

Unsere Stillbrochure für Eltern

Zehn Schritte – der babyfreundliche Weg



**Perinatalzentrum
Level 1**
KLINIKUM WOLFSBURG



**ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK**



www.babyfreundlich.org

MEDIZINCAMPUS WOLFSBURG DER
UNIVERSITÄTSMEDIZIN
GÖTTINGEN : **UMG**



Inhaltsverzeichnis

Willkommen auf dieser Welt, kleines Wunder!	4
Ihr Aufenthalt auf der Mutter-Kind-Station	5
Zehn Schritte – der babyfreundliche Weg	6
KennLERN- & Kuschelzeit	7
24-Stunden-Rooming-in – einmal Vollpension, bitte!	8
Haut auf Haut	8
Stillen	9
Stillzeichen	11
Kolostrum – die Superkraft für Ihr Baby	12
Die goldenen ersten (24) Stunden	12
Die Brustmassage – mit sanften Händen zur Muttermilch	13
Muttermilchgewinnung per Hand	14
Haltbarkeit der Muttermilch – einfach zu merken	15
So groß oder klein ist mein Magen	15
Anlegetechniken – gewusst wie	16
Clusterfeeding	17
Stillgedächtnis	18
Schicken Sie Ihre Brustwarzen ins Spa	20
Gewichtsverlauf	21
Schnuller?	22
Die Milchpumpe	23
Ihr Baby wird in der Kinderklinik versorgt – im Moment ist alles anders	24
Pumpen	24
Powerpumping – extra Turbo für die Milchbildung	25
Meine Mama pumpt für mich	26
WHO-Stillempfehlung	28
Ernährung	28
Frauenmilchspende	28
Nach der Entlassung – Wichtiges für die Wochenbettzeit	29
Das Angebot der Elternschule im Klinikum Wolfsburg	30
Offene Stillgruppe – die Elternschule Wolfsburg lädt ein!	32
Familienbett	33
Liebe Oma, lieber Opa,	34
Babybesuchsdienst der Stadt Wolfsburg	36
Wolles Info Café	37
Familienbegleitung im Netzwerk Frühe Hilfen	38
Quellen und Links	40

Willkommen auf dieser Welt, kleines Wunder!

Liebe Eltern,

vor Ihnen liegt eine spannende und aufregende Zeit mit neuen Herausforderungen und wunderbaren Momenten. Den ersten großen Schritt in das gemeinsame Leben haben Sie schon erfolgreich bewältigt, nun kommt die intensive Zeit des Kennenlernens und des Bindungsaufbaus. Wir, das geburtshilfliche Team des Klinikums Wolfsburg, freuen uns darauf, Sie in den ersten Tagen begleiten zu dürfen. In unserer Broschüre sind die vielen Informationen unserer Beratung zusammengefasst. Sie soll Ihnen ein kleiner Wegweiser in dieser besonderen Zeit sein.

So haben Sie die Möglichkeit, die Fülle an Informationen noch einmal in Ruhe nachzulesen. Sollten Sie darüber hinaus Fragen haben, stehen wir Ihnen selbstverständlich gern zur Verfügung.

Ihr Aufenthalt auf der Mutter-Kind-Station

Herzlich willkommen,

nach der Geburt werden Sie und Ihr Baby noch zwei Stunden im Kreißsaal versorgt und kommen danach auf unsere Mutter-Kind-Station G4a.

Während Ihres Aufenthalts werden Sie stets von unserem geschulten Fachpersonal begleitet und im Handling, in der Versorgung Ihres Kindes und im Stillen unterstützt sowie angeleitet. Zudem wird insbesondere die Stillförderung durch unsere Stillberaterinnen vermittelt, um die Strukturen des „baby friendly hospital“ bestmöglich zu gewährleisten.

Um die Bindung zu stärken, wird auf unserer Station das 24-Stunden-Rooming-in gelebt, wobei Mutter und Kind als Einheit angesehen werden. Bei entsprechender Kapazität ermöglichen wir gern ein Familienzimmer (gegen eine Gebühr). So können Sie sich optimal von der von Ihnen gewünschten Begleitperson unterstützen lassen.

Ihr Kind wird bei uns täglich gewogen, um den Gewichtsverlauf zu beobachten. Außerdem werden routinemäßig das Stoffwechsel-Screening und der Hörtest durchgeführt. Bevor Sie nach Hause gehen, wird die Vorsorgeuntersuchung (U2) durch unsere Kinderärzt*innen durchgeführt.

Tägliche Arztvisiten durch unsere Frauenärzt*innen und bei Bedarf auch durch Kinderärzt*innen vervollständigen unsere medizinische Versorgung für Sie und Ihr Kind.

Unser weiterführendes Betreuungsangebot, wie beispielsweise die Hebammennachsorge oder die Stillgruppe durch unsere Elternschule finden Sie am Ende der Broschüre.

Herzliche Grüße
Ihre Stationsleitung der Station G4a



Wir sind „babyfreundlich“

Was bedeutet das?

- Wir sind seit 2018 durchgehend von der Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und Unicef als „babyfreundliche“ Geburtsklinik ausgezeichnet worden
- Unsere Schwerpunkte sind auf die Förderung der Mutter-Kind-Bindung und auf das Stillen gerichtet
- Voraussetzung, um als babyfreundliche Geburtsklinik zertifiziert zu werden, ist unter anderem die Einhaltung der 10 Schritte nach den Richtlinien von WHO und UNICEF

Nächste Seite



Zehn Schritte – der babyfreundliche Weg

Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen.

1

Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.

2

Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.

3

Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen.

4

Wir geben Ihnen bewährte Tipps für ein entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.

5

Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger.

6

24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.

7

Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.

8

Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau.

9

Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein.

10

„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.

KennLERN- & Kuschelzeit

Für Sie und Ihr Baby ist gerade vieles neu. Ihr Kind muss sich an die neuen Situationen anpassen und lernen, wie man an der Brust saugt oder die eigene Körpertemperatur selbstständig reguliert. Die Mutter muss die Geburt verarbeiten und ebenfalls vieles neu lernen – wie das Stillen oder das Verstehen der Signale Ihres Babys. Nutzen Sie die Zeit auf der Wochenbettstation G4a und verbringen Sie diese gemeinsam mit Ihrem Baby und Ihrem/Ihrer Partner*in in einem unserer Zwei-Bett Zimmer.

Tipps für die erste Zeit

- Nehmen Sie sich viel Zeit zum Kuscheln mit Ihrem Baby im direkten Hautkontakt
- Reduzieren Sie Besuch auf ein Minimum
- Haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Neugeborenen
- Fragen Sie gern nach, wenn Sie sich unsicher sind und Hilfe benötigen

Die Beratung und Begleitung, insbesondere für den Bindungsaufbau und die Stillförderung, erfolgt durch unsere freundlichen und speziell geschulten Pflegefachkräfte.

Eine Stillberaterin steht von Montag bis Freitag ebenfalls auf der Wochenbettstation zur Verfügung.



24-Stunden-Rooming-in – einmal Vollpension, bitte!

... bei uns selbstverständlich ...

- Sie haben die Möglichkeit, mit Ihrem Kind in einem Zimmer Tag und Nacht gemeinsam zu verbringen und so eine tiefe und innige Beziehung aufzubauen.
- Ihr Baby weiß am besten, was es braucht, gehen Sie ganz darauf ein und lernen Sie Ihr Baby kennen.
- Lassen Sie sich von Ihrem/Ihrer Partner*in umsorgen und mit Köstlichkeiten verwöhnen, das haben Sie sich verdient!

Haut auf Haut

... ist wichtig, kuschelig und macht Spaß.

Außerdem ...

- hält es das Baby warm, sicher und geborgen
- tut es einfach gut
- prägt es das menschliche Urvertrauen, lässt Zuneigung und Liebe wachsen
- erleichtert es Ihrem Baby das Ankommen auf dieser Welt
- fördert es die Bindung zwischen Eltern und Kind
- unterstützt es das Stillen und die Milchbildung
- unterstützt es die Rückbildung der Gebärmutter
- reduziert es die Gefahr der Wochenbettdepression
- reduziert es Stress und Schmerzen
- entspannt es das Baby und die Eltern
- stimuliert es alle Sinne und fördert so die Hirnentwicklung
- reguliert es Atmung und Temperatur
- stabilisiert es den Blutzucker des Babys
- erhöht es die soziale Kompetenz und die Lernfähigkeit

Stillen

Stillen bedeutet viel mehr als Nahrungsaufnahme ...

... für die Mutter-Kind-Bindung

- häufiger Haut-Sicht- und Körperkontakt mit Ihrem Kind
- Aufbau des Urvertrauens
- vermehrte Ausschüttung von Oxytocin, dem „Liebes- und Bindungshormon“
- riechen, hören, schmecken und fühlen

... für das Kind

- perfekt, speziell und individuell an Ihr Kind angepasste Nahrung
- Muttermilch ändert sich stets in ihrer Zusammensetzung, z. B. nach der Tageszeit oder entsprechend dem Alter des Kindes sowie während einer Stillmahlzeit
- Aufbau der kindlichen Darmflora und des Mikrobioms
- Aufbau und Unterstützung des kindlichen Immunsystems
- Gestillte Kinder sind seltener krank und schneller wieder gesund
- bestmöglicher Schutz vor Allergien
- Vorbeugung Adipositas (starkes Übergewicht)
- geringeres Risiko einer Diabetes- oder Herz-Kreislauf-Erkrankung
- seltenere Zahnfehlstellungen und Karies
- Schutz vor Atemwegsinfektionen
- Unterstützung der Entwicklung des Gehirns und des zentralen Nervensystems
- Unterstützung beim Wachstum und bei der Organreifung (vor allem Darm, Gehirn, Nerven und Augen)
- Schutzfaktor vor dem plötzlichen Kindstod

... für die Mutter

- jederzeit frisch und hygienisch verfügbar
- seltenere Erkrankungen an Brust-, Gebärmutterhals-, Eierstockkrebs oder Diabetes
- Unterstützung sämtlicher Rückbildungsvorgänge
- stresshemmend
- zügigeres Erlangen des Normalgewichts

... für die ganze Familie

- Muttermilch ist kostenfrei
- Muttermilch ist stets passend temperiert verfügbar
- Stillen dient als Trostpflaster nach kleineren Verletzungen oder Impfungen



Stillzeichen

Frühe Stillzeichen



erste Bewegungen



Mund öffnen



Kopf drehen

Mittlere Stillzeichen



Strecken



Hand zum Mund
ggf. Schmatzen



zunehmende Bewegungen

Späte Stillzeichen



starke Unruhe



Weinen



Erröten

Kolostrum – die Superkraft für Ihr Baby

- die allererste Milch
- kleine Menge mit großer Wirkung
- erste „Impfung“ für das Baby
- enthält hochkonzentrierte Immunstoffe
- variiert von durchsichtig bis dick-gelb
- fördert die Ausscheidung des Mekoniums und kann dadurch der Neugeborenen-Gelbsucht entgegenwirken
- fördert das Wachstum hilfreicher Darmbakterien und unterstützt so den Aufbau einer gesunden Darmflora
- stabilisiert den Blutzucker
- enthält entzündungshemmende Inhaltsstoffe

Die goldenen ersten (24) Stunden

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

Daher ist uns besonders wichtig:

- dass Ihr Baby 8–12 x in 24 Stunden wertvolles Kolostrum enthält
- dass Ihr Kind in den ersten Lebenstagen häufig an der Brust trinkt, desto besser wird die Milchbildung gefördert
- Sollte Ihr Kind nach der Geburt noch zu erschöpft zum Stillen sein, zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Kolostrum per Hand gewinnen können und mit einem kleinen Löffel oder einer Kolostrum-Spritze füttern
- Ist erst einmal ausreichend Milch gebildet, so kommt es während der weiteren Stillzeit sehr selten zu einem Milchmangel

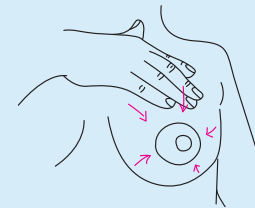
Die Brustmassage – mit sanften Händen zur Muttermilch

Mit einer liebevoll ausgeführten Brustmassage haben Sie die Möglichkeit, Ihren Milchspendereflex frühzeitig auszulösen.

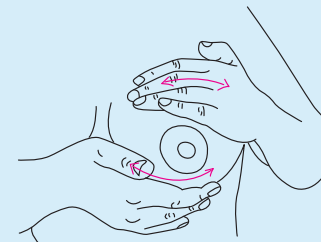
Das bedeutet: Sobald Ihr Baby an der Brust saugt, fließt sofort die Milch.

Die Brustmassage ist eine gute Unterstützung:

- vor dem Stillen
- vor der Muttermilchgewinnung per Hand
- vor, zwischen und nach dem Pumpen
- zur Entspannung des Brustgewebes
- zur Vorbeugung eines Milchstaus

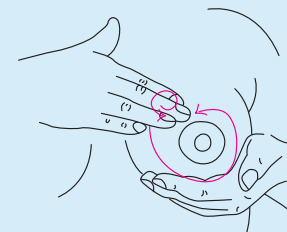


Sanfte, streichelnde Bewegungen von außen in Richtung Brustwarze



Hände bewegen sich nach rechts und links in entgegengesetzter Richtung

Hände bleiben auf der Haut liegen



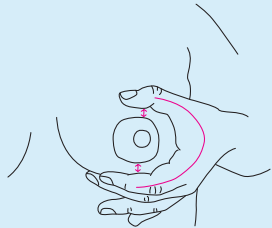
Sanfte, streichelnde, kreisförmige Bewegungen um die Brustwarze herum

Muttermilchgewinnung per Hand

Einfache Maßnahme mit großer Wirkung

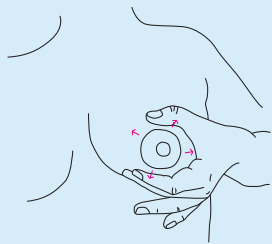
- Je mehr Sie an Ihr Baby denken, umso besser fließt die Milch!
- perfekt, um Ihr Baby zu unterstützen
- auch bei frühgeborenen Babys
- bei einer Brustdrüschwellung
- wenn Sie Ihre Milchmenge steigern wollen

... oder wenn Ihr Baby einfach gerade nicht gestillt werden möchte

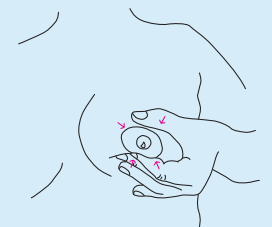


Brust wird im C-Griff umfasst

Ca. 2 cm hinter der Brustwarze



Daumen und Zeigefinger in
Richtung Brustkorb bewegen



Finger bleiben auf der Haut

Mit leichtem Druck auf die Finger-
spitzen wird die Milch nach vorne
geschoben

Haltbarkeit der Muttermilch – einfach zu merken

Für gesunde Neugeborene gilt:

- Bei Zimmertemperatur ist Muttermilch 5 Stunden haltbar
- Im Kühlschrank bei +4 °C ist die Muttermilch 5 Tage haltbar
- Im Tiefkühlfach bei -16 °C bis -18 °C ist Muttermilch 5 Monate haltbar

So groß oder klein ist mein Magen

Tag 1



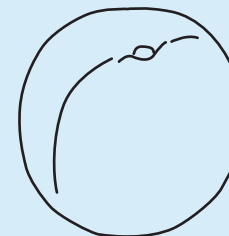
Kirsche

Tag 3



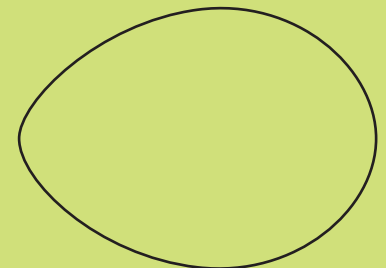
Walnuss

Tag 7



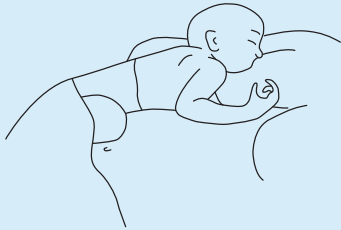
Aprikose

Tag 30



Ei

Anlegetechniken – gewusst wie



Intuitives Stillen

- leichte Oberkörperhochlagerung der Mutter
- beide Ellenbogen abgestützt
- Kind mit der kompletten Körpervorderseite der Mutter zugewandt (Froschposition)



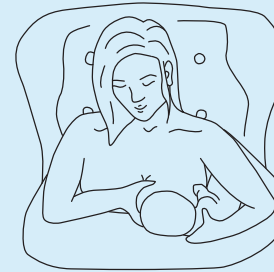
Wiegeposition

- Mutter in angelehnter Sitzposition
- Kind ist der Mutter zugewandt und liegt mit ihr Bauch an Bauch
- Ohr, Schulter, Hüfte in einer Linie
- Mund auf Höhe der Brustwarze



Anlegen im Liegen

- Mutter liegt in Seitenlage, Kopfkissen unter dem Kopf
- Kind ist der Mutter zugewandt und liegt mit ihr Bauch an Bauch
- Ohr, Schulter, Hüfte in einer Linie
- Mund auf Höhe der Brustwarze



Rückenposition

- Mutter in angelehnter Sitzposition
- Brust wird im C-Griff gestützt
- Kind ist der Mutter zugewandt, auf einem Stillkissen positioniert, Bauch an Körperseite
- Mund auf Höhe der Brustwarze

Clusterfeeding

Ihr Baby weiß, wie es geht

- Dies sind viele kleine Mahlzeiten in sehr kurzen Abständen
- Je öfter Ihr Baby an der Brust trinkt, desto mehr Milch wird produziert
- Ihr Baby wird sich in den ersten Tagen häufiger zum Stillen melden
- Etwa am 2. Abend nach der Geburt beginnt Ihr Baby mit der Clusterfeeding-Phase
- Ihr Baby wird für ein paar Minuten trinken, sich kurz ausruhen und dann weitertrinken
- Dieses Marathonstillen kann sich über mehrere Stunden hinziehen
- 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!
- Es ist eine vorübergehende Phase. In Wachstumsschüben zeigt sich ein ähnliches Muster.

Die Clusternächte können für die Mama sehr anstrengend sein. Stellen Sie sich auf eine ereignisreiche Nacht ein und machen Sie es sich mit einem Getränk und etwas zu essen in einer guten Position so richtig gemütlich.

Stillgedächtnis

Datum	Uhrzeit	Brust links	Brust rechts	Ausscheidungen Stuhl	Urin
Geburtstag					
Heute: kuscheln und kennenlernen					
stillen					
je nach Bedarf 8–12 x in 24 Std.					
Tag 1					
Heute: kuscheln und kennenlernen					
stillen					
je nach Bedarf 8–12 x in 24 Std.					

Datum	Uhrzeit	Brust links	Brust rechts	Ausscheidungen Stuhl	Urin
Tag 2					
Heute: kuscheln und kennenlernen					
stillen je nach Bedarf 8–12 x in 24 Std.					
U2 (nach 49 Std.) ggf. Heimreise					
Tag 3					
Heute: zu Hause ankommen					
Jetzt übernimmt Ihre Hebamme					

Datum	Uhrzeit	Brust		Ausscheidungen	
		links	rechts	Stuhl	Urin
Tag 4					
Tag 5					

Datum	Uhrzeit	Brust		Ausscheidungen	
		links	rechts	Stuhl	Urin
Tag 6					
Tag 7					

Schicken Sie Ihre Brustwarzen ins Spa

Nach häufigem Anlegen in den ersten Tagen können Ihre Brustwarzen (Mamillen) empfindlich oder gereizt sein.

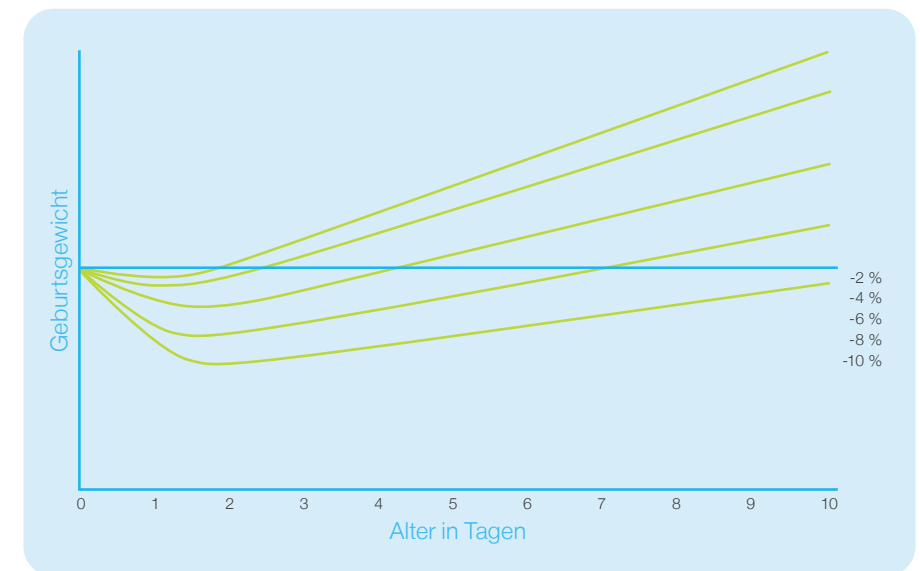
So helfen Sie Ihren Brustwarzen:

- Lösen Sie vor dem Stillen durch eine Brustmassage den Milchspendereflex aus
- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby den Mund weit öffnet und viel Brustgewebe in den Mund nehmen kann
- Die Brustwarze sollte am Übergang zum weichen Gaumen platziert werden
- Die Lippen Ihres Babys sollten nach außen gestülpt sein und wie bei einem kleinen Fisch aussehen
- Bevorzugen Sie die intuitive Stillposition
- Bei Empfindlichkeit ist es ausreichend, nach dem Stillen Kolostrum und Speichel des Kindes an der Luft trocknen zu lassen.
- Kolostrum besitzt eine pflegende und heilende Wirkung
- Sollten Ihre Brustwarzen etwas wund sein, pflegen Sie sie mit unserer Salbe aus hochgereinigtem Lanolin, diese erhalten Sie beim Pflegepersonal
- Die hochgereinigte Lanolinsalbe muss vor der nächsten Stillmahlzeit nicht abgewischt oder abgewaschen werden
- Mit der Entwicklung der Milchbildung verbessert sich die Empfindlichkeit
- Falls die Brustwarzen empfindlich bleiben, führen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Stillberaterin eine Stillbeobachtung durch, um rechtzeitig eventuell auftretende Probleme zu beheben.

Gewichtsverlauf

Bald wird Ihr Baby groß und stark!

- Fast alle Babys nehmen in den ersten Lebenstagen etwa 7 Prozent an Gewicht ab
- Sie verlieren Flüssigkeit z. B. durch Stuhl- und Urinentleerung, Schwitzen oder Ausschwemmen von Wassereinlagerungen aus der Haut
- Nachdem zehnten Lebenstag sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein
- In den ersten zwei Monaten nimmt Ihr Baby etwa 170–330 Gramm pro Woche zu



Außerdem

- sollte Ihr Baby mindestens 8 bis 12 x in 24 Stunden an Ihrer Brust trinken
- sollte es mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden haben und ab seinem 4. Lebenstag und in den ersten 4 Lebenswochen mindestens 3 bis 4 x Stuhlgang in 24 Stunden ausscheiden

Schnuller?

Jetzt (noch) nicht!

- Wir empfehlen die ersten vier bis sechs Wochen auf einen Beruhigungssauger zu verzichten, bis sich das Stillen etabliert hat.
- Ein Beruhigungssauger bringt Ihr Kind dazu, seltener nach der Brust zu verlangen, dies führt zu einer verzögerten Milchbildung.
- Durch den Sauger kann es zu einem veränderten Saugverhalten kommen – schmerzende und wundte Brustwarzen können die Folge sein.

Die Milchpumpe

- Es gibt Situationen, in denen ein Baby nicht direkt an der Brust trinken kann
- Für Früh- und kranke Neugeborene ist Muttermilch auch gleichzeitig Medizin
- Aus der Forschung wissen wir: Je früher und häufiger die Brust nach der Geburt stimuliert wird, desto mehr Muttermilch wird gebildet
- Für zu Hause empfehlen wir eine elektrische Intervallmilchpumpe
- Die Kosten dafür übernimmt in der Regel Ihre Krankenkasse
- Sie benötigen dafür ein Rezept, dieses erhalten Sie an Ihrem Entlassungstag

So funktioniert's

1. Schließen Sie die Pumpe an den Strom an
2. Waschen Sie sich gründlich die Hände
3. Machen Sie es sich gemütlich
4. Bauen Sie das Pumpset zusammen
5. Lösen Sie durch eine sanfte Brustmassage Ihren Milchspendereflex aus
6. Schauen Sie Ihr Kind oder ein Foto Ihres Kindes während des Abpumpens an, das führt zur Steigerung der Milchmenge
7. Halten Sie die passende Brusthaube sanft zwischen Daumen und Zeigefinger an die Brust
8. Die Brustwarzen sind in der Mitte positioniert
9. Schalten Sie die Pumpe ein



Ihr Baby wird in der Kinderklinik versorgt – im Moment ist alles anders

- Muttermilch ist Medizin!
- Je eher Sie mit der Muttermilchgewinnung beginnen, desto früher kommt Ihre Milch
- Beginnen Sie zuerst mit der Muttermilchgewinnung durch Hand
- Nach spätestens 6 Stunden kommt nach der Handstimulation unterstützend die Milchpumpe dazu
- Unser Team leitet Sie gern dazu an
- Jeder Tropfen zählt!

Pumpen

- Wir empfehlen Ihnen 8 bis 12 x in 24 Stunden zu pumpen, einmal davon nachts
- Je häufiger Sie pumpen und Muttermilch per Hand gewinnen, desto besser wird die Milchbildung angeregt
- 15 Minuten mit einem Doppelpumpset
- Unsere Milchpumpen sind im Individual-Programm und im Erhalt-Programm vor-eingestellt. Es ist aber möglich, die Saugstärke und den Saugstimulus individuell anzupassen.
- Wichtig: Abpumpen darf nicht schmerzhaft sein!!

Powerpumping – extra Turbo für die Milchbildung

Zur Steigerung der Milchmenge empfehlen wir Ihnen einmal täglich das Powerpumping

1. Brustmassage (siehe S. 13)
2. Doppelseitiges Abpumpen für 5–10 Minuten
3. Kurze Unterbrechung z. B. Wasser trinken, strecken, aufstehen oder Brustmassage

Wiederholen Sie die Punkte dreimal

- Nach dem Pumpen verschließen Sie die Spritze oder Flasche mit der gewonnenen Muttermilch
- Beschriften Sie diese mit dem Namen Ihres Kindes, Datum und Uhrzeit des Abpumpens
- Lagern Sie Ihre Milch im Kühlschrank (max. 24 Stunden) oder Gefrierschrank (max. 3 Monate) bis zum Transport in die Kinderklinik

Nutzen Sie gern unser „Pumpprotokoll“, so geht keine „Fleißarbeit“ verloren!

Meine Mama pumpt für mich

	In den ersten 6 Std.	Tag 1	Tag 2	Tag 3
	Brustmassage + Muttermilchgewinnung von Hand, anschließend elektrisch abpumpen	Brustmassage + Muttermilchgewinnung von Hand, anschließend elektrisch abpumpen	Brustmassage + Muttermilchgewinnung von Hand, anschließend elektrisch abpumpen	Brustmassage + Muttermilchgewinnung von Hand, anschließend elektrisch abpumpen
00:00				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				
06:00				
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	Brustmassage + Muttermilchgewinnung von Hand, anschließend elektrisch abpumpen	Brustmassage, anschließend elektrisch abpumpen ; Programmwechsel in das Erhalt-Programm der Pumpe	Brustmassage, anschließend im Erhalt-Programm elektrisch abpumpen	Brustmassage, anschließend im Erhalt-Programm elektrisch abpumpen
00:00				
01:00				
02:00				
03:00				
04:00				
05:00				
06:00				
07:00				
08:00				
09:00				
10:00				
11:00				
12:00				
13:00				
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
23:00				

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. Gerne können Sie von uns eine Adressenliste erhalten. Die Kosten für eine Hebammenbetreuung übernimmt die Krankenkasse. Sollten Sie keine Hebamme finden, können Sie auch gern in die Hebammensprechstunde unserer Elternschule kommen. Nähere Informationen erhalten Sie auf der Station G4a oder in der Elternschule.

Bei Fragen rund um das Stillen, Beikosteneinführung und weiteren Themen berät Sie Ihre Hebamme oder Sie können unsere Elternschule und Stillberaterinnen unter der Telefonnummer 05361 80-1055 kontaktieren.

Das sogenannte „Wochenbett“ sind die ersten 8 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. Bei Fieber oder Schmerzen (Bauch-, Brust- oder starke Kopfschmerzen) wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin.

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.

Ihr Körper braucht jetzt Pflege!

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 (SIDS) hinweisen:

- Tabakrauch ist giftig! Rauchen Sie bitte nicht in der Nähe Ihres Kindes/ in der Wohnung
- 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 °C bis 18 °C

Wichtiges zur U2

Liebe Eltern,
herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Bitte beachten Sie zu Hause

Sollten Sie nicht Stillen können oder wollen, so füttern Sie bitte eine „pre Nahrung“ so viel das Kind möchte. Ihr Kind sollte im Verlauf (ab der 2. Lebenswoche) wöchentlich 170-330g an Gewicht zunehmen.

- Stillen Sie ihr Kind 10-12 x täglich (so wie es Stillzeichen zeigt).
- Bei Trinkschwäche oder Gelbfärbung der Haut/der Skleren (Augen) sowie bei entfärbtem Stuhlgang, nehmen Sie bitte zeitnah Kontakt mit Ihrem Kinderarzt auf.
- Bitte geben Sie Ihrem Kind spätestens ab der zweiten Lebenswoche täglich 500 IE Vitamin D. Die mitgegebene Packung müsste bis zur U3 reichen, dann bekommen Sie ein Rezept von Ihrem Kinderarzt.
- Schütteln Sie niemals Ihr Baby, egal wie anstrengend die Situation gerade ist!
- Lassen Sie Ihr Baby bitte niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch/Bett/Sofa liegen- es könnte herunterfallen.

Ernährung

Informationen rund um Ernährung in der Stillzeit



<https://www.kindergesundheitinfo.de/themen/ernaehrung/stillen/>



<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/alles-fuer-die-stillzeit/essen-und-trinken-in-der-stillzeit/>

Frauenmilchspende



<https://www.klinikum.wolfsburg.de/kliniken/kinder-und-jugendklinik-und-psychosomatik/frauenmilchbank>



© pololia

Das Angebot der Elternschule im Klinikum Wolfsburg

Das Angebot der Hebammenambulanz:

- Beratung bei Fragen in der Schwangerschaft
- Wochenbettberatung für Frauen, die keine Hebamme für die häusliche Betreuung gefunden haben
- Geburtsvorbereitende Akupunktur und Akupunktur bei Beschwerden
- Taping
- Anmeldung zur Geburt im Kreißsaal
- Anleitung zur Muttermilchgewinnung in der Schwangerschaft für Frauen mit einem Diabetes in der Schwangerschaft

Das Angebot der Stillberaterinnen:

- Stillberatung auf der Wochenstation und in der Kinderklinik
- ambulante Stillberatung (Termine nach Krankenhausentlassung)
- Lasertherapie
- Beratung zum natürlichen Abstillen bei Abstillwunsch
- Beratung bei Schwierigkeiten mit der Beikosteinführung
- Stillhotline

Kursangebote in der Elternschule:

- Stillvorbereitungskurse*
- Offene Stillgruppe (siehe Seite 32)
- Das kleine Baby-ABC*
- Geburtsvorbereitungskurse
- Rückbildungsgymnastik
- Alles gecheckt?!**
Informationen rund um soziale und organisatorische Fragen wie Elterngeld, Mutterschutz, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
- Frühstart ins Leben**
Selbstfürsorge und Austauschmöglichkeiten für Eltern zu frühgeborener Kinder
- Alles anders**
Informations- und Austauschabend für Frauen nach Sectio und/oder traumatisch erlebter Geburt
- Regenwolken statt Sonnenschein**
Informationsabend zu seelischen Krisen rund ums Wochenbett
- Erstgeborenes, Nesthäkchen oder dazwischen**
Informationsabend zum Thema Geschwister
- Babybauchtöne
- Babys fördern im 1. Lebensjahr
- Musikgarten

Kontakt:

- ☎ 05361 80-1055 (Elternschule)
- ☎ 05361 80-1055 (Stillberatung)
- ☎ 0160 222 87 23 (Stillhotline)
- ✉ elternschule@klinikum.wolfsburg.de

* Ein Angebot der VHS Wolfsburg

** Ein Angebot der AWO Familienberatung Wolfsburg

Offene Stillgruppe Die Elternschule Wolfsburg lädt ein!

Jeden Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr

(NICHT innerhalb der niedersächsischen Schulferien)

- für teil- und vollstillende Mütter
- für pumpstillende Mamas
- für die, die gern stillen möchten
- für nette Kontakte
- für den Austausch
- als Raum für Fragen und Kummer
- um einfach mal rauszukommen

Wir treffen uns im großen Kursraum der Elternschule im Klinikum Wolfsburg.

📍 Infopunkt 7, Ebene 4

Kontakt

Klinikum Wolfsburg

Elternschule

☎ 05361 80-1055

✉ elternschule@klinikum.wolfsburg.de

Familienbett

Safety first

- 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, ohne Nestchen und Kopfkissen
- Sollten ältere Geschwisterkinder ebenfalls im Familienbett schlafen, sollten Sie oder Ihr Partner zwischen dem Baby und dem 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



Liebe Oma, lieber Opa,

nun bin ich endlich auf der Welt und freue mich darauf, Euch bald kennenzulernen und viele Abenteuer zu erleben!

Zuerst möchte ich Euch gerne erzählen, was gerade wichtig für mich ist, was ich in meiner ersten Zeit besonders brauche und mir gut tut.

Als Ihr damals Mama und Papa geworden seid, habt Ihr einen tollen Job gemacht. Ihr habt meine Eltern zu dem gemacht, was sie heute für mich sind!

Früher gab es noch viele Dinge, die man ganz anders gemacht hat als heute, also wundert Euch bitte nicht, wenn ich erstmal nur bei Mama und Papa sein möchte.

Die Welt ist so laut, hell und kalt, dass ich erstmal in Ruhe, bei Mama und Papa auf dem Arm, am liebsten auch ohne störende Kleidung auf dieser Welt ankommen möchte.

Meine Eltern freuen sich aber sehr, dass sie sich jederzeit an Euch wenden dürfen, falls sie Unterstützung benötigen.

- Jetzt brauchen wir erstmal Zeit, eine Familie zu werden.
- Im Moment möchte ich total oft an Mamas Brust trinken, manchmal sogar jede Stunde. Muttermilch ist meine Superkraft und hält uns gesund!
- Die Muttermilch ist so gesund, dass ich keinen Tee oder Wasser brauche.
- Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, bitte gebt uns Zeit ein gutes (Still-)Team zu werden.
- Stillen ist für mich nicht nur Essen, es ist Nähe, Schutz und Trost zugleich.
- Richtig toll wäre es, wenn Mama mich in den ersten 6 Monate nur stillt und anschließend darüber hinaus, parallel zur Beikost noch weiter stillt ... bis zu meinem zweiten Geburtstag oder so lange wir beide möchten.
- Ich bin noch so klein und kann noch nicht sprechen. Wenn ich weine, kommt Mama oder Papa sofort, und das ist richtig wichtig für mich. Das ist gerade meine Sprache, um auf mich aufmerksam zu machen und zu sagen, dass ich Hilfe benötige. Schreien bedeutet für alle Stress und ich möchte meine Eltern auf keinen Fall ärgern.
- Am allerliebsten schlafe ich auch in der unmittelbaren Nähe zu meinen Eltern, damit ich sie riechen und auch im Schlaf hören kann, so weiß ich, dass ich sicher bin.

- 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 wieder ein.
- Wenn ich groß bin, schlafe ich in meinem eigenen Bett – versprochen.
- Vielleicht habe ich ja auch Glück und meine Eltern haben sich schon ein Tragetuch oder eine andere Tragehilfe für mich besorgt.
- Keine Sorge, Oma und Opa, so werde ich nicht verwöhnt! So habe ich eine gute Bindung zu Mama und Papa, diese macht mich selbstbewusst und mutig und wird mich mein ganzes Leben lang positiv beeinflussen!
- Viele fremde Menschen wollen mich auf den Arm nehmen, die riechen komisch und fühlen sich nicht so wie Mama und Papa oder Ihr an. Das überfordert mich noch oft, das mag ich nicht.
- Bitte habt etwas Geduld mit uns und begleitet uns auf diesem Weg.
- Verwöhnt Mama und Papa doch ein wenig, damit sie mehr Zeit für mich haben können, indem Ihr vielleicht mal den Einkauf übernehmt oder mal eine Wäsche-ladung von mir wascht oder sie mit einem leckeren Essen überrascht!

Ich freue mich jetzt schon sehr auf eine tolle gemeinsame Zeit mit Euch!
In meinen Augen seid Ihr jetzt schon die besten Großeltern der Welt!

Euer Enkelkind





Stadt Wolfsburg
✉ babybesuchsdienst@stadt.wolfsburg.de
www.wolfsburg.de/fruehehilfen

**WIR VOM BABYBESUCHSDIENST MÖCHTEN IHR BABY IN WOLFSBURG
HERZLICH WILLKOMMEN HEIßEN!**

Wir bringen Ihnen:

- Informationen rund um das erste Lebensjahr des Babys
- Informationen über Freizeitangebote wie Babyschwimmen, Spielkreise und vieles mehr
- Informationen zu Beratungsangeboten und Entlastungsmöglichkeiten
- Informationen zur Kindertagesbetreuung in Kindertagesstätten, in Großfamiliennestern und durch Kindertagespflegepersonen

...und ein kleines Begrüßungsgeschenk für Ihr Kind!

Was müssen Sie dafür tun? Nichts!

Sie erhalten nach der Geburt Ihres Kindes Post von uns.

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Baby kennen zu lernen.

Ihr Team des Babybesuchsdienstes



**INFORMATION - BERATUNG - AUSTAUSCH
mit dem Babybesuchsdienst der Stadt Wolfsburg**

WOLLES iNFO CAFÉ



Sie sind schwanger oder haben gerade ein Kind bekommen?

Sie haben viele Fragen zu Ihrer neuen Lebenssituation?

- Was muss ich alles bedenken, beantragen und organisieren?
- An wen kann ich mich wenden? Wer ist zuständig?
- Wo bekomme ich Hilfe und Unterstützung?

All diese Fragen können wir Ihnen beantworten. Wir informieren kostenfrei zu behördlichen Angelegenheiten, Kindertagesbetreuung, Freizeit- und Kursangeboten, sowie zu Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten.

Besuchen Sie uns in Wolles Info Café im Wolfsburger Stadtgebiet!

**Nähere Infos und alle Termine im Überblick:
www.wolfsburg.de/wollesinfocafe**



FAMILIENBEGLEITUNG

IM NETZWERK FRÜHE HILFEN



**Wir beraten,
unterstützen,
begleiten und
vermitteln –
vor und nach der
Geburt Ihres
Kindes.**

Familienbegleitung ist ein präventives und kostenfreies Angebot der Stadt Wolfsburg im Rahmen des Netzwerks Frühe Hilfen. Es richtet sich an alle werdenden und frisch gewordenen Eltern.

Berufserfahrene und individuell weitergebildete Kinderkrankenschwestern, Krankenschwestern und Hebammen unterstützen Sie bei Ihnen Zuhause.

Die Fachkräfte verstehen sich als Berater- und Begleiterinnen rund um Fragen der Pflege und Versorgung, Gesundheit und Förderung, Eltern – Kind – Beziehung, sowie kleineren und größeren Sorgen Ihr Baby und Sie betreffend.

Die Begleitung orientiert sich individuell an Ihren Bedürfnissen. Sie kann bereits in der Schwangerschaft beginnen und endet spätestens am ersten Geburtstag des Kindes.



Familienbegleitung unterstützt Sie bei Fragen, Unsicherheiten, Sorgen bezüglich:

- Versorgung, Pflege und Ernährung Ihres Kindes
- Handling / Umgang mit Ihrem Kind
- Aufbau einer positiven Eltern – Kind – Beziehung
- Alltagsgestaltung / Tagesstruktur
- Förderung der Entwicklung Ihres Kindes
- Unruhe, Schreien, Schlaf
- Frühgeburt oder gesundheitliche Einschränkungen bei ihrem Kind
- Gesundheitliche Belastung eines oder beider Elternteile
- Mehrlingsgeburt
- Schwierige und belastende Lebenssituation mit Kind
- Alleinerziehend oder Minderjährig mit Kind



Fühlen Sie sich angesprochen? Dann lassen Sie uns in einem gemeinsamen Gespräch darüber reden, ob und wie Familienbegleitung Sie unterstützen kann.

KONTAKT

Nicolle Langer

Stadt Wolfsburg
Geschäftsbereich Jugend / Abteilung Prävention
Koordination Familienbegleitung
Braunschweiger Str. 12
38440 Wolfsburg

Telefon: 0151 – 72 1093 87
familienbegleitung@stadt.wolfsburg.de
www.wolfsburg.de/fruehehilfen



Quellen

EISL – Europäisches Institut für Stillen und Laktation e. V.

WHO/UNICEF-Initiative Babyfreundlich

BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC

Grafiken: T. Pietralla

Weitere Informationen zu unserer Frauenklinik, unserer Geburtshilfe und unserem Perinatalzentrum Level 1 findet Ihr auf unserer Homepage:



Du bist auf Jobsuche? Dann komm zu uns!

Wir zählen zu Wolfsburgs größten Arbeitgebern und öffnen Dir gerne neue Türen. Klick Dich in unser Jobportal auf **deinklinikjob.de!**



Klinikum Wolfsburg

Frauenklinik

Sauerbruchstr. 7
38440 Wolfsburg

 05361 80-1270

 gyn@klinikum.wolfsburg.de

 www.klinikum.wolfsburg.de



WOLFSBURG

Stand: Mai 2025