



### Korrektes „Andocken“

- » Brust im C-Griff stützen
- » Lippen des Kindes mit der Brustwarze berühren
- » Warten, bis der Mund des Kindes soweit wie möglich geöffnet ist
- » Baby heranziehen, bis das Kinn die Brust berührt
- » Die Lippen des Kindes sollten weit nach außen gestülpt sein

### Der Milcheinschuss

findet in der Regel zwischen dem zweiten und vierten Tag nach der Geburt statt. Mit dem Milcheinschuss wird Ihre Brust stärker durchblutet, und die Milchmenge nimmt deutlich zu. Dadurch können sich Ihre Brüste wärmer, schwerer und praller anfühlen. Je häufiger Sie anlegen, umso unproblematischer verläuft der Milcheinschuss.

### Brustmassage

- Lassen Sie sich die Brustmassage zeigen
- » wenn Ihr Baby noch nicht saugt oder zu schläfrig ist
  - » um Kolostrum zu gewinnen
  - » wenn Ihre Brüste sehr prall sind
  - » für die Zeit zu Hause, falls Sie Milch sammeln wollen und keine Pumpe zur Verfügung haben

### Stillen ohne Zufüttern

Wenn Sie nach Bedarf stillen, ist das Zufüttern von künstlicher Babynahrung oder Tee nicht erforderlich.

Nur in seltenen Fällen oder aus medizinischen Gründen kann vorübergehendes Zufüttern notwendig sein.

### Bekommt mein Baby genug?

- » Jedes Kind nimmt nach der Geburt zunächst Gewicht ab (maximal 10 % des Geburtsgewichts).
- » Danach sollten Kinder innerhalb von 12 Tagen wieder ihr Geburtsgewicht erreicht haben.
- » Säuglinge sollten 5-6 nasse Windeln am Tag haben und ebenfalls im ersten Monat mehrmals täglich Stuhlgang.
- » Die wöchentliche Gewichtszunahme liegt bei mindestens 170 Gramm.

### Lasern bei wunden Brustwarzen

Sollten die Brustwarzen in den ersten Tagen schmerzhaft oder gerötet sein, steht innerhalb der Klinik die Möglichkeit der Low-Level-Laserbehandlung zur Verfügung.

## Stillberatung

Kompetente Unterstützung erhalten Sie durch das Stationsteam und

- » **Annette Schabacker**, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberatung
- » **Barbara Hahn**, Hebamme
- » **Petra Krämer**, Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberatung
- » **Susanne Weigel**, Still- und Laktationsberaterin IBCLC

### Klinikum Bamberg

Buger Straße 80 | 96049 Bamberg

☎ 0951 503-0

🌐 [sozialstiftung-bamberg.de](http://sozialstiftung-bamberg.de)



## Stillen – der beste Start!

Stillberatung im Klinikum am Bruderwald



## Stillen – der beste Start!

Durch das Stillen bieten Sie Ihrem Baby einen guten Start ins Leben. In seinen ersten Lebensmonaten ist es ganz besonders auf Ihre Nähe und Zuwendung angewiesen. Beim Stillen erlebt es Wärme und Geborgenheit, Behaglichkeit und Ihre beruhigende Nähe.

### Vorteile für Sie

#### Stillen

- » unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter
- » hilft Ihnen, schneller Ihr altes Gewicht zu erreichen
- » fördert die Bindung zu Ihrem Kind
- » schützt vor Brust- und Eierstockkrebs
- » spart Zeit und Kosten
- » ist umweltfreundlich

### Vorteile für Ihr Baby

#### Muttermilch

- » enthält alle Nährstoffe, die Ihr Baby für eine gesunde Entwicklung braucht
- » ist gut verträglich und leicht verdaulich
- » enthält Abwehrstoffe, die Ihr Baby vor Infektionen schützen
- » enthält kein fremdes Eiweiß und schützt so Ihr Baby vor Allergien

- » hat immer die richtige Temperatur
- » ist immer sauber, keimarm und steht jederzeit zur Verfügung

## Unsere Unterstützung zum erfolgreichen Stillen:

### Stillvorbereitungskurs

6x im Jahr bieten wir kostenfrei einen Stillvorbereitungskurs an. Wir geben Ihnen im Vorfeld viele wichtigen Informationen und haben Zeit, um Ihre Fragen zu beantworten. Termine finden Sie hier: [www.sozialstiftung-bamberg.de/elternkolleg](http://www.sozialstiftung-bamberg.de/elternkolleg)

### Erstes Anlegen im Kreißsaal

Das erste Mal wird Ihr Baby nach Möglichkeit bereits im Kreißsaal angelegt. Die wertvolle Neugeborenenmilch (Kolostrum) enthält eine hohe Konzentration an Abwehrstoffen und kann auch den Blutzuckerspiegel stabilisieren. Die meisten Babys zeigen bereits in den ersten 60 Minuten nach der Geburt die typischen Hungerzeichen: Zungenbewegungen an den Lippen, Suchbewegungen mit dem Kopf, Bewegung der Hand zum Mund sowie Schmatz- und Sauggeräusche. Diese Reflexe zu nutzen, ist der beste Start für erfolgreiches Stillen. Manchmal braucht es aber auch ein bisschen Zeit, bis ihr Baby das erste Mal gut an der Brust trinken kann.

### Kolostrum-Set für diabetische Mütter

Neugeborene diabetischer Mütter haben ein erhöhtes Risiko für eine vorübergehende Hypoglykämie nach der Geburt. Der niedrigste Blutzuckerspiegel ist eine Stunde postpartal zu vermuten. Um diese Hypoglykämie abzufangen, sollte ein Neugeborenes etwa 30 Minuten nach der Geburt die erste Nahrung erhalten. Da nicht alle Kinder zu diesem Zeitpunkt bereits gestillt werden können, empfiehlt sich ein vorheriges Entleeren der Brust per Hand zur Kolostrumgewinnung ab der 37. Schwangerschaftswoche. Alle Infos hierzu, zusammen mit einem Spritzenset, erhalten Sie bei der Anmeldung zur Geburt im Kreißsaal.

### Rooming-In

Die ideale Vorbereitung für das künftige Zusammenleben

- » Sie können jederzeit nach Bedarf stillen
- » Sie lernen Ihr Kind besser kennen
- » Sie erkennen frühzeitig Hungerzeichen des Kindes
- » häufiges Anlegen fördert die Milchbildung
- » die Umstellung zu Hause fällt Ihnen leichter

### Stillberatung auf der Wochenstation und in der Kinderklinik

Um Sie in den ersten Tagen gut zu unterstützen, sind wir von der Stillberatung Montag bis Freitag im Laufe des Vormittags auf der Wochenstation. Wir beantworten Ihre Fragen und versuchen Tipps und Hilfestellung bei den ersten Anlegeversuchen zu geben. Auch in der Kinderklinik besteht 2x pro Woche die Möglichkeit von der Stillberatung unterstützt zu werden.

### Stilldauer und Häufigkeit

In den ersten Lebenstagen sollten Sie Ihr Kind häufig anlegen, damit es ausreichend Kolostrum erhält. Im Allgemeinen möchten Neugeborene 8 bis 12 mal in 24 Stunden gestillt werden. Legen Sie Ihr Kind an der ersten Brust an und lassen Sie es dort so lange saugen, bis es gesättigt erscheint (nach durchschnittlich 15 bis 20 Minuten). Im Idealfall lässt Ihr Kind die Brust los, wenn es an dieser Seite fertig ist. Lassen Sie Ihr Kind aufstoßen, und bieten Sie ihm dann die zweite Brust an. Stillen Sie immer, wenn Ihr Baby Hungerzeichen zeigt. Wenn Ihr Kind sich nicht von alleine zum Stillen meldet, wecken Sie es spätestens nach drei Stunden (gerechnet vom letzten Stillbeginn an).

### Stillpositionen

Während des Aufenthaltes zeigen wir Ihnen verschiedene Stillpositionen. Es ist günstig, die Positionen immer wieder zu wechseln. Dies unterstützt die optimale Entleerung der Brust und stimuliert die Milchbildung. Ebenso wird Ihre Brustwarze geschützt, da Ihr Kind Brustwarze und Warzenvorhof nicht immer an der gleichen Stelle belastet.