

Liebe Eltern, liebe Mütter und Väter,

wir beglückwünschen Sie von ganzem Herzen zur Geburt Ihres Kindes/ Ihrer Kinder und möchten Ihnen unsere volle Unterstützung auf dem neuen Lebensabschnitt anbieten.

Es hat sich in Ihrem Leben jetzt einiges verändert, die Verantwortung wächst und Ihr Alltag wird anders. Ein Patentrezept gibt es nicht, aber es ist wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Partner austauschen und sich helfen lassen.

Einige Frauen geben in den ersten Wochen das Stillen auf, wollten aber länger stillen. Ursachen sind in der Überforderung oder in auftretenden Schwierigkeiten zu suchen. Leider versuchen viele Frauen, alles selbst zu schaffen oder glauben, sie könnten nicht stillen. Es ist nachgewiesen, dass nur ein Bruchteil von Frauen nicht stillen kann, aber es stimmt auch, dass viele Frauen in der ersten Zeit nach der Entbindung Unterstützung benötigen.

Deshalb wenden Sie sich bei Fragen oder Problemen unbedingt an Ihre Hebamme oder an unsere Stillberaterinnen und lassen sich helfen.

***„Stillen ist das wertvollste Geschenk,
das eine Mutter ihrem Kind machen kann.
Wenn Krankheit oder Unterernährung auftritt,
kann es ein lebensrettendes Geschenk sein.
Bei Armut mag es das einzige Geschenk sein,
das sie ihm geben kann.“***

(Ruth Lawrence)

Wir möchten Ihnen auf den folgenden Seiten eine kleine Hilfe anbieten, um den eventuell kleinen oder größeren Schwierigkeiten beim Stillen zu begegnen.



Muttermilch - Die optimale Ernährung für Ihr Kind!

Muttermilch ist in Ihrer Zusammensetzung optimal an die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst und ist leicht verdaulich. Ein Tropfen Muttermilch enthält über 4000 lebende Zellen, die einen Großteil von Krankheitserregern erkennen und zerstören. Zudem steht sie immer hygienisch frisch und in der richtigen Temperatur zur Verfügung. Sie enthält Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme, die auf den wachsenden Organismus abgestimmt sind. Weiterhin beinhaltet sie Immunglobuline, die das noch unreife Immunsystem Ihres Kindes unterstützen und damit auch eine verminderte Allergiesymptomatik bewirken. Einzelne Bestandteile weisen eine hohe Bioverfügbarkeit auf und bewirken damit eine gesunde Darmflora. Nachgewiesenermaßen stellt Muttermilch auch einen Schutz gegenüber chronischen Erkrankungen, wie Diabetes, Übergewicht oder Krebs dar.

Die Zusammensetzung der Muttermilch fördert die Entwicklung des zentralen Nervensystems, regt die verschiedenen Sinne des Babys an und unterstützt durch die Lageveränderung beim Seitenwechsel an der Brust den Orientierungssinn des Kindes. Das kräftige Saugen an der Brust fördert die Entwicklung einer kräftigen Kiefermuskulatur, welche Kieferfehlstellungen verhindert und die Sprachentwicklung unterstützt. Ebenso treten weniger Fehlstellungen im Zahn- und Kieferbereich auf.

Stillen fördert auch die Gesundheit der Mutter

Durch ein schnellstmögliches Anlegen nach der Entbindung wird die Ausschüttung von Hormonen gefördert, welche eine nachgeburtliche Blutungsgefahr reduzieren, die Rückbildung der Gebärmutter wird gefördert und das Einsetzen der Menstruation verzögert, um den Eisenhaushalt zu schonen.

Stillen verringert das Risiko, an Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Osteoporose zu erkranken.

Außerdem hilft es Ihnen, rascher das Ausgangsgewicht vor Ihrer Schwangerschaft zu erreichen.

Die vorhandenen Stillhormone Prolaktin und Oxytocin dienen zur Entspannung und machen Sie und Ihr Kind ausgeglichener.

Stillen spart Zeit und ist gratis!

Erkennen Sie die Stillzeichen Ihres Babys...

Ihr Baby wird Ihnen schnell zeigen, wann es Hunger hat und dies sollte genutzt werden, um das Baby anzulegen. Wird dies nicht rechtzeitig wahrgenommen, wird es recht bald ungeduldig werden und es beginnt zu weinen. Dies ist ein sehr später Zeitpunkt mit dem Stillen zu beginnen, da es sehr schwierig ist, ein weinendes Baby an die Brust zu legen. Versuchen Sie daher erst einmal, es auf dem Arm zu beruhigen und wenn es sich entspannt hat, erneut anzulegen.

Frühe Hungersignale Ihres Kindes:

- Lecken der Lippen,
- rasche Körperbewegungen,
- leicht herausgestreckte Zunge,
- hin- und her drehen des Köpfchens,
- Hand am Mund,
- schmatzende Geräusche,
- Stirnrunzeln und
- geballte Fäustchen.

Die ersten Tage mit Ihrem Kind

Seien Sie in den ersten Tagen möglichst Tag und Nacht mit Ihrem Kind zusammen. Somit gelingt das Stillen am besten. Denken Sie bitte daran, dass Sie alle Energie benötigen, um Ihnen und Ihrem kleinen Spatz den Start in sein Leben zu erleichtern. Das Stillen spielt dabei eine entscheidende Rolle. **Zu viel Besuch stresst Sie und macht Ihr Kind nervös. Gönnen Sie sich bitte unbedingt die Zeit allein mit Ihrem Kind und Ihrem Partner.** Freunde und Verwandte werden dafür sicherlich Verständnis aufbringen und Sie erst zu Hause besuchen.

- Bieten Sie Ihrem Kind sooft wie möglich die Brust an.
- Wechseln Sie die Brustseiten erst nach 15-20 Minuten Trinken oder Saugen.
- Verwenden Sie verschiedene Stillpositionen.
- In den ersten Nächten wird Ihr Kind sehr häufig gestillt werden wollen, dies beruhigt Ihr Kind und fördert die Milchbildung.
- Halten Sie so viel Hautkontakt wie möglich, um die Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken, dies regt die Milchbildung zusätzlich an.
- Genau wie Sie, muss auch Ihr Kind das Stillen bzw. ein richtiges Saugverhalten erlernen. Verwirren Sie es daher bitte nicht mit Schnullern oder Fläschchen. Dies kann das Saugverhalten Ihres Kindes erheblich stören.
- Das Kolostrum, die erste Milch, ist besonders wichtig für Ihr Baby, da es einen hohen Mineralgehalt hat, das Gelbsuchtsrisiko verringert und Ihrem Kind die erste Immunisierung bringt. Es ist in nur sehr kleinen Mengen vorhanden.

In den ersten Tagen wird Ihr Neugeborenes vermutlich zwischen 8 und 12 mal in 24 Stunden an die Brust wollen. Stillen Sie Ihr Kind nach Ihrem und dem Bedarf Ihres Kindes. Dies ist auch wichtig, um die Milchmenge zu steigern, denn bekanntlich richtet sich das Angebot nach der Nachfrage. Trinkt Ihr Kind viel und entleert die Brust gut, kann die benötigte Milchmenge nachgebildet werden.

Möchte Ihr Kind in den ersten Stunden nicht an die Brust und schläft viel, so lassen Sie sich bitte von unserem Personal zeigen, wie man das Kind weckt und danach an die Brust legt und wie Sie bei Bedarf Ihre Brust per Hand entleeren können, um Ihrem Kind das Kolostrum zu geben.

Viele junge Mütter haben Bedenken, dass die kleine Menge Kolostrum für ihr Kind zu wenig ist. Es ist aber erwiesen, dass der Magen Ihres Kindes in den ersten Tagen nur maximal die Menge von höchstens 4 Teelöffel pro Tag fassen kann, d.h. mehr als das Kolostrum könnte es gar nicht zu sich nehmen. Erst nach 3-4 Tagen verändert sich die Muttermilch und die Menge steigert sich, wenn Sie sooft wie möglich angelegt haben. Somit wächst auch der Magen ziemlich schnell.

Sollten Sie diesen Übergang als sehr unangenehm empfinden, so bitten Sie unverzüglich unser Personal um Hilfe, um Ihnen die Situation zu erleichtern.

Nach dem Kolostrum wird bis ca. dem 10. Tag die Übergangsmilch gebildet. Während dieser Zeit ist es wichtig, das Kind bei jeder Stillmahlzeit an beiden Seiten anzulegen. Erst nach dem 10. Tag kommt die reife Frauenmilch. Dann erhält Ihr Kind zuerst die Vormilch, welche etwas dünner ist. Danach kommt die Hintermilch. Diese ist dickflüssiger und enthält wesentlich mehr Fette. Erinnern Sie sich an das Angebot - Nachfrage - Prinzip? Verbleibt die Hintermilch in der Brust, wird keine neue Milch gebildet. Und zudem wird Ihr Kind sehr schnell wieder hungrig werden, da die Vormilch nicht sehr sättigend ist.

Die Vormilch:

- Die Vormilch kommt in den ersten 10 Minuten.
- Sie löscht nur den Durst Ihres Kindes und ist nicht sehr fetthaltig.
- Trinkt das Kind nur Vormilch, kommt es zu grünem Stuhlgang.
- Legen Sie Ihr Kind zu kurz an, d.h. nur in den ersten 10 Minuten, wird es nicht richtig satt, denn es stillt nur den Durst.
- Wird Ihr Kind über längere Zeit zu kurz angelegt, könnte es schlechter gedeihen.

Die Hintermilch:

- Die Hintermilch kommt nach den ersten 10 Minuten im Anschluss an die Vormilch.
- Wird Ihr Kind beim Stillen unruhig (nach ca. 10 Minuten), dann erfolgt der Wechsel von Vormilch zu Hintermilch.
- Die Hintermilch ist sehr fetthaltig und stillt dadurch den Hunger Ihres Kindes.
- Stillen Sie zu den Mahlzeiten kürzer als 20 Minuten, dann geht die Hintermilch zurück.
- Wird Ihr Kind nicht satt und verlangt öfter nach Nahrung oder gedeiht schlechter, dann überprüfen Sie die Stillzeit / Stilldauer.
- Legen Sie Ihr Kind dann öfter an beiden Seiten an und pumpen Sie gegebenenfalls nach.
- Bevorzugen Sie immer das Entleeren der Brust per Hand.

Stillpositionen

Unsere Mitarbeiter werden Ihnen Hilfestellung geben, die drei häufigsten Stillpositionen zu erlernen: Wiegengriff, Rückenriff, Stillen im Liegen.

Der Wechsel der Positionen ist wichtig, um alle Regionen der Brustdrüse richtig zu entleeren und damit einen Milchstau zu verhindern.

Bei allen Positionen gilt:

- Setzen Sie sich bequem hin, lehnen Sie sich, wenn es Ihnen angenehm ist, an ein Kissen.
- Stellen Sie Ihre Füße evtl. auf eine Fußbank.
- Halten oder legen Sie Ihr Baby immer so, dass Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden.
- Der Mund des Babys soll in Höhe Ihrer Brustwarze sein.
- Berühren Sie mit Ihrer Brustwarze die Lippen Ihres Kindes, damit es den Mund weit öffnet.
- Ist der Mund weit geöffnet, führen Sie es schnell an Ihre Brust, damit es möglichst viel des Warzenhofes mit im Mund hat.
- Stützen Sie Ihre Brust mit der freien Hand, indem der Daumen oben und die Finger an der Unterseite ein „C“ bilden.
- Der Körper Ihres Kindes soll Ihnen zugewandt sein

Beobachten Sie jetzt Ihr Kind... Es hat die Lippen nach außen gestülpt und es berühren Nase und Kinn die Brust. Achten Sie auf rhythmische Bewegungen von Ohren, Schläfen und Kiefer. Ist es satt, lässt es in der Regel die Brust von allein los. Möchten Sie es jedoch selbst von Ihrer Brust lösen, schieben Sie Ihren kleinen Finger in die Mundwinkel zwischen die Kieferleisten Ihres Kindes.

Wiegengriff

Legen Sie sich ein dickes Kissen (Stillkissen oder ähnliches) auf Ihren Schoß. Halten Sie Ihr Baby so im Arm, dass es Ihnen zugewandt auf der Seite in Ihrem Arm liegt. Der Kopf liegt in Ihrer Armbeuge, dabei ist zu beachten, dass der Kopf nicht abgeknickt wird, Ihre Hand hält das Baby am Po oder dem Oberschenkel.

Rückengriff

Positionieren Sie Ihr Kind unter Ihrem Arm auf einem Kissen. Das Kind liegt auf der Seite, der Kopf in Höhe Ihrer Brustwarze, die Füße liegen in Richtung Ihres Rückens. Stützen Sie Kopf und Rücken mit Ihrem Arm.

Stillen im Liegen

Legen Sie sich auf die Seite, Ihren Kopf auf einem Kissen. Ihr Baby liegt ebenfalls auf der Seite, Bauch an Bauch mit Ihnen. Der Mund des Kindes befindet sich in Höhe Ihrer Brustwarze, der Rücken wird durch eine kleine Rolle gestützt. Mit dem unten liegendem Arm führen Sie Ihr Kind mit Hilfe der Rolle an Ihre Brust, die andere Hand umfasst die Brust. Hat Ihr Kind begonnen zu trinken, können Sie den unteren Arm entspannt unter Ihren Kopf legen.

Die ersten Wochen zu Hause

Die ersten Tage und Wochen werden große Veränderungen mit sich bringen. Alles wird sich um Ihr Baby drehen, Ihr gesamter Tagesrhythmus wird sich verändern, Verwandte und Freunde möchten Sie besuchen.

Denken Sie immer daran, dass Ihr Kind sehr viel Zuneigung und Wärme benötigt, deshalb geben Sie Ihrem Kind viel Körperkontakt. Beziehen Sie auch Ihren Partner mit ein.

Versuchen Sie, sich so wenig Stress wie möglich zu machen, da sich dieser negativ auf die Milchbildung auswirkt. Konzentrieren Sie sich gerade in den ersten Tagen nur auf sich und Ihr Kind, auch bis Sie Ihren gemeinsamen Stillrhythmus gefunden haben. Nehmen Sie Unterstützung von Familie und Bekannten an, lassen Sie für sich kochen und oder Einkäufe erledigen, beziehen Sie Ihren Partner in die Versorgung des Kindes mit ein, delegieren Sie auch Haushaltspflichten, dies verschafft Ihnen mehr Zeit mit Ihrem Sprössling.

Bereiten Sie sich auch auf „das Stillen“ vor, indem Sie sich schon eine Sitzzecke einrichten, stellen Sie etwas zu Trinken bereit, nehmen Sie Ihr Kissen, legen Sie etwas zur Entspannung bereit, d.h. stellen Sie alle negativen Einflüsse bei Seite.

Vor allem die Großeltern wollen viel helfen und unterstützen, wissen jedoch oft nicht, wie sie dies am besten tun können.

Da es in den vergangenen Jahren viele Veränderungen, dank neuester Erkenntnisse hinsichtlich der Ernährung von Säuglingen oder deren Pflege, gab, benötigen vor allem die Großeltern ebenfalls diese Informationen. Lesen Sie z.B. mit ihnen gemeinsam diese Informationen sorgfältig durch.

Dennoch kommen häufig Aussagen wie: „Früher haben wir das nicht so gemacht und es ging auch“ oder „Ihr seid auch mit der Flasche groß geworden“. Lassen Sie sich nicht durcheinander bringen.

Entleerung der Brust von Hand

Dies ist die beste Methode, um unabhängig von Technik zu bleiben, da Sie jederzeit die Brust entleeren können. Notwendig wird dies z.B., wenn Ihr Kind sehr schläfrig ist oder das Anlegen sehr erschwert ist, weil die Brust zu fest ist und natürlich, wenn Sie von Ihrem Kind getrennt sind.

Wichtig ist, das Baby nachzuahmen:

- Beginnen Sie mit einer vorbereitenden Brustmassage: Massieren Sie vom oberen Brustansatz beginnend mit drei Fingern kleine Kreise, ohne dabei über die Haut zu reiben oder zu rutschen (im Uhrzeigersinn um die ganze Brust herum).
- Platzieren Sie die Finger (Daumen oben, restliche Finger unten) 2-3 cm hinter der Brustwarze.
- Heben Sie die Brust etwas an.
- Die Finger, ohne auf der Haut zu rutschen, etwas spreizen und nach vorn zusammen drücken (ebenfalls ohne auf der Haut zu gleiten!).
- Wieder locker lassen, damit die Milch nachfließen kann und um die Brust rotieren, damit alle Bereiche entleert werden können.

Für die richtige Technik beachten Sie bitte die anschließenden Informationen des Vereins zur Unterstützung der WHO/UNICEF -Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ e.V.

Wie bemerken Sie den Milchspendereflex?

- Uteruskontraktion
- plötzliches Durstgefühl
- Milchfluss auf anderer Seite tritt ein
- Kribbeln zeigt sich am Körper

Wie können Sie eine Steigerung der Muttermilch erzielen?

- Legen Sie öfter an beiden Brüsten an.
- Zusätzlich nach dem Stillen beide Brüste abpumpen.
- Denken Sie an das Wechselstillen (Wechseln der Stillpositionen).
- Korrekte Stillposition einnehmen, enger Hautkontakt.
- Aktivieren Sie den Milch-Spende-Reflex.
- Ausreichend zum Stillen und beim Pumpen trinken.

Wie können Sie bei zu hoher Milchproduktion die Milchmenge reduzieren?

- Ist nur in Ausnahmefällen notwendig.
- Legen Sie nur eine Seite an.
- Bevorzugen Sie die Stillposition Australia (Ihr Baby liegt auf dem Rücken und Sie führen ganz gerade von oben herab Ihre Brust in den Mund des Kindes, z.B. im Vierfüßler-Stand, damit das Kind auf den Punkt zieht).
- Die Brüste nach dem Stillen kühlen.
- Die Brüste mit Hand abpumpen, bis Milch nicht mehr spritzt.
- Reduzieren Sie das Trinken.

Aufbewahrung der Muttermilch

Ihre Muttermilch ist in einem geschlossenen Behälter bei Zimmertemperatur 6-8 Stunden haltbar. Sie können sie aber auch bei konstanten 4°C max. 5 Tage bzw. bei 4-6°C 72 Stunden im Kühlschrank aufbewahren, aber bitte nicht in der Tür.

Haben Sie sehr viel Milch, können Sie diese auch nach 2 Stunden schockgefrieren. Verwenden Sie hierzu Muttermilchbeutel oder Flaschen aus Kunststoff.

Tiefgekühlt ist sie 6 Monate haltbar, nach dem Auftauen sollten Sie die Milch innerhalb von 24 Stunden aufbrauchen und aufgewärmte Milchreste verwerfen.

Erwärmen Sie die Muttermilch nie in der Mikrowelle.

Muttermilchflaschen sind bei jedem Schritt der Milchgewinnung und Milchaufbewahrung, sowie bei der Nahrungsgabe, sauber zu behandeln. Milchflaschen und Zubehör reinigen Sie nach Gebrauch mit einem Spülmittelzusatz und spülen Sie die Flaschen mit klarem Wasser aus und lassen diese anschließend gut austrocknen.

Vermeiden Sie folgende Aufbewahrungsmöglichkeiten für die Muttermilch:

- Behälter aus Metall oder Edelstahl,
- Gefrierbeutel für Lebensmittel,
- Plastikgefäße, wie Joghurtbecher,
- Eiswürfelbehälter.

Zufüttern und Saugverwirrung

Generell gilt: Ein gestilltes Kind braucht keine Flaschen oder Beruhigungssauger. Die Benutzung von künstlichen Saugern in den ersten 6 Wochen kann das Stillen sehr erschweren. Durch falsche Saugmuster (Saugtechnik) treten sogenannte Saugverwirrungen auf, die bis zur Milchreduzierung führen können. Durch das Verwenden von künstlichen Saugern besteht das Risiko, dass Sie die ersten Hungersignale nicht erkennen können und Ihr Kind, wenn es zu hungrig ist, zu schreien beginnt. Ein weinendes Baby lässt sich nur mit Schwierigkeiten an die Brust legen. Daher empfehlen wir Ihnen dringend, in den ersten 6 Wochen auf Beruhigungssauger und Flaschen zu verzichten.

Schwierigkeiten mit dem Stillen

1. Wunde Brustwarzen

In den ersten Tagen ist eine Überempfindlichkeit der Brustwarzen normal. Sind sie jedoch langanhaltend wund, muss die Ursache hierfür gefunden werden. Meist ist eine falsche Stillhaltung oder unkorrektes Anlegen ursächlich. Kontrollieren Sie umgehend Ihre Stillposition (siehe Stillpositionen) und konsultieren Sie Ihre Hebamme oder Ihren Gynäkologen.

Hilfreich ist es, Ihr Kind sofort bei den ersten Stillzeichen anzulegen und den Mundschluss zu lösen, bevor Sie das Stillen beenden. Lassen Sie ein wenig Muttermilch auf der Brustwarze antrocknen. Empfehlenswert ist die Anwendung von Lanolin.

2. Milchstau

Ein Milchstau äußert sich durch schmerzhafte, gerötete, warme Stellen auf der Brust oder fühlbare Knoten, häufig in Verbindung mit Fieber. Ursächlich hierfür ist eine mangelnde Entleerung Ihrer Brust, Stoß- oder Druckeinwirkung oder Verstopfung der Milchgänge.

Wichtig ist im Ernstfall, dass darauf geachtet wird, ob Anlegefehler vorliegen (Mund nicht weit genug offen, zu selten oder zu kurz gestillt). Zur Behandlung legen Sie bitte ein warmes feuchtes Tuch auf die betroffene Stelle und massieren Sie danach die Brust mit kleinen kreisenden Bewegungen. Legen Sie unbedingt Ihr Kind an (Unterkiefer des Kindes in Richtung der betroffenen Stelle, da so die gestauten Milchgänge am besten geleert werden). Kühlen Sie nach dem Stillen die Brust mit einem kühlen Wickel.

Informieren Sie umgehend Ihre Hebamme!

3. Entzündung der Brust / Mastitis

Eine Entzündung der Brust oder auch Mastitis geht mit starken Schmerzen und hohem Fieber einher. Bitte suchen Sie sofort medizinische Hilfe auf. Wenden Sie sich ebenfalls an Ihre Hebamme, um das Stillmanagement anzupassen. Eine Mastitis ist kein Grund zum Abstillen. Legen Sie Ihr Kind häufig an und halten Sie unbedingt Bettruhe.

4. Stillverweigerung

Es kann anfänglich vorkommen, dass Ihr Kind plötzlich die Brust verweigert. Kein Grund zur Panik. Überprüfen Sie zunächst, ob Sie ein anderes Pflegemittel, Duschbad oder Parfüm benutzen. Halten Sie zu Ihrem Kind einen engen Hautkontakt über eine längere Zeit. Benutzen Sie evtl. ein Tragetuch. Wirken Sie ruhig auf Ihr Kind ein. Gelingt es Ihnen nicht gleich, das Kind an die Brust zu bringen, dann entleeren Sie die Brust mit der Hand und füttern die Muttermilch vorübergehend alternativ zu. Verwenden Sie auf keinen Fall einen künstlichen Sauger. Sind Sie noch beunruhigt, konsultieren Sie in jedem Fall Hebamme oder Stillberater.

5. Berufstätigkeit

Arbeit und Stillen kann man sehr gut kombinieren. Es bedarf einiger Organisation und Absprachen, aber es ist alles möglich. Sprechen Sie im Vorfeld mit Ihrem Arbeitgeber und Ihrer Familie über Ihre Vorstellungen. Eine Möglichkeit wäre auch, einen Muttermilchvorrat zu schaffen. Muttermilch kann man einfrieren. Bitte hierzu das Infoblatt der Nationalen Stillkommission im Anhang beachten.

Ihre Ernährung

Mit kleinen Einschränkungen ist alles erlaubt was Ihnen schmeckt und Ihnen und Ihrem Kind gut tut. Ernähren Sie sich ausgewogen und essen Sie viel Obst und Gemüse. Achten Sie jedoch auf einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt. Trinken Sie nach Ihrem Durst und stellen Sie sich zu jeder Stillmahlzeit ein Getränk bereit. Meiden Sie Pfefferminz- und Salbeitee, da diese die Milchbildung vermindern.

Kaffee in Maßen vertragen die meisten gestillten Babys recht gut. Manche reagieren darauf mit Überreizung oder langem Wachsein.

Pflege

Verwenden Sie zur Körperpflege keine stark parfümierten oder alkoholhaltigen Kosmetikartikel, da Ihr Kind darauf abwehrend reagieren kann und diese Ihre Haut austrocknen. Wechseln Sie auch häufig die Stilleinlagen, da sich die Brustwarzen nicht entzünden.

Gedeihen des Kindes

Ihr Kind hat eine physiologische Gewichtsabnahme von ca. 10% des Geburtsgewichtes. Das Geburtsgewicht wird bei Ihrem Kind wieder nach der 2. Lebenswoche erreicht sein. Ihre Hebamme informiert Sie nochmals darüber und wird eine Gewichtskontrolle durchführen.

Oft stellt man sich die Frage, bekommt mein Kind ausreichend Milch. In der Regel schon. Ist Ihr Kind nach dem Stillen ruhig, wirkt ausgeglichen, zeigt eine gesunde Hautfarbe und nimmt kontinuierlich zu, können Sie davon ausgehen, dass Ihr Kind gut genährt ist.

Mein Baby weint

Das Weinen ist eine Verständigungsform des Kindes. Es möchte Ihnen dadurch etwas ausdrücken, deshalb sollten Sie stets auf das Weinen reagieren.

Vielleicht hat Ihr Kind Hunger oder es möchte nur kuscheln oder es hat Blähungen. Nehmen Sie Ihr Kind (nackt) zur Beruhigung immer an Ihre nackte Haut.

Auch durch sanfte rhythmische Bewegungen auf dem Arm oder im Tragetuch lässt sich Ihr Kind gut beruhigen, singen oder summen Sie, schalten Sie sanfte leise Musik ein. Hat Ihr Baby Bauchschmerzen, führen Sie eine Massage durch oder üben Sie einen leichten Druck auf den Bauch des Kindes mit den Beinbewegungen aus. Lassen Sie das Baby auch gut aufstoßen.

Manche Babys weinen mehr, schlafen weniger und sind einfach in der Pflege intensiver. Jedes Baby ist etwas Einzigartiges!

Beratung und Betreuung

Bei auftretenden Unsicherheiten oder Problemen kontaktieren Sie gleich Ihre Nachsorgehebamme.

Zudem stehen unsere Stillberaterinnen Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung (Telefonnummer: 03744/361-5145).

Wöchentlich können Sie donnerstags von 16:00-17:00 Uhr unsere Stillambulanz in Anspruch nehmen (Telefonnummer 03744/361-5170). Diese befindet sich zu dieser Zeit im MVZ Kinder im Klinikum Obergöltzsch Rodewisch.

Unsere Stillgruppe trifft sich alle 6 Wochen montags um 15:00 Uhr. Dazu laden wir Sie recht herzlich ein. Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Freien Presse oder erfragen Sie unter den oben genannten Telefonnummern.

Das integrierte Medizinische Versorgungszentrum am Klinikum Obergöltzsch Rodewisch hat eine gute Kinderambulanz. Diese Ambulanz steht in enger Zusammenarbeit mit der Kinderklinik des Klinikums. Unsere Kinderambulanz steht Ihnen gern in der weiteren Betreuung Ihres Kindes unterstützend zur Seite. Bei einer notwendigen stationären Behandlung Ihres Kindes bietet unsere Kinderklinik Ihnen immer eine Mitaufnahme an. Unsere Hebammen bieten verschiedene Kurse an, wie Rückbildungskurs und Babyschwimmen. Diese Termine sowie die Telefonnummern zur Terminvereinbarung finden Sie im Einband.

Medikamente, Alkohol und Drogen

Sollte die Einnahme von Medikamenten während der Stillzeit bei Ihnen notwendig werden, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme. Bei den meisten Medikamenten ist jedoch nach neuesten Erkenntnissen ein Weiterstillen unproblematisch.

Auf Alkohol, Nikotin und andere Drogen sollten Sie während der Stillzeit verzichten. Diese Substanzen gehen in die Muttermilch über und verändern deren Geschmack. So kann es zum einen zu Still Schwierigkeiten kommen und zum anderen schädigen Sie damit Ihr Kind.

Folgend haben wir Ihnen noch einige interessante Informationsblätter des Vereins zur Unterstützung der WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (BFHI) e.V. und der nationalen Stillkommission des BfR eingefügt und hoffen, Ihnen damit eine kleine Unterstützung geben zu können.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem kleinen Schatz alles erdenklich Gute und freuen uns, Ihnen auch weiterhin eine stabile Schulter bieten zu können.

Ihr Team des Mutter-Kind-Zentrums des Klinikums Obergöltzsch Rodewisch

