihr Baby liegt seitlich neben Ihnen, die Nase ist gegenüber der Brustwarze, Körper und Beine sind Ihnen zugewandt, **Bauch an Bauch**. Mit Ihrem Arm, der um Ihr Baby liegt, führen sie es zur Brust, mit der anderen Hand wird die Brust im „C-Griff“ angeboten.

Rückenhaltung:

In der Rückenhaltung platzieren Sie ihr Baby neben sich **unter Ihrem Arm**, lagern Sie Ihr Baby etwas höher, z. B. mit dem Stillkissen, damit der **Mund Ihres Kindes auf der Höhe Ihrer Brustwarze** ist, und Sie sich nicht vorbeugen müssen. Die Beine Ihres Babys sind nach **hinten** gerichtet. Ihre andere Hand umfasst Ihre Brust im „C-Griff“.

Wechseln Sie die **Positionen öfter**, dadurch wird die Brustwarze nicht immer an der gleichen Stelle belastet, und alle Areale der Brust werden entleert.

Besondere Situationen

Die erste Zeit mit einem Baby ist immer besonders und unvergesslich. Es kann manchmal in den ersten Tagen zu Momenten kommen, die anstrengend sind und verunsichern.

Empfindliche Brustwarzen

Während der Schwangerschaft verändert sich nicht nur die Brust, sondern auch die Brustwarze beginnt sich zu verändern und stellt sich auf die Stillzeit ein. Das Gewebe ist empfindlich und kann bei unsachgemäßer Behandlung leicht verletzt werden. Mithilfe einiger einfacher Tipps kann aber das Gewebe geschützt werden, und die Brustwarze wird nicht wund. Der oberste Grundsatz lautet: Stillen darf **nicht schmerzen!**

Wenn Ihr Kind anfängt zu saugen, wird ein Unterdruck erzeugt und der **Milchspendereflex** ausgelöst. Wenn das Kind die Brustwarze **korrekt erfasst** hat, werden Sie jetzt nur noch ein Ziehen spüren, aber keinen Schmerz. Sollte dies nicht zutreffen, docken Sie Ihr Baby bitte ab und starten neu. Legen Sie Ihr Baby häufig an (**8- bis 12-mal oder öfter in 24 Stunden**) und wechseln Sie die Stillpositionen. Die Brustwarze wird dadurch gleichmäßig belastet und die Brust optimal stimuliert. Lösen Sie vor dem Stillen den **Milchspendereflex** durch Massage aus und verteilen Sie etwas Muttermilch auf dem Warzenvorhof. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby den Mund weit öffnet und viel Brustgewebe einsaugt.

Lassen Sie nach dem Stillen **Speichelreste und Milch** auf der Brustwarze gut an der Luft antrocknen, bevor Sie die Brust wieder bedecken. Bei Reizungen und Rötungen kann auch eine dünn aufgetragene Salbe mit Lanolin Linderung bringen. Diese Salbe erhalten Sie beim Klinikpersonal.

Achten Sie bitte auf saubere Hände, wenn Sie Ihre Brust berühren/pflegen. Benutzen Sie Stilleinlagen erst, wenn Milch von allein austritt. Verzichten Sie nach Möglichkeit auf **Beruhigungssauger und Flaschenfütterung**, bis Ihr Baby sich an das Saugen an der Brust gewöhnt hat. Durch das **Rooming-in** lernen Sie Ihr Baby kennen, nehmen seine **Stillsignale** schneller wahr und stimmen sich im Schlaf-/Wach-Rhythmus aufeinander ein. Wenden Sie sich bei Beschwerden möglichst rasch an das Klinikpersonal, damit wir das Anlegen und Saugen Ihres Kindes unterstützen können.

Zeichen für effektives Stillen:

Baby:

- das Saugmuster verändert sich (Nuckeln wird zu Saugen)
- hörbares Schlucken
- feuchter Mund
- entspanntes Baby nach dem Trinken

Mutter:

- Durstgefühl
- Nachwehen (in den ersten Tagen)
- nach dem Trinken ist die Brust weich

Behandlung wunder Brustwarzen

Sollte es doch zu einer Verletzung der Brustwarze kommen, sprechen Sie uns bitte an, sodass wir gemeinsam mit Ihnen die Behandlung beginnen können.

Achten Sie bitte auf ausreichende Händehygiene!

„Milcheinschuss“ – initiale Brustdrüsenanschwellung

Milch ist **immer** vorhanden, in den ersten 1–3 Tagen nach der Geburt jedoch weniger, diese Mengen reichen für das kleine Bäumlein Ihres Kindes. Etwa um den 3. oder 4. Tag wird es mehr – die Milch schießt ein. Allerdings ist dieser Begriff nicht ganz richtig: Nicht die Milch sorgt dafür, dass die Brust auf einmal schwer und gespannt ist, das Gewebe der Brust arbeitet, es wird mehr durchblutet, und Lympflüssigkeit fließt vermehrt und sammelt sich.

Dies kann unangenehm sein. Zudem stellen sich die Hormone in Ihrem Körper um. Die Schwangerschaftshormone verschwinden und die **Stillhormone** übernehmen das Kommando. Dazu kommt noch Schlafmangel, und die emotionale Achterbahn ist perfekt. Wenn jetzt Tränen fließen, ist das okay und kann manchmal helfen. Dieses emotionale Durcheinander nennt sich **Babyblues** und tritt meistens zur gleichen Zeit wie der Milcheinschuss auf. Jetzt helfen viel Ruhe und ausgedehnte Kuscheleinheiten mit dem Baby. Gegen die feste Brust helfen die **Brustmassage und die Muttermilchgewinnung von Hand**.

Bitte legen Sie häufig an und lassen sich von Ihrem Partner unterstützen. Ihr Partner und/oder Ihre Familie können jetzt aktiv mithelfen und z. B. dafür sorgen, dass nicht zu viel Besuch kommt oder Sie mit Getränken und Essen versorgen. Nach ein paar Tagen ist der Milcheinschuss vorbei.

Nach dem regelmäßigen Anlegen sollte sich die Brust weicher anfühlen. Sehr hilfreich sind auch kühlende Umschläge (Cold Packs aus dem Kühlschranks!) oder Quarkwickel!

Babyblues:

Was ist, wenn der Babyblues länger als eine Woche anhält?

Hilfe erhalten Sie bei den Schwangeren-Beratungsstellen. Weitere Informationen gibt es in der Elternschule.

Gewichtsverlust beim Baby

In den ersten Tagen nach der Geburt verliert Ihr Baby an Gewicht. Dies ist **physiologisch** und beträgt etwa 5–7%. Das bedeutet: Ein Baby mit einem Geburtsgewicht von 3500 Gramm wird etwa 245 Gramm abnehmen. Am **10. Lebenstag** sollte Ihr Baby sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben. Danach wird es etwa **170–330 Gramm** pro Woche zunehmen. In der Klinik werden wir Ihr Baby regelmäßig wiegen, zu Hause übernimmt dies Ihre nachbetreuende Hebamme. Sollten Sie keine Hebamme haben, bieten wir in unserer Elternschule eine ambulante Sprechstunde an. Sprechen Sie uns einfach an.

Weitere Zeichen, dass Ihr Baby gut zunimmt:

- Ihr Baby trinkt mindestens 8-mal in 24 Stunden an Ihrer Brust
- Sie hören Ihr Baby an Ihrer Brust schlucken, und es ist nach dem Stillen zufrieden
- Ihre Brust fühlt sich nach dem Stillen weicher an
- Ihr Baby hat mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden ab seinem 4. Lebenstag und in den ersten 4 Lebenswochen mindestens 3- bis 4-mal Stuhlgang in 24 Stunden

Beruhigungssauger (Schnuller)

Auf unserer Station geben wir **keine** Beruhigungssauger aus. In den ersten Wochen, bis sich das Stillen eingespielt hat, kann ein Schnuller hinderlich sein. Manchmal kommt es vor, dass ein Baby, welches gerade geboren wurde, durch das Saugen am Schnuller das Trinken an **der Brust** vergisst, weil es durch das Saugen wieder einschläft. Oder wenn man als Mama die **frühen Stillzeichen** noch nicht so gut kennt, übersieht man eventuell, wann das Baby Hunger hat. Wünschen Sie einen Schnuller, möchten wir Sie bitten, sich diesen mitbringen zu lassen.

Schnuller: Setzen Sie den Schnuller sorgsam ein: In einer besonderen Situation, in einer begrenzten Zeit.

Beruhigungsmöglichkeiten ohne Schnuller

Nicht immer ist es Hunger, welcher für Unmut beim Baby sorgt. Manchmal weinen Kinder, weil sie schlecht geträumt haben, nicht allein sein wollen, die Windel voll ist oder es möchte Abwechslung.

Es gibt viele Methoden, Ihr Baby zu beruhigen. Alle diese Möglichkeiten sind eng mit unseren Sinnen verbunden:

Hören:

- vertraute Stimmen geben Sicherheit und beruhigen
- sprechen Sie mit Ihrem Baby, singen sie ihm etwas vor

Spüren:

- langsame ruhige Bewegungen können entspannend wirken
- wiegen Sie Ihr Baby sanft hin und her
- gehen Sie mit ihm spazieren

Ihr Hautkontakt vermittelt Sicherheit. Nehmen Sie Ihr Kind, auch Tage und Wochen nach der Geburt, so oft Sie mögen, zu sich in den Hautkontakt. Auch sanftes Streicheln und Massagen beruhigen. Babys lieben es, getragen zu werden. Das Baby ist sicher bei Mama oder Papa und kann die Welt erkunden oder sich ausruhen.

Wenn Sie Fragen zu den verschiedenen Möglichkeiten des Tragens haben, wenden Sie sich bitte an die Elternschule.

Entspannungsmöglichkeiten für Mama

Muttersein ist nicht nur aufregend und schön, sondern auch ein **24-Stunden-Job**. Deshalb ist es für Sie als Mutter besonders wichtig, **sich auszuruhen und Kraft zu tanken**. Nutzen Sie die Schlafphasen Ihres Babys, um sich auch auszuruhen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder der Person, welche Sie zu Hause unterstützt, wie er/sie Sie unterstützen kann – vielleicht beim Wickeln oder Baden oder bei der **Arbeit im Haushalt**. Während Ihres Aufenthalts bei uns bitten Sie Ihren Partner, sich um den **Besuch** zu kümmern. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, nach Ihrer Entlassung nach und nach Freunde und Bekannte einzuladen und statt Blumen, lassen Sie sich **Kaffee und Kuchen oder ein Mittagessen mitbringen**.

Hilfe und Unterstützung geben auch verschiedene Angebote der Stadt Wolfsburg. Weiterführende Informationen erhalten Sie bei uns auf Station und in der Elternschule.

Ernährung in der Stillzeit

„Essen hält Leib und Seele zusammen“ – heißt es.

Und wenn man sich die Ernährung der Stillenden anschaut, könnte man auch noch sagen: Es werden wahre Glaubenskriege ausgefochten. Nichts ist so von verschiedenen Meinungen geprägt wie die Ernährung der Mutter in der Stillzeit. Die gute Nachricht vorweg: Es darf wieder alles gegessen werden, was in der Schwangerschaft verboten war (rohe Wurst, Rohmilch-Produkte usw.). Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung: Viel Obst und Gemüse, Fisch und in ausgewogenen Mengen auch Fleisch – hier gilt die Devise: Alles was schmeckt, ist erlaubt. Ob Ihr Baby Blähungen bekommt, wenn Mama Kohl oder Hülsenfrüchte isst, ist nicht erwiesen. Sollte man als Mama den Verdacht haben, dass das Baby auf den Kohleintopf reagiert, welchen man zum Mittag gegessen hat – dann weglassen. Ebenso ist nicht erwiesen, dass Zitrusfrüchte zu einem wunden Po führen. Für das Trinken gilt: Immer trinken, wenn sich der Durst meldet. Die Menge der Milch wird nicht durch die Trinkmenge der Mutter bestimmt, sondern von der Häufigkeit und Effektivität des Anlegens. Wenn zu viel (d. h. über den Durst) getrunken wird, kann es sein, dass die Milch nicht mehr so gut fließt. Stilltees unterstützen die Milchbildung. Wenn man nicht auf Kaffee oder schwarzen Tee verzichten kann, dann sollte dieser direkt nach dem Stillen getrunken werden, wenn das Baby satt ist.

Zum Weiterlesen:

<http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/stillzeit/ernaehrung-fuer-stillende/#c68>



<http://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/ernaehrung-der-mutter/>



Nicht stillen / Abstillen

Sie und Ihre Familie haben sich dafür entschieden, Ihrem Baby Nahrung mit der Flasche zu füttern. Gerne möchten wir Sie dabei unterstützen und Sie bei Ihrem Beziehungsaufbau zu Ihrem Baby begleiten.

Falls Sie noch Fragen oder eine Beratung wünschen, können Sie sich gerne in der Elternschule melden!

Wenn das Baby in der Kinderklinik liegt

Die hier gegebenen Informationen gelten nur für Mütter/Eltern, deren Kinder in der Kinderklinik sind!

Auch für **Frühgeborene und kranke Neugeborene** ist Muttermilch die optimale Ernährung. Mit ihren immunologischen und antibakteriellen Inhaltsstoffen hilft sie Ihrem Kind dabei, zu gedeihen und gesund zu werden. Ein hygienischer Umgang mit der Milch, den Flaschen und dem Pumpset ist notwendig, um das **Wachstum von Keimen** in der Milch zu vermeiden. Ebenso wichtig sind der richtige **Transport** und die **richtige Lagerung** der Muttermilch. In den ersten **24–48 Stunden** nach der Geburt (Mutter wird schon im Kreißsaal von der Hebamme oder Stillberaterin angeleitet) wird die Muttermilch **von Hand** von der Mutter gewonnen. Das ist für die Brust effektiver. Gerne können Sie die Muttermilchgewinnung von Hand weiterführen bzw. zusätzlich praktizieren. Es wird Ihre Muttermilchmenge positiv beeinflussen/anregen.

Siehe Muttermilchgewinnung von Hand Seite 14.

Die Milchpumpe

Eine elektrische Milchpumpe können Sie in Apotheken ausleihen. **Die Kosten** übernimmt in der Regel Ihre Krankenkasse. Sie benötigen dafür eine **Verordnung (Rezept)**, die Sie an Ihrem **Entlassungstag erhalten**. Wir empfehlen eine **vollautomatische Intervallmilchpumpe**, die zum doppelseitigen Pumpen geeignet ist.

Reinigung des Pumpsets

in der Klinik:

- Legen Sie das Set nach Gebrauch in den dafür vorgesehenen Behälter.

zu Hause:

- nach dem Abpumpen das Set in alle Einzelteile zerlegen
- mit Flaschenbürste, Spülmittel und heißem Wasser gründlich reinigen und mit klarem Wasser nachspülen
- 3 Minuten in einem extra Topf auskochen oder im Vaporisator sterilisieren. Chemische Desinfektion ist nicht geeignet.
- Zum Aufbewahren das Pumpset in ein sauberes gebügeltes Geschirrtuch einschlagen.
- Bitte verwenden Sie nur die Flaschen, die Ihnen von der Klinik zur Verfügung gestellt werden.

Reinigung und Pflege von Brust und Händen

Einmal täglich duschen und die Brust mit klarem Wasser abspülen, ist die beste Vorbeugung gegen Infektionen. Vor dem Pumpen bitte die Hände sorgfältig mit Seife waschen und mit einem extra Handtuch (oder Einmalhandtuch), das nur von Ihnen für Ihre Hände benutzt wird, abtrocknen. Im Krankenhaus reiben Sie sich bitte vor dem Waschen die Hände mit Händedesinfektionsmittel ein. Die Fingernägel bei Bedarf mit einer Nagelbürste gründlich reinigen.

Pumpen, Aufbewahrung und Transport

Das Pumpen wird erleichtert, wenn Sie vorher den **Milchspendereflex** auslösen. Falls Sie die **Muttermilchgewinnung von Hand** noch einmal gezeigt bekommen möchten, wenden Sie sich bitte an die Mitarbeiter der Mutter-Kind-Station. Außerdem können ein Bild Ihres Babys und Musik, die Sie gern hören, Ihnen helfen, sich zu entspannen. Stellen Sie sich zu jedem Abpumpen ein Getränk bereit und trinken Sie nach Ihrem Bedarf. Kaffee und Cola trinken Sie bitte erst nach dem Abpumpen.

Pumpen Sie in den ersten Tagen mindestens **8–12 mal in 24 Stunden**, besser öfter, für 15 Minuten mit einem Doppelpumpset oder 30 Minuten mit nur einem Pumpset. Beim Pumpen mit nur einem Set wechseln Sie bitte nach jeweils 5 Minuten die Brust, um die Brust optimal anzuregen.

Die Muttermilchflasche mit **einem luftdicht abschließenden Deckel** versehen, ohne diesen **innen** zu berühren. Beschriften Sie die Flasche mit dem **Namen Ihres Kindes, Datum und Uhrzeit des Abpumpens und lagern Sie sie im Kühlschrank (48 Stunden) oder Gefrierschrank (3 Monate) bis zum Transport in die Kinderklinik.**

Während des Transports darf die **Kühlkette** nicht unterbrochen werden. Eine Kühltasche, in welcher die Fläschchen aufrecht transportiert werden können, und Kühlelemente sind ein ideales Transportmittel.

Sollte Ihr Baby vor der 32. Schwangerschaftswoche geboren sein, wird Ihre Milch im Labor untersucht. Dafür benötigen wir ca. 1 ml Muttermilch, innerhalb von 3 Tagen liegt uns das Ergebnis vor.

Mutter-/Frauenmilchspende

Wenn Kinder viel zu früh zur Welt kommen oder ein Neugeborenes nach der Geburt schwer erkrankt, benötigen diese Kinder häufig bereits am ersten Lebenstag regelmäßige Mahlzeiten. Die beste Ernährung dieser Kinder ist die Milch der eigenen Mutter. Sollte ihr Baby noch nicht selbst ausreichend trinken können, unterstützen wir Sie in die reichliche Milchbildung zu kommen. Wir unterstützen den Aufbau einer guten Stillbeziehung durch zeitnahen Körperkontakt und frühes Anlegen – auch von kranken Kindern.

Im Klinikum Wolfsburg befindet sich eine von nur drei Frauenmilchbanken in Niedersachsen. Unsere Spenderinnen sind gesundheitlich untersucht, haben selbst einen jungen Säugling und spenden ihre überschüssige Milch unserer Frauenmilchbank.

Wenn notwendig, können kleine Frühgeborene in den ersten Tagen bis zur Zunahme der eigenen Milchbildung zusätzlich Spendermilch aus der Frauenmilchbank bekommen. Frauenmilch (und vor allem Muttermilch) ist in der Zusammensetzung einzigartig. Aus medizinischen Gründen sollte bei Frühgeborenen mit einem Gewicht unter 1500 Gramm zumindest in den ersten 14 Lebenstagen auf das Füttern einer künstlichen Nahrung verzichtet werden.

Milch aus der Frauenmilchbank steht - abhängig von den aktuellen Vorräten – anderen Neugeborenen zur Verfügung, diese müssen jedoch Patienten des Klinikums Wolfsburg sein.

Kontakt

E-Mail: frauenmilchbank@klinikum.wolfsburg.de

Einführung der Beikost bei Ihrem gestillten Kind

Empfehlung der WHO 2011:

„6 Monate ausschließliches Stillen – das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch – und danach neben geeigneter Beikost weiterstillen bis zum Alter von 2 Jahren, oder darüber hinaus.“

Bei nicht (mehr) gestillten Kindern wird empfohlen, bis zum Alter von 2 Jahren täglich 2 Mahlzeiten mit Milch oder Milchprodukten zu geben.

Der Beikostbeginn:

Der ideale Beginn zur Einführung der Beikost ist von Kind zu Kind unterschiedlich.

Beobachten Sie Ihr Kind, es zeigt Ihnen seine Bereitschaft dafür.

Durch seine Neugier und den Wunsch, Sie zu imitieren, entwickelt Ihr Kind die Fähigkeit, mit den Mahlzeiten am Familientisch zurechtzukommen. Ihr Kind zeigt es auch mit äußeren Zeichen:

- Ihr Kind trainiert durch den Handstütz in der Bauchlage und das Rollen über die Seite die Muskulatur des Rumpfs, um beim Essen nur noch mit kleiner Unterstützung aufrecht sitzen zu können.
- Der Zungenstreckreflex ist verschwunden (der Reflex schiebt die Nahrung wieder aus dem Mund).
- Die Augen-Mund-Koordination ist so weit ausgeprägt, dass Ihr Kind in der Lage ist, Nahrung mit den Fingern aufzunehmen und in den Mund zu stecken.

Zeigt Ihr Kind in der Zeit noch kein Interesse und keine Zustimmung zur Beikost, kann man bei einem gesunden Kind noch abwarten.

Jedes Kind ist in seinem Entwicklungstempo unterschiedlich. Wichtig ist, Ihr Kind zu beobachten und auf seinem individuellen Weg liebevoll zu begleiten.

Bei Fragen und einem Beratungswunsch kontaktieren Sie Ihre nachbetreuende Hebamme. Auch das Team der Elternschule steht Ihnen gerne zur Seite.

Nach der Entlassung – Wichtiges für die Wochenbettzeit

Die erste Zeit nach der Geburt ist aufregend, vieles ist neu und ungewohnt. Für die Zeit nach der Entlassung sollten Sie sich eine **Hebamme** suchen, welche Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Falls Sie noch keine Hebamme haben, können Sie von uns eine Adressenliste erhalten. Die Kosten für eine Hebammenbetreuung übernimmt die Krankenkasse.

Sollten Sie keine Hebamme finden, können Sie auch in die Hebammensprechstunde der Elternschule kommen. Nähere Informationen erhalten Sie auf Station oder in der Elternschule.

Das sogenannte „Wochenbett“ sind die **ersten 6 Wochen** nach der Geburt. Der Wochenfluss klingt in dieser Zeit ab. Er verfärbt sich im Laufe der Wochen von blutig über bräunlich und schließlich zu gelb. Wochenfluss kann Bakterien enthalten, deshalb ist eine gute Händehygiene wichtig. Besonders wichtig ist das Händewaschen vor dem Stillen.

Bei Fieber oder Schmerzen (Bauch-, Brust- oder starke Kopfschmerzen) wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt.

Stillen ist **kein** Schutz vor einer erneuten Schwangerschaft. Sie sollten daher, solange der Wochenfluss besteht, mit Kondomen verhüten, auch wegen der bakteriellen Besiedelung des Wochenflusses. Am Ende des Wochenbetts empfehlen wir einen Besuch beim Frauenarzt. Mit ihm können Sie die weitere Verhütung besprechen. Zur Nahtpflege ist klares Wasser ausreichend. Nach einem Kaiserschnitt sollte die Narbe trocken gehalten werden, der Faden löst sich von allein auf.

Die nächste Vorsorgeuntersuchung für das Kind ist die U3, zwischen der 4. und 6. Lebenswoche.

Wir möchten an dieser Stelle auf die wichtigsten Maßnahmen zur Vermeidung des **plötzlichen Kindstods** hinweisen:

- Rauchverbot im Haus
- Ihr Kind sollte im Schlafzimmer der Eltern mitschlafen
- das Baby sollte, solange es sich nicht selbst drehen kann, in Rückenlage schlafen
- es sollte im Bettchen im Schlafsack schlafen, ohne Kuscheltiere, ohne Bettdecke und Kopfkissen
- Stillen
- Raumtemperatur zur Nachtruhe 16–18° C

Für Fragen rund um das Stillen, Beikosteneinführung und weiteren Themen berät Sie Ihre Hebamme oder Sie können unsere Elternschule unter der Telefonnummer 05361-80-1055, oder per E-Mail unter: elternschule@klinikum.wolfsburg.de kontaktieren.

Stillgruppen in der Umgebung

Elternschule:

Ansprechpartner:

Team der Elternschule

Telefon: 05361-80-1055

E-Mail: elternschule@klinikum.wolfsburg.de

Stillhotline (7:00 Uhr – 14:00 Uhr) Telefon: 0160 2228723

Ambulante Stillberatung

E-Mail: elternschule@klinikum.wolfsburg.de

Stillgruppe im Klinikum Wolfsburg

Montags von 9:30 bis 11:00 Uhr

(nicht innerhalb der niedersächsischen Schulferien).

Wolfsburg

Jeden ersten Donnerstag im Monat von 17:00 bis 18:30 Uhr.

Ansprechpartnerin:

Sonja Börner-Koné

Telefon: 05361 8481383

Christina Rathge

Telefon: 05364 9649850

Braunschweig

Jeden ersten Mittwoch im Monat von 9:30 bis 11:00 Uhr.

Ansprechpartnerin:

Katharina Irmer

Telefon: 05309 9492132

Grasleben

Jeden vierten Montag im Monat von 9:30 bis 11:30 Uhr.

Ansprechpartnerin:

Katharina Thieme-Hohe

0176-16181126

Helmstedt

Jeden dritten Mittwoch im Monat von 9:30 bis 11:00 Uhr.

Ansprechpartnerin:

Marietta Hugo

Telefon: 05352-9066871

Wolfenbüttel

Jeden zweiten Mittwoch im Monat von 9:30 bis 11:00 Uhr.

Ansprechpartnerin:

Katharina Irmer

Telefon: 05309-9492132

Stillprotokoll

Datum	Uhrzeit	Brust		Ausscheidungen	
		links	rechts	Stuhl	Urin
Tag 3					
Tag 4					

Datum	Uhrzeit	Brust		Ausscheidungen	
		links	rechts	Stuhl	Urin
Tag 1					
Tag 2					

Beratung und Betreuung – wichtige Termine

- Ich weiß, wo ich mir Hilfe beim Stillen und im Wochenbett holen kann
- Ich habe meine Nachsorgehebamme, die mich zu Hause weiter betreut, informiert.
Telefonnummer:

- Ich weiß, dass mir die Hebammenbetreuung zusteht, solange ich stille. Weitere Hilfe kann ich von Laktationsberaterinnen IBCLC bekommen.
Telefonnummer:

- In unserem Ort gibt es eine Stillgruppe, wo mir stillende Mütter Rat geben können.
Telefonnummer:

- Ich weiß, dass bei meinem Kind der Suchtest auf Stoffwechselerkrankungen (Screeningkarte) durchgeführt werden muss (3. Lebenstag) bzw. zu wiederholen ist, wenn mein Kind bei Entlassung noch nicht 36 Stunden alt ist.
- Ich weiß, dass zwischen dem 3. und 10. Lebenstag die 2. Vorsorgeuntersuchung (U2) stattfinden soll. Wenn diese noch nicht ausgeführt ist, melde ich mich hierfür bei meinem/meiner (Kinder)Arzt/Ärztin an.
Telefonnummer:

- Ich weiß, dass mein Kind täglich Vitamin D und Fluorid bekommen soll. Vitamin K erhält es nach der Geburt, zur U2 und nochmals zur U3.
- Ich weiß, dass ich mich innerhalb der ersten 6 Wochen nach Entbindung bei meinem/meiner Frauenarzt/Ärztin melden sollte.
Telefonnummer:

Formalitäten

- Ich weiß, dass ich mich körperlich schonen muss, damit die Muttermilchmenge nicht zurückgeht. Weil ich mich auf mein Kind konzentrieren will, kann ich jemanden beauftragen (schriftliche Vollmacht), die Behördengänge zu erledigen.
- Ich weiß, bei welcher Krankenkasse mein Kind versichert wird. Eine Kopie der Geburtsurkunde schicke ich an diese Krankenkasse.
- Ich weiß, dass ich eine Kopie der Geburtsurkunde an meine Krankenkasse schicken muss, um das Mutterschaftsgeld zu bekommen. In diesem Brief kann die Zusendung eines Antrags für die Krankenversicherung des Kindes gebeten werden, wenn das Kind bei meiner Krankenversicherung angemeldet wird. Den Antrag schicke ich ausgefüllt zurück an die Kasse.
- Ich weiß, dass ich einen Antrag auf Erziehungsgeld schon in der Klinik oder beim Standesamt bekommen kann oder ich lasse ihn mir vom zuständigen Amt schicken. Er wird ausgefüllt an das zuständige Amt zurückgeschickt oder mein Partner bringt ihn dorthin (ohne Vollmacht).
- Ich weiß, dass ich den Antrag auf staatliches Kindergeld von meinem Arbeitgeber (falls öffentlicher Dienst) oder vom Arbeitsamt bekomme und ihn ausgefüllt mit einer Kopie der Geburtsurkunde zurückschicke. Die Zahlung erfolgt auch rückwirkend, wenn ich mich nicht gleich darum kümmern konnte.

Quellenangaben

Quellen:

- EISL – Europäisches Institut für Stillen und Laktation e. V.
- BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.
- Script: Ausbildung zur Still- und Laktationsberaterin IBCLC von ELACTA
- Copyright: Nele Liebrich

