



# KLEINES STILLTAGEBUCH

Datum:		MUTTERMILCH			ZUSATZNAHRUNG			IN DER WINDEL		BEMERKUNG
Zeit (Beginn)	Still-dauer (min.)	Brust (rechts/ links)	Hand-entlee-rung (ml)	Pumpen (ml)	Per Brust-Feeding (ml)	Per Finger-Feeding (ml)	Per Flasche (ml)	Urin	Stuhl	
1		☺ ☺								
2		☺ ☺								
3		☺ ☺								
4		☺ ☺								
5		☺ ☺								
6		☺ ☺								
7		☺ ☺								
8		☺ ☺								
9		☺ ☺								
10		☺ ☺								
11		☺ ☺								
12		☺ ☺								
13		☺ ☺								

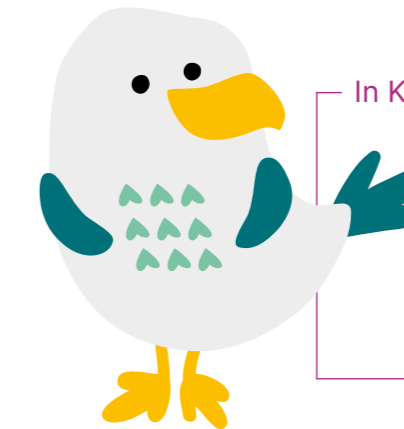
*„Die Zeit, von der ich dachte, ich würde sie meinen Kindern schenken, war in Wahrheit die schönste Zeit, die mir geschenkt wurde.“*

Peter Bachér

## Liebe Eltern,

herzlich willkommen auf unserer geburtshilflichen Station in der Asklepios Klinik Nord - Heideberg. Wir möchten mit dieser Broschüre Ihren Aufenthalt bei uns und die Zeit kurz nach der Geburt für Sie und Ihren Nachwuchs so angenehm wie möglich gestalten.

Im Folgenden finden Sie die wichtigsten Informationen zu allen relevanten Themen rund um das Leben und den Start mit einem Neugeborenen – zunächst in unserer Klinik und dann auch bei Ihnen zu Hause.



### In Kürze vorweg

Auf den folgenden Seiten finden Sie ausführliche Informationen zum (ersten) Stillen, den Ernährungsbedürfnissen von Mutter und Kind und zu generellen Fragestellungen in den ersten Tagen mit einem Neugeborenen. Deshalb hier nur in aller Kürze einige organisatorische Informationen für Sie, um Sie mit den Abläufen in unserer Klinik vertraut zu machen.



# INHALT

Vorwort .....	3
Lageplan .....	4
<b>Ihr Aufenthalt bei uns .....</b>	<b>6</b>
Das sind wir .....	7
Auf der Wochenbettstation .....	9
Besucher:innen in der Klinik .....	11
Unmittelbar nach der Geburt .....	13
Bonding und Rooming-in .....	15
<b>Informationen zur Ernährung Ihres Neugeborenen .....</b>	<b>16</b>
Babyfreundliche Geburtsklinik und Stillen .....	17
Anlegen und Stillpositionen .....	19
Stillzeiten .....	22
Brusthütchen .....	23
Stillen nach Bedarf .....	24
Anzeichen für die Sättigung des Kindes und die berühmte zweite Nacht ...	25
Handentleeren der Brust .....	26
Stillprobleme .....	28
Ernährung und Trinkmengen der Mutter .....	29
Häufige Fragen und Aussagen zum Thema Stillen (FAQ) .....	30
Abpumpen von Muttermilch .....	31
Wenn Ihr Kind in der Kinderklinik liegt .....	32
Eine kleine Auswahl von Still-Irrtümern .....	33
So schützt Stillen Mutter und Kind .....	34
Sonstige Hinweise und Literaturempfehlungen .....	35
Zehn Schritte – Der Babyfreundliche Weg .....	36
<b>Bald geht es nach Hause .....</b>	<b>38</b>
Wann geht es nach Hause? .....	39
Kinderleicht zum Kindergeld, Geburtsurkunde & Co. ....	40
Wir sind auch „danach“ jederzeit für Sie da .....	41
Informationen rund um das Wochenbett .....	44



# IHR AUFENTHALT BEI UNS

## DAS SIND WIR

Auf unserer Station arbeitet ein erfahrenes Team aus Pflegekräften, Still- und Lactationsberater:innen, Gesundheitspflegeassistent:innen, Ärzten und Ärztinnen und Physiotherapeut:innen. Punktuell kommen Kinderärztinnen und -ärzte hinzu. Auch können Sie Kontakt zu unseren Babylotsen knüpfen, welche Ihnen bei Fragen rund um die Geburtsanmeldung und das Sorgerecht oder bei der Geburtshelfer:innen-Vermittlung helfen. Wir möchten Sie vor und nach der Entbindung optimal betreuen und doch so wenig wie möglich „stören“. Wann immer Sie nach der Geburt Unterstützung brauchen, wenden Sie sich gerne an die für Sie zuständige Pflegekraft. Wer das jeweils ist, steht auf der Tafel neben dem Dienstzimmer.

### IHR LEIBLICHES WOHL ALS ELTERN

In der Lounge, Zimmer 16, finden Sie Mineralwasser und heißes Wasser für Tee. Leere Mineralwasserflaschen werden dort zum Recyceln im Abwurf gesammelt. Frühstück, Mittagessen und Abendessen wählen Sie bitte für sich und Ihre Begleitperson, wenn Sie ein Familienzimmer

bezogen haben und zu zweit sind, auf dem Menüplan aus, den Sie bei Ihrer Aufnahme erhalten.

Die Mahlzeiten werden direkt in Ihr Zimmer gebracht. Bitte bringen Sie die leeren Tablett zurück in den Essenswagen. Gläser, Tassen und Becher stellen Sie bitte auf den Essenswagen, wir bereiten diese vor Ort in der Stationsküche auf.

### ABLÄUFE AUF UNSERER STATION

Zu folgenden Zeiten finden unsere Dienstübergaben statt:

**Frühdienst:** 06:00 bis 06:30 Uhr

**Spätdienst:** 13:30 bis 14:00 Uhr

**Nachtdienst:** 21:00 bis 21:30 Uhr

Ihre zuständige Pflegekraft kontrolliert am Vormittag die Vitalparameter der Mutter, also Temperatur, ggf. Blutdruck, Wochenfluss, korrektes Stillen, führt eine Brustvisite durch, beantwortet Fragen und unterstützt bei der Versorgung Ihres Babys, wenn gewünscht.





Einmal täglich, entweder schon in der Nacht oder morgens ab sieben Uhr möchten wir gerne Ihr Baby wiegen und seine Temperatur messen, um sicher zu gehen, dass es sich gut entwickelt. Anhand des Gewichtsverlaufes stellen wir beispielsweise fest, wie erfolgreich das Stillen und die Milchbildung ist. Alle Neugeborenen nehmen in den ersten Tagen an Gewicht ab. Wenn möglich, sollte diese Gewichtsabnahme aber nicht mehr als zehn Prozent betragen. Durch das tägliche Wiegen können wir, wenn nötig, stillfördernde Maßnahmen einleiten, weitere Tipps geben und gemeinsam Strategien entwickeln. Wie etwa: zusätzlich Muttermilch abzupumpen. Uns ist wichtig, jede Mutter und ihr Neugeborenes individuell zu beraten, weil sich jede Situation ganz individuell darstellt.

Während Ihres Aufenthaltes führen Pflegekräfte bei Ihrem Baby den Hörtest durch und nehmen am zweiten Lebenstag den Stoffwechselltest (Guthrie-Test) ab. Wir bitten Sie dafür Ihr Kind kurz zuvor anzulegen oder eventuell ein wenig Muttermilch per Hand zu entleeren, welche dem Kind während der Blutentnahme zur Schmerzlinderung per Spritze gefüttert werden kann.

Sind bei Ihrem Kind Blutzuckerkontrollen nötig, da Sie z. B. einen Diabetes haben oder Ihr Kind sehr klein ist, führen wir diese möglichst dann aus, wenn Ihr Kind bei Ihnen an der Brust liegt. Hautkontakt und Stillen haben eine schmerzlindernde Wirkung.

Im Laufe des zweiten, bzw. dritten Tages wird vormittags ab neun Uhr die Vorsorgeuntersuchung U2 im Beisein der Eltern durch einen Kinderarzt oder eine Kinderärztin durchgeführt. Das Baby sollte dafür mindestens 48 Stunden alt sein. Sie haben dabei Gelegenheit, Fragen zu stellen und ggf. das weitere Vorgehen zu besprechen.

Die gynäkologische Nachuntersuchung bei Ihnen als Mutter findet am zweiten Tag nach der Entbindung, bzw. am dritten Tag nach dem Kaiserschnitt statt. Dafür nimmt die diensthabende Stationsärztin oder der diensthabende Stationsarzt Kontakt zu Ihnen auf. Auf Ihren Wunsch zeigen wir Ihnen die praktischen Seiten der Neugeborenenpflege und stehen Ihnen mit Tipps, Erfahrung und Expertise zur Seite.

## AUF DER WOCHENBETTSTATION

Bei uns haben Sie die Möglichkeit in Ruhe anzukommen.

**Wir versuchen unsere Tätigkeiten im Einklang mit Ihnen und dem Kind abzustimmen um ihrer neuen Familie einen guten Start zu ermöglichen. Dazu gibt es bei uns:**

- Familienzimmer für die Mitaufnahme einer Begleitperson (insgesamt 17 Stück)
- Stillzimmer
- Individuelle Stillberatung
- 24h-Rooming-in

*In unserer Klinik ist 24h ein Kinderarzt/eine Kinderärztin mit Team in unmittelbarer Reichweite und kann bei Notfällen innerhalb kürzester Zeit hinzugezogen werden.*







**Der Aufenthalt nach der Geburt dauert ca. 2 bis 4 Tage und beinhaltet folgende Untersuchungen:**

- Tägliche Gewichts- und Temperaturkontrolle beim Neugeborenen
- Vitalzeichenkontrollen, Uteruskontrolle und Blutentnahme bei der Mutter
- Blutentnahme für den Stoffwechselltest (Guthrie-Test) beim Kind zwischen der 36. und 72. Lebensstunde
- U2 (2. Vorsorgeuntersuchung) durch eine Kinderärztin/ein Kinderarzt am 2. oder 3. Lebenstag des Kindes (frühestens nach 48h)
- Durchführung eines Hörtestes beim Neugeborenen
- Abschlussuntersuchung der Frau durch eine Ärztin/einen Arzt der Geburtshilfe

**Internetseiten**

Hier finden Sie weitere Unterstützung auch schon in der Vorbereitung auf die Zeit nach der Geburt:

Der Film „Breast is best“



Babyfreundlich – Eine Initiative von WHO und UNICEF



Still-Lexikon Information rund ums Stillen



Weitere Internetseiten zum Thema Stillen, finden Sie auf Seite 35.

## BESUCHER:INNEN IN DER KLINIK

Auch wenn natürlich alle den neuen Erdenbürger gerne sehen und begrüßen wollen, möchten wir Ihnen empfehlen, Besucher:innen auf die Zeit nach der Klinik zu vertrösten. Die ersten Tage mit einem Baby sind eine Herausforderung und jede mögliche Ruhephase ist kostbar und notwendig. Nichts ist wichtiger als Sie und Ihr Baby und das möglichst störungsfreie, liebevolle „Zusammenwachsen“ als Familie.

**Ansonsten gelten unsere empfohlenen Besuchszeiten zwischen 14 und 20 Uhr.**

Lassen Sie in den ersten Tagen auch ruhig einmal Ihr Handy schweigen und den Fernseher aus und genießen Sie die ersten Stunden mit Ihrem Baby. Geschwisterkinder (infektfrei) und Väter dürfen selbstverständlich immer zu Besuch kommen.





## UNMITTELBAR NACH DER GEBURT

...die ersten Stunden mit  
Ihrem Baby und das Stillen.



Ihr Kind ist da und wahrscheinlich sind Sie glücklich und gleichzeitig erschöpft. Nach der Geburt werden Sie auf unsere Station in Ihr Zimmer gebracht. Es gibt etwas zu essen, bei Bedarf Schmerzmedikamente und erste persönliche Informationen.

Als babyfreundliche Geburtsklinik (zertifiziert von WHO und UNICEF) hat sich die Asklepios Klinik Nord zum Ziel gesetzt, Mütter, die stillen möchten, in jeglicher Hinsicht zu unterstützen. Die Mütter sollen befähigt werden, ihr Kind sechs Monate ausschließlich und unter Einführung von Beikost bis zum zweiten Geburtstag und darüber hinaus zu stillen, wenn Mutter und Kind dies wünschen.

Für die Entwicklung und das Wohlergehen Ihres Kindes ist die Ernährung

mit Muttermilch von besonderer Bedeutung. Wir wollen Sie daher in Ihrem Wunsch unterstützen, Ihr Kind zu stillen, und Ihnen dazu einige Informationen geben. Günstig ist es, das Neugeborene noch im Kreißsaal unmittelbar nach der Geburt für mindestens eine Stunde im direkten Haut-zu-Haut-Kontakt kennenzulernen. Das Kind ist dann wach. Seine Bereitschaft, gestillt zu werden und erfolgreich an der Brust zu saugen, ist in der Zeit nach der Geburt besonders ausgeprägt. Bei diesem frühen Stillen erhält Ihr Kind bereits etwas von der sehr wertvollen ersten Muttermilch (Kolostrum). Diese enthält besonders wertvolle Immunstoffe und reichlich Vitamine und wirkt wie eine erste Impfung. Dieses frühe Anlegen regt zudem die Milchbildung an.



Unsere Ziele:

**DAS IST UNS DABEI WICHTIG:**

- Schwangere Frauen, die ambulant oder stationär zu uns kommen, über die Bedeutung des Stillens und der Muttermilchernährung aufklären.
- Alle Frauen, die stillen wollen, durch Beratung und Hilfe sowie Schaffung günstiger Bedingungen unterstützen.
- Allen Frauen, die es wünschen, es ermöglichen, das Krankenhaus ausschließlich stillend zu verlassen.
- Frauen, die ihr Kind mit der Flasche ernähren wollen, individuell in die bindungsfördernde Flaschenernährung einführen.
- Für eine angemessene Nachbetreuung nach dem Krankenhausaufenthalt sorgen.

Zur Erreichung dieser Ziele sind alle unsere Mitarbeiter des Hauses umfassend geschult und können Sie fachgerecht beraten.

Selbst wenn Sie Ihr Kind per Kaiserschnitt mit einer Peridural- oder Spinalanästhesie entbinden, ist es bei uns üblich, dass Sie es zum Hautkontakt auf die Brust gelegt bekommen. Bei einer Vollnarkose übernimmt dies Ihr Partner, bis Sie wieder dazu in der Lage sind und das Bonding nachholen können.

Muttermilch ist für Ihr Baby von Anfang an die am besten geeignete Nahrung.



## BONDING UND ROOMING-IN

„Bonding“ nennt man die erste intensive Kontaktaufnahme zwischen Mutter, Vater und Kind. Wenn Sie Ihr Kind zum ersten Mal in die Arme nehmen, erleben Sie unbeschreibliche Augenblicke, die von starken Emotionen geprägt sind.

Diese Momente sind so bedeutsam, dass Eltern sie ihr Leben lang nicht mehr vergessen. Das erste Befühlen, Riechen, Schmecken, Sehen und Hören nach der Geburt und in den ersten Tagen danach fördert die soziale Bindung. Diese erste Kontaktaufnahme prägt das menschliche Urvertrauen, lässt Zuneigung und Liebe wachsen. Unsere Haut ist unser größtes Sinnesorgan, daher ist es wichtig, nach der Geburt und in den nächsten Tagen und Wochen mit dem Kind häufig direkten Hautkontakt aufzunehmen. Dieser Hautkontakt wird Ihnen und Ihrem Kind auch beim Stillen ein hilfreicher Begleiter sein.

„Bonding“ hilft auch dann, wenn Ihr Kind von der Geburt zu erschöpft und müde ist, um Aktivität und Interesse am Stillen zu zeigen. Massieren Sie in

diesem Fall Ihre Brust und gewinnen Sie Kolostrum durch das Entleeren per Hand. Geben Sie Ihrem Kind das Kolostrum auf die Lippen bzw. auf die Zunge. Bei all dem erhalten Sie selbstverständlich Unterstützung.

Verstärkt wird diese Kontaktaufnahme bei uns auch dadurch, dass Sie 24 Stunden mit Ihrem Kind zusammen sind. Das bedeutet, dass Ihr Kind Tag und Nacht beim sogenannten Rooming-in bei Ihnen bleibt. Auf diese Weise werden Sie rasch mit Ihrem Kind und seinen Bedürfnissen vertraut. Ihr Kind fühlt sich sicher und geborgen und eine liebevolle Atmosphäre ist die beste Voraussetzung für eine enge Bindung. Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich Haut auf Haut bei Ihnen sein. Liegt es in „Froschhaltung“ auf Ihrem Bauch ist auch

gemeinsames Schlafen möglich. Dadurch verwöhnen Sie Ihr Kind keinesfalls, sondern bilden Urvertrauen und erfüllen das Grundbedürfnis Ihres Kindes nach Sicherheit und Nähe. Der Schlaf ist für alle erholsamer, Ihr Kind spürt Ihre Nähe und Wärme. Stillen ist dadurch unkomplizierter, weil „lange Wege“ wegfallen.

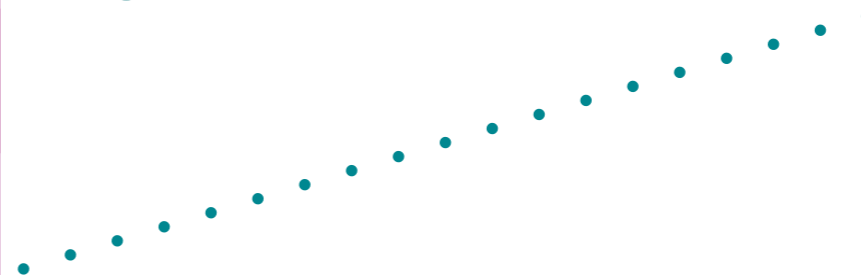
Wir stellen aber auch ein BabyBay an Ihr Bett, in dem Ihr Kind liegen kann, wenn Sie z. B. duschen wollen oder über den Flur gehen möchten. Aus Sicherheitsgründen ist es nicht ratsam, das Baby auf dem Arm über den Flur zu tragen, wenn Sie kein Tragetuch benutzen. Legen Sie Ihr Kind stets ausreichend angezogen im Schlafsack auf den Rücken, wenn es später doch einmal im BabyBay schläft und unbeobachtet ist, weil Sie auch schlafen wollen.

Wenn Sie Hilfe oder Beratung brauchen, sind die Mitarbeiter:innen der Station jederzeit für Sie da. Sie haben auch die Möglichkeit, Ihr Kind im Stillzimmer zu stillen, z. B. wenn zu viel Besuch im Zimmer ist.



# INFORMATIONEN ZUR ERNÄHRUNG IHRES NEUGEBORENE

## BABYFREUNDLICHE GEBURTSKLINIK UND STILLEN



**Als babyfreundlich zertifizierte Klinik stehen bei uns die Bindung zu Ihrem Kind und das Stillen im Mittelpunkt.** Muttermilch ist die optimale Ernährung für Ihr Neugeborenes. Sie enthält genau die Stoffe, die Ihr Baby braucht. Sie ist jederzeit verfügbar, keimfrei, richtig temperiert und außerdem kostengünstig und umweltfreundlich. Sie ist leicht verdaulich und passt sich jederzeit den Bedürfnissen Ihres Kindes an. Stillen wirkt sich auf die Entwicklung des Kindes in sehr vielen Bereichen äußerst positiv aus. In den ersten sechs Monaten braucht Ihr Baby keine andere Nahrung.

Muttermilch enthält zudem alle Vitamine und Abwehrstoffe, die Ihr Baby von Anfang an benötigt. Voll gestillte Kinder sind deshalb widerstandsfähiger

gegen Erkrankungen der Atemwege und des Magen-Darm-Trakts. Allergien treten wesentlich seltener oder sehr viel später auf.

Damit das Stillen gelingt und Sie darin größtmögliche Sicherheit erlangen, sind einige Dinge von großer Wichtigkeit. Ihr Baby sollte in den ersten 24 Stunden möglichst ununterbrochen Haut-zu-Haut-Kontakt mit Ihnen halten. Dieses „Bonding“ fördert eine innige Bindung zueinander, wirkt positiv auf das Stillen und die Milchbildung und lässt Ihr Kind ganz sanft und geschützt ankommen. Stillen ist mehr als Füttern! Auf natürliche Weise entsteht ein enger vertrauensvoller Kontakt zwischen Mutter und Kind. Das Stillen vermittelt dem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Wann immer Ihr Baby Hunger oder ein

Saugbedürfnis signalisiert, bieten Sie ihm die Brust an. Das kann sich durch suchende Kopfbewegung und Schmatzen, Saugen an den Fäustchen, Grimassieren oder Lautgeben äußern. Holen Sie sich von Anfang an auch gern Unterstützung von unseren Kolleg:innen.

In den ersten 24 Lebensstunden sollte Ihr Baby mindestens acht bis zwölf Mal an der Brust saugen, um das wichtige Kolostrum zu trinken und die Muttermilchbildung in Gang zu setzen.

Durch das Stillen kommt es zudem zu einer besser ausgebildeten Mundmuskulatur und dadurch wird die Sprachentwicklung gefördert. Zahnfehlstellungen treten bei gestillten Kindern seltener auf.

ZERTIFIZIERTE  
GEBURTSKLINIK



[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)



## ANLEGEN UND STILLPOSITIONEN

Das richtige Anlegen ist entscheidend für den Stillerfolg. Das intuitive Stillen beginnt gleich nach der Geburt. Ihr Kind liegt auf Ihrem Bauch und versucht durch seine Reflexe die Brustwarze zu finden. Unterstützen Sie es dabei und folgen Sie Ihren Instinkten.



Durch die besondere individuelle Zusammensetzung der Muttermilch entwickelt sich das Gehirn Ihres Kindes besonders gut.

Und Stillen hat auch ganz praktische Aspekte: Dadurch wird die Rückbildung der Gebärmutter gefördert. Sie sparen Zeit, Geld und Arbeit. Bei Besuchen oder Ausflügen mit dem Kind sind Sie unabhängig. Ihre eigene körperliche Entwicklung nach der Geburt wird positiv unterstützt und die Fettreserven der Schwangerschaft werden durch das Stillen langsam abgebaut. Mit dem Stillen beugen Sie einer Osteoporose-Erkrankung vor und Ihr Brustkrebsrisiko vermindert sich.

### Es gibt ein paar Dinge zu beachten:

Das Kind ist mit dem ganzen Körper der Mutter zugewandt. Der Mund des Kindes ist auf der Höhe der Brustwarze, sein Kopf darf nicht abgewinkelt sein. Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine gerade Linie. Beim Anlegen darauf achten, dass das Kind zur Brust geführt wird und nicht die Brust zum Kind. Das Kind liegt ganz nahe bei der Mutter. Der Mund ist weit geöffnet, die Lippen sollen offen und glatt am Warzenhof liegen und nicht nach innen gesaugt werden. Kinn und Nasenspitze des Kindes berühren die Brust.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind außer der Brustwarze auch einen Teil des Brustwarzenhofes (Bezirk um die Brustwarze) in den Mund nimmt. Das hilft ihm, die größtmögliche Menge Milch aus der Brust herauszusaugen

und vermeidet schmerzende Brustwarzen. Werden Sie nicht ungeduldig und lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit, das Saugen an der Brust zu erlernen. Wenn Ihr Kind einige Zeit richtig gesaugt und hörbar geschluckt hat und die Brust von alleine loslässt, bieten Sie ihm die zweite Brust an. Beim nächsten Anlegen beginnen Sie mit der Brust, die Sie zuletzt gegeben haben.

Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie Ihr Kind stillen. Es bleibt bei Ihnen im Arm und ein/e Geburtshelfer:in oder Pflegekraft ist Ihnen behilflich beim ersten Anlegen.

Wenn Ihr Kind in die Kinderklinik verlegt werden muss, ist dies kein Stillhindernis. Sie können Ihr Kind jederzeit dort besuchen und es dort stillen, sowie es dazu bereit ist. Bis zu diesem

Zeitpunkt ist es aus unserer Erfahrung sehr empfehlenswert, die Milchproduktion durch Entleeren der Brust per Hand oder das Abpumpen mit einer elektrischen Milchpumpe zu fördern. Dies geschieht auf der Wochenstation. Für kranke und frühgeborene Kinder ist Muttermilch besonders wertvoll.

Um wundte Brustwarzen und dadurch bedingt Schmerzen zu vermeiden, sollten Sie diese Punkte beim Anlegen Ihres Kindes beachten und bei Entlassung aus unserer Klinik in zwei Anlegepositionen eigenständig stillen können.

Der Zustand der Mutter und/oder des Kindes kann dabei eine bestimmte Position erforderlich machen, was heißt, dass eine entsprechende Position auch zur Lösung eines Problems beitragen kann.



### ZURÜCKGELEHNTE STILLHALTUNG

Diese Position eignet sich besonders für die erste Zeit nach der Geburt.

Lehnen Sie sich bequem zurück.

Legen Sie Ihr Baby mit dem Bauch auf Ihren Bauch und legen Sie Ihre Arme um Ihr Kind. Bei Bedarf stützen Sie es am Rücken oder Po und lassen seinen Kopf ganz frei.

Geben Sie nun dem Baby Zeit und lassen es die Brust ganz alleine finden und ergreifen.



### STILLEN IM LIEGEN

Die Mutter liegt auf der Seite, ihr Rücken ist idealerweise mit einem Kissen gestützt.

Das Kind liegt Bauch an Bauch mit der Mutter. Auch der Rücken des Kindes ist gestützt.



### WIEGEGRIFF

Die Mutter sitzt, sie hält das Kind im Arm, den Nacken des Babys gut gestützt in ihrer Ellbogenbeuge.

Das Kind liegt seitlich Bauch an Bauch mit der Mutter, sein Rücken wird von Mutters Arm gestützt. Die Mutter könnte in dieser Position zum Anlegen auch den Kopf des Kindes mit der linken Hand stützen und führen und mit der rechten die Brust halten.

Wenn die Mutter beim Anlegen das Köpfchen des Kindes mit der Hand führt, hat sie bessere Übersicht und Kontrollmöglichkeiten für ein korrektes Anlegen.

Manche Kinder haben einen starken Suchreflex und suchen überall, wo sie nackte Haut spüren. Eine Windel zwischen Hand und Köpfchen kann das Kind beruhigen.



### RÜCKENHALTUNG

Die Mutter sitzt, das Kind liegt neben ihr, die Beine unter ihrem Arm.

Das Gesäß des Kindes liegt neben dem Rücken der Mutter. Der Unterarm der Mutter stützt den Rücken des Kindes, das Köpfchen liegt in der Hand der Mutter. Auch hier soll das Kind der Mutter zugewandt liegen.

Vorteil: Die Mutter hat größere Bewegungsfreiheit und Übersicht, und die Brust wird unter dem Arm (oberer äußerer Quadrant) optimal entleert (größte Saugkraft des Kindes im Bereich des Unterkiefers).



## STILLZEITEN

Das gesunde Neugeborene wird nach Bedarf gestillt, d. h. wenn es sich meldet und bei Bedarf der Mutter. Das Stillen in den ersten Tagen muss von der Mutter und dem Baby gemeinsam erlernt werden und bedarf liebevoller Unterstützung.



Das Neugeborene wird acht bis zwölf Mal am Tag gestillt, auch öfter ist normal. Wir beraten und begleiten Mutter und Kind in den ersten Tagen beim Stillen wie folgt:

- Erstes Anlegen des Kindes innerhalb der ersten zwei Stunden nach der Geburt.
- Es werden immer beide Seiten angeboten, begonnen wird dort, wo bei der letzten Mahlzeit aufgehört wurde.
- Das Kind kann bei korrekter Position und korrektem Saugverhalten so lange gestillt werden, wie es für Mutter und Kind angenehm ist.

### Ab dem 1. Tag

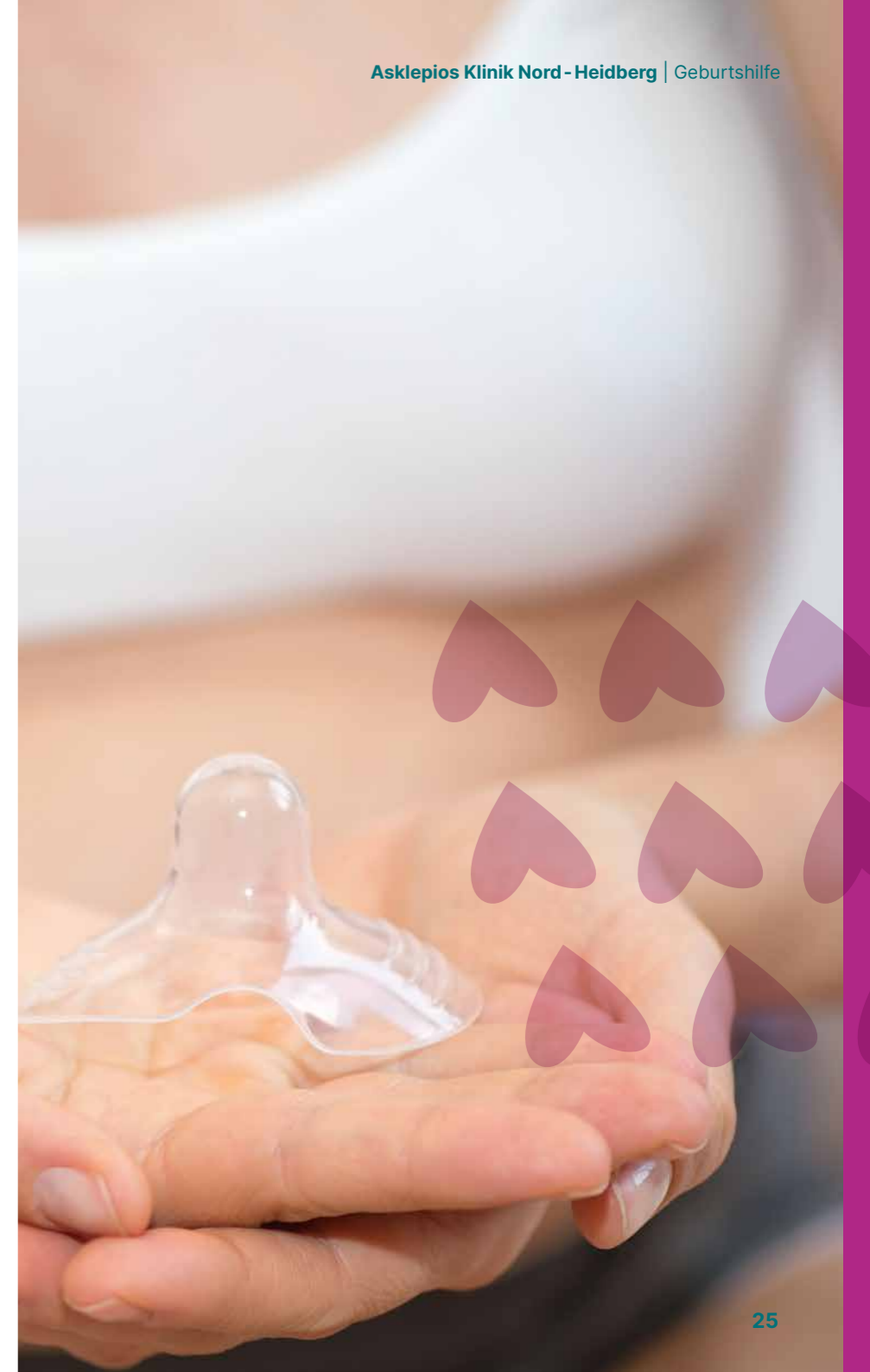
#### **ACHT BIS ZWÖLF MAL STILLEN UND ÖFTER, MINDESTENS ALLE DREI STUNDEN.**

- Das nächtliche Stillen im Liegen, in reizarmer Umgebung und bei wenig Licht ist eine sehr günstige und wichtige Stillposition (Überlebensstrategie) für die große Umstellung zu Hause.
- Besonders schläfrige Neugeborene sollen am Anfang tagsüber nicht länger als drei Stunden schlafen, in der Nacht dürfen es einmal vier bis fünf Stunden sein.
- Während des Milcheinschusses sind gerade viele kleine Stillmahlzeiten günstig und für die Mutter angenehm. Bei einem Druck- und Spannungsgefühl in der Brust ist es empfehlenswert das Kind zu wecken und anzulegen.

## BRUST-HÜTCHEN

Brusthütchen sind Stillhilfsmittel und als solche nur einzusetzen, wenn alle anderen Maßnahmen nicht zum Erfolg führen. Es ist zu bedenken, dass nach dem Einsatz eines Brusthütchens das Kind nicht mehr bereit sein kann, die Brustwarze zu erfassen, da der Widerstand des Brusthütchens wesentlich höher ist als der Gewebewiderstand der Brustwarze. Brusthütchen verhindern den direkten Kontakt und das Ausmelken des Brustwarzenhofes und können so zu einer unvollständigen Stimulation und damit zu einer verminderten Milchbildung führen.

**Brusthütchen sind keine Therapie gegen wunde Brustwarzen!**





## STILLEN NACH BEDARF

Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf, also immer, wenn es Hunger hat und so lange, bis es satt ist. Manche Kinder benötigen liebevolle Unterstützung zum regelmäßigen Stillen in den ersten Tagen, indem sie dazu animiert werden. Sie und Ihr Kind erlernen das Stillen gemeinsam und manchmal kann es nötig sein, dass Sie Ihr Baby zu den Mahlzeiten wecken.



### Stillzeichen

#### TYPISCHE STILLZEICHEN SIND:

- im Schlaf schmatzen, mit den Händen durch das Gesicht fahren
- mit der Zunge über die Lippen fühlen
- leichte Geräusche von sich geben
- Augenlider noch in der Schlafphase zusammenkneifen

Ganz zum Schluss, wenn all diese Anzeichen ohne Reaktion geblieben sind, fängt Ihr Baby an zu weinen. Ein weinendes, eventuell ungeduldiges Kind an die Brust zu legen, ist wesentlich schwieriger als bei einem Kind in der Aufwachphase.

Jedes Baby hat hier seinen eigenen Rhythmus. Wir helfen Ihnen beim Anlegen des Kindes und beraten Sie bei der Pflege der Brust und bei unter Umständen auftretenden Problemen.

Werden Sie nicht ungeduldig und lassen Sie Ihrem Kind Zeit, das Saugen an der Brust zu erlernen. Sie brauchen keine Sorge zu haben, dass es zu viel oder zu wenig Milch bekommt. Die Nachfrage regelt das Angebot.

Das ausschließliche Stillen während der ersten sechs Lebensmonate und das Weiterstillen nach der Einführung geeigneter Beikost bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus (Empfehlung der WHO), bietet dem Kind nicht nur bedarfsgerechte Ernährung, sondern durch die Immunstoffe der Muttermilch auch einen Schutz vor Erkrankungen. Auch nach dem Einführen fester Nahrung bleibt Muttermilch weiterhin wichtig für die optimale Gesundheit und das Gedeihen Ihres Kindes.

## ANZEICHEN FÜR DIE SÄTTIGUNG DES KINDES UND DIE BERÜHMTE ZWEITE NACHT



Möchte Ihr Kind gestillt werden und Sie beobachten die frühen Stillzeichen, dann reagieren Sie zeitnah. Sie werden beobachten können, dass es seine Hände zu kleinen Fäusten ballt. Im Verlauf der Stillzeit öffnen sich die Fäuste bis zu dem Zeitpunkt, an dem sie ganz offen sind und Ihr Kind ganz entspannt in seiner Körperhaltung ist. In diesem Zustand lässt es dann auch die Brust von allein los.

Wenn die ersten Tage mit dem Stillen erfolgreich waren, wird Ihr Baby aktiver und Ihre Muttermilchmenge ist gestiegen. Vielleicht will es plötzlich immer nur an der Brust saugen, sich nicht in sein Bettchen legen lassen, ist unersättlich... Häufige, kurze Mahlzeiten in kurzen Zeitabständen, gerne in den Nachmittagsstunden bis in den späten Abend hinein. Die Kinder

„essen“ dann ein mehrgängiges Menü und legen dabei den Milchbedarf für den nächsten Tag fest! Diese Phase des Tages wird häufig als Milchmangel definiert! Dies ist ein natürliches physiologisches Stillverhalten des Kindes. Durch Unkenntnis ist es leider häufig der Anlass, dem Kind künstliche Babynahrung zuzufüttern. Im frühen Wochenbett ist das Clusterfeeding häufig erstmals am Tag vor dem Milcheinschuss, also um den zweiten bis fünften Tag nach der Geburt zu beobachten. Im Laufe der gesamten Stillzeit tritt dieses Verhalten in Zeiten der Wachstumsschübe immer wieder auf.

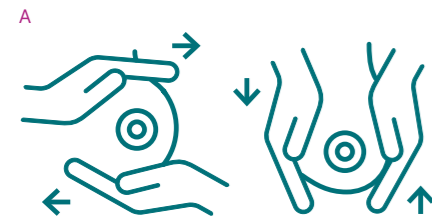
Sorgen Sie sich auch in diesen Phasen nicht, dass Ihr Baby nicht satt wird oder Sie nicht genügend Milch haben. Das Gegenteil ist zumeist der Fall.

Dieses Trinkverhalten verhindert einen Milchstau und gibt Ihrem Körper das Signal, dass Sie jetzt reifere Muttermilch produzieren. Es ist ein Zeichen von Erfolg. Das geht aber nicht tagelang so, doch kann es so Nächte geben, die wenig Schlaf für Sie und Ihren Partner bedeuten.

# HANDENTLEEREN DER BRUST

Manchmal kann es vorkommen, dass das Stillen vorübergehend nicht möglich ist, z. B. bei dem initialen Milcheinschuss, wenn die Brust zu voll ist, man kurzfristig vom Kind getrennt ist oder es krankheitsbedingt nicht gestillt werden kann oder mag. Aber auch eine Entzündung der Brust oder eine Verletzung der Brustwarzen können es erfordern, dass man die Brust mit der Hand entleeren muss.

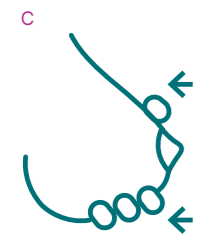
## WIR ALS BABYFREUNDLICHES KRANKENHAUS MÖCHTEN IHNEN PRAKTISCHE TIPPS DAZU GEBEN:



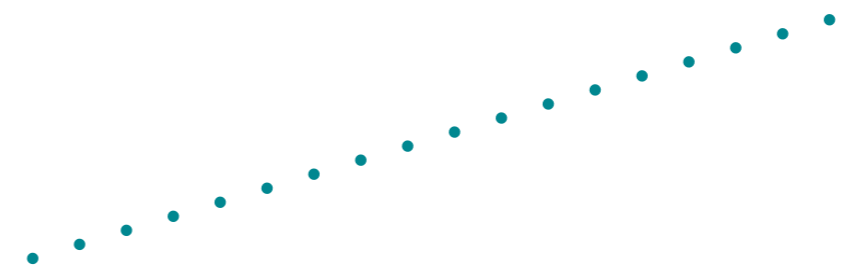
- Reinigen Sie Ihre Hände mit Seife und Wasser.
- Legen Sie sich ein Handtuch (falls Sie die Milch nicht aufheben wollen) oder stellen Sie sich ein sauberes Gefäß bereit.
- Setzen Sie sich entspannt und bequem in einen Stuhl.



- Massieren Sie Ihre Brüste abwechselnd, indem Sie nacheinander die Brüste zwischen die Hände legen und diese dann entgegengesetzt zehn Mal hin und her bewegen. (siehe Grafik „A“)
- Daumen, Zeige- und Mittelfinger bilden den sogenannten „C-Griff“ und liegen mit den Fingerspitzen ca. zwei bis drei Zentimeter von der Brustwarze entfernt (nicht dem Warzenhof!). (siehe Grafik „B“)



- Nun die Brust mit den übrigen Fingern leicht anheben und die Finger waagrecht in Richtung Brustkorb drücken. (siehe Grafik „C“)



Anleitungsvideo online

**MUTTERMILCH-  
GEWINNUNG IN DEN  
ERSTEN DREI TAGEN:**

Das Video finden  
Sie auf **Youtube:**



linke Hand rotieren lassen

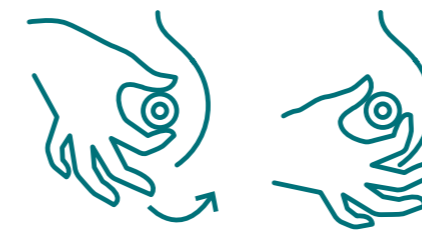


- Anschließend die Finger mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne schieben, ohne auf der Haut zu rutschen. (Es darf nicht schmerzen!) Es sollte nun Milch kommen.

- Damit wieder Milch nachfließen kann, nun die Brust locker lassen. Die Finger bleiben dabei entspannt an ihrem Platz liegen.

- Nun beginnen Sie wieder von vorne und versuchen den Rhythmus eines stillenden Babys nachzuahmen.

rechte Hand rotieren lassen



- Versiegt der Milchfluss, so verändern Sie die Position Ihrer Finger um die Brustwarze herum und wechseln anschließend die Hand, bis Sie die gewünschte Menge der Brust entnommen haben. (siehe Grafik)

*Mit etwas Übung ist das Entleeren per Hand genauso effektiv wie eine elektrische Milchpumpe und dabei sind Sie noch unabhängiger von Hilfsmitteln und Strom und sparen sich die Zeit für eine Reinigung der Utensilien.*

## STILLPROBLEME



Es kann trotz allem immer auch zu Problemen beim Stillen kommen, die über die Anfangsschwierigkeiten hinausgehen. Beispielsweise flache Brustwarzen, die eine sorgfältige und kundige Stillbegleitung erfordern, wunde und schmerzende Brustwarzen oder eine verzögerte Milchbildung aus unterschiedlichsten Gründen.

Wir sind ein langjährig erfahrenes Team und widmen uns den Problemen individuell mit Blick auf Sie und Ihr Baby. Strategien werden besprochen und wenn sie nicht den erwünschten Erfolg erzielen, angepasst und verändert. Das erfordert Geduld und Teamarbeit, auch mit Ihnen als Eltern. Manchmal kann der Eindruck entstehen, dass „jeder etwas anderes“ sagt. Manchmal ist es auch nötig, einen anderen Weg einzuschlagen.

Wir möchten Sie dafür sensibilisieren, mit Geduld und Vertrauen das bestmögliche Ergebnis mit uns gemeinsam zu erarbeiten.

Wenn Sie aus persönlichen Gründen nicht stillen möchten, so unterstützen wir Sie im Umgang mit der Ersatznahrung und beim richtigen Füttern mit Nähe zum Kind.

## ERNÄHRUNG UND TRINKMENGEN DER MUTTER



Stillen macht durstig. Stellen Sie sich vor dem Stillen ein Getränk bereit und reagieren Sie aufmerksam auf Ihr Durstgefühl. Trinken Sie nach Ihrem Durstgefühl. Im Vergleich zu vorher sollten Sie zu jeder Stillmahlzeit etwa ein Glas mehr trinken. Es können alle Getränke genossen werden, die angenehm sind und vertragen werden, morgens auch Kaffee oder schwarzen Tee. Koffeinhaltige Getränke und Lightgetränke (Cola, Red Bull usw.) sind auch wegen ihrer Inhaltsstoffe (Süßstoff) nicht zu empfehlen. In den ersten zwei Wochen sollten Sie keinen Salbei- oder Pfefferminztee zu sich nehmen, da beides die Milchbildung dauerhaft reduzieren.

Als stillende Frau können Sie alles essen, was Ihnen bekommt und was Sie vertragen! Die Ernährung sollte ausgewogen und vollwertig sein. Die Zusammensetzung der Muttermilch ist unabhängig von Ihrer Nahrungsaufnahme und immer konstant für das Kind so zusammengesetzt, wie dieses es benötigt. Wenn Sie sich einseitig und unausgewogen ernähren, wird Ihr Körper Mangelzustände erfahren und Ihr eigenes Wohlbefinden leidet. Ihr Mehrbedarf an Kalorien in der Stillzeit wird von Ernährungswissenschaftlern mit 500 bis 700 kcal pro Tag angegeben, das heißt, Sie brauchen z. B. ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot und einen Apfel zusätzlich zu Ihrer gewohnten Nahrungsmenge.



## HÄUFIGE FRAGEN UND AUSSAGEN ZUM THEMA STILLEN...

Die sogenannten FAQ – Fragen und Unsicherheiten, mit denen wir regelmäßig zu tun haben und unsere Haltung dazu.



### **Kommt da überhaupt schon Milch?**

Ja, das Kolostrum, es sind wenige Tropfen und sie enthalten unzählige wertvolle Inhaltsstoffe!

### **Wann kommt denn die richtige Muttermilch?**

Die Muttermilch ist immer richtige Milch. Sie stellt sich permanent auf die Bedürfnisse Ihres Babys ein.

### **Woran erkenne ich, ob mein Baby richtig und genug trinkt?**

Es schluckt hörbar. Das korrekte Stillen löst bei der stillenden Frau Nachwehen aus. Die Brustwarzen tun nicht weh. Der Stuhlgang des Babys verändert sein Aussehen von schwarz über braun zu gelb und wird weicher. Ihr Baby nimmt nicht mehr als zehn Prozent des Geburtsgewichtes ab.

### **Wie viel trinkt es denn schon?**

Am ersten Tag wenige Tropfen bis zu ein Milliliter pro Mahlzeit. Durch korrektes Stillen steigert sich die Milchmenge täglich und ist immer ausreichend.

### **Muss ich sofort die Brustseite wechseln?**

Am Anfang ist das korrekte Stillen am wichtigsten. Sie können zu jeder Mahlzeit die Seite wechseln, ab dem zweiten Lebenstag ist es ratsam, bei jedem Stillen beide Brüste anzubieten, um sie gut zu entleeren.

### **Vielleicht mag es meine Milch ja nicht?**

Das hat es noch nicht gegeben.

### **Es schläft und will nicht trinken (obwohl es sucht, aber dabei eben die Augen nicht aufhat).**

Dann schläft es nicht. Babys trinken auch mit geschlossenen Augen. Entscheidend ist, ob der Mund Aktion zeigt und sich öffnet und ob Ihr Baby aktiv ist und saugen will.

### **Es will immer nur saugen, ich habe bestimmt nicht genug Milch?**

Ihr Baby saugt so oft, weil darüber die Milchmenge definiert wird. Das häufige Saugen bedeutet, Ihr Baby macht seinen „Job“, und zwar exzellent!

### **Kriegt es überhaupt Luft, wenn es so eng an meiner Brust liegt?**

Unter der Nase Ihres Babys befindet sich eine kleine Kerbe, über diese gelangt Luft während des Stillens in Nase und Lunge. Nur in Ausnahmefällen müssen Sie mit dem Finger die Nase ein wenig „freihalten“.

### **Muss es ein Bäuerchen machen?**

Nein, nach dem Stillen lassen Sie Ihr Baby einfach schlafen und auch Sie gönnen sich Ruhe. Aber natürlich kann Ihrem Baby trotzdem ein Bäuerchen entweichen...

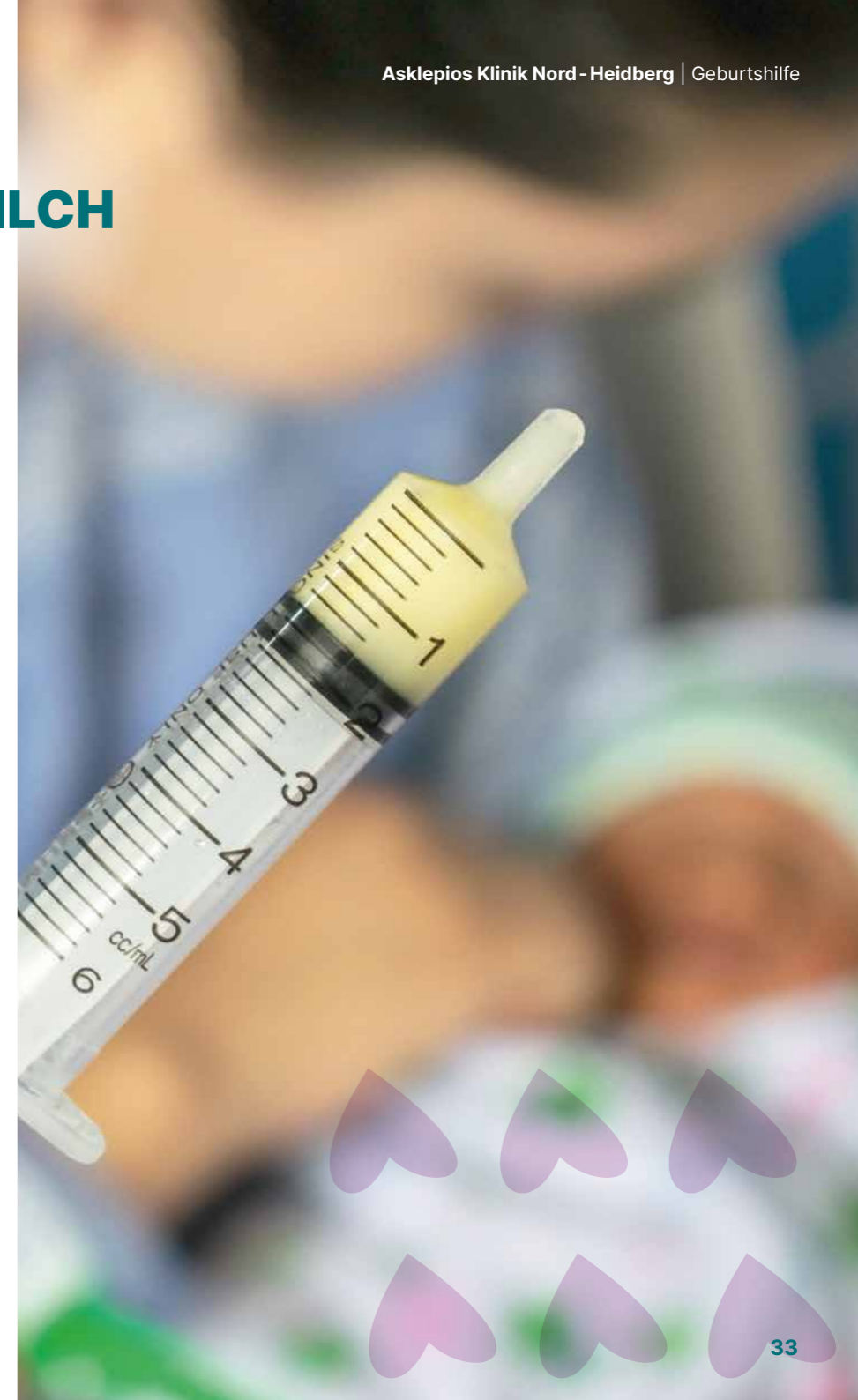
## ABPUMPEN VON MUTTERMILCH

Manchmal ist es dennoch nötig, zusätzlich zum Stillen Muttermilch abzupumpen. Vielleicht weil Ihr Baby es noch nicht schafft, die nötige Menge selber zu trinken oder die Milchproduktion unterstützt werden muss. Wir arbeiten mit den Pumpen und Produkten der Firma Medela. Sollte eine Milchpumpe für zu Hause erforderlich sein, organisieren wir vor der Entlassung eine Mietpumpe für Sie. Sie werden bedarfsgerecht im Abpumpen unterwiesen und erhalten die nötigen Utensilien für das Abpumpen in Ihrem Zimmer.

Pumpen Sie im Stillrhythmus, d. h. alle drei Stunden. Pumpen Sie im vorge-schlagenen Modus, den Sie mit Ihrer Pflegekraft besprechen.

Abgepumpte Muttermilch ist sechs Stunden bei Zimmertemperatur haltbar und 72 Stunden im Kühlschrank. Auf unserer Station finden Sie einen Kühlschrank ausschließlich für Muttermilch.

Die abgepumpte Muttermilch geben Sie Ihrem Baby nach unserer Anleitung mit einer kleinen Spritze oder einem kleinen Becher, damit es zu keiner Saugverwirrung kommt. Wir leiten Sie dabei an.





## WENN IHR KIND IN DER KINDERKLINIK LIEGT ...

Wenn Ihr Baby nicht bei Ihnen sein kann und in der Kinderklinik betreut werden muss, ist das eine außergewöhnliche und belastende Situation für Sie. Wir unterstützen Sie bei der Gewinnung von Muttermilch durch „Entleeren per Hand“ und das folgende Abpumpen. Ihre abgepumpte Muttermilch wird auch dann zu Ihrem Kind gebracht, wenn Sie selbst auf unserer Station sind und ausruhen möchten. Ansonsten steht für die Lagerung Ihrer Muttermilch ein Kühlschrank zur Verfügung.

Wir organisieren Ihren Transport von unserer Station in die Kinderklinik, damit Sie, so oft es geht, bei Ihrem Kind sein können. Sobald es möglich ist und ein Platz bei Ihrem Kind zur Verfügung steht, können Sie als Begleitperson zu Ihrem Kind umziehen. Dieses besprechen Sie bitte so früh wie möglich mit den Pflegekräften der Kinderklinik. Für zu Hause organisieren wir für Sie eine Milchpumpe.

## EINE KLEINE AUSWAHL VON STILL-IRRTÜMERN...

**Meine Mutter hatte auch keine Milch, da klappt das bei mir bestimmt auch nicht!**

Die meisten Stillprobleme entstehen durch zu seltenes Anlegen, zu kurzes Anlegen. Außerdem weiß man heute viel mehr über diese Zusammenhänge. Stillprobleme und Milchmangel sind nicht vererbbar!

**Es kommt nichts!**

Dieser Satz ist die gängigste Reaktion auf das häufige physiologische Saugbedürfnis eines Neugeborenen! Richtig ist: Am Anfang ist die Menge der Milch nicht zu sehen, nur in Ausnahmefällen kommt wirklich „nichts“.

**Mein Baby hat doch gerade getrunken, da kann es doch nicht schon wieder Hunger haben?**

Ihr Baby hat ein starkes, aber normales Saugbedürfnis und sorgt durch das häufige Stillen für den Milchnachschub am nächsten Tag. Nach dem Prinzip: Nachfrage regelt Angebot. Der Energiebedarf ist hoch und somit sorgt Ihr Baby „gut für sich“! Seien Sie stolz darauf!

**Es hat bestimmt Schmerzen.**

Wenn Muttermilch den bisher unberührten Verdauungstrakt Ihres Kindes „flutet“, bilden sich Darmzotten. Das kann Bauchkneifen hervorrufen und ist ein physiologischer Prozess. Möglicherweise ist aber auch noch Mekonium im Darm und sorgt für Unruhe. Beides geht vorüber. Stillen Sie trotzdem weiter.



# SO SCHÜTZT STILLEN MUTTER UND KIND

## WHO-Empfehlung

Die WHO empfiehlt, Säuglinge während der ersten sechs Lebensmonate ausschließlich zu stillen und das Stillen auch nach der Einführung von Beikost bis zu zwei Jahre oder länger fortzusetzen.

### Vorteile Mutter:

- Raschere Rückbildung der Gebärmutter
- Stressreduktion
- Förderung der Geduld, der Fürsorglichkeit und Zuneigung gegenüber dem Kind
- Reduzierte Risiken an Brust-, Uterus- oder Eierstockkrebs zu erkranken
- Seltener Herz-Kreislaufkrankungen oder Diabetes mellitus
- Vereinfachter Alltag mit dem Baby, da die Milch immer verfügbar ist
- Stillen spart Geld für die oft teure Ersatznahrung

### Vorteile für das Baby:

- Perfekt angepasste Ernährung mit allen Nährstoffen, die das Kind braucht
- Muttermilch und der noch empfindliche Darm sind perfekt aufeinander abgestimmt, dadurch ist die Verdauung weniger gestört
- Beste Unterstützung der Immunabwehr, dadurch seltenere Atemwegserkrankungen, Mittelohrentzündungen, entzündliche Darmerkrankungen und Leukämie
- Die Muttermilch ist immer sauber, keimarm, perfekt temperiert und jederzeit verfügbar
- Verringertes Allergierisiko
- Erhöhte Intelligenz
- Verringertes Risiko für den plötzlichen Säuglingstod (SIDS)
- Reduziertes Risiko für Übergewicht und Diabetes
- Gute Entwicklung der Kiefer- und Mundmuskulatur, dadurch weniger Zahnfehlstellungen
- Förderung der Bindung zur Mutter

# SONSTIGE HINWEISE UND LITERATUREMPFEHLUNGEN

## SCHNULLER

Um eine Saugirritation Ihres Kindes zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, in den ersten vier bis sechs Wochen auf einen künstlichen Sauger (Schnuller) zu verzichten. Das Saugen an einem Schnuller erfordert eine ganz andere Technik von Ihrem Baby und verwirrt es nur. Durch das Saugen an einem Schnuller können die Brustwarzen wund werden und der Zustand wunder Brustwarzen kann sich verschlimmern. Auch kann die Milchbildung vermindert werden.



## Literatur

### Bücher, die zum Thema Stillen informieren:

- 📖 **Stillen – Einfühlsame Begleitung durch alle Phasen der Stillzeit**  
 Von Mártha Guóth-Gumberger und Elisabeth Hormann  
 15,99 €
- 📖 **Stillen – Ein Geschenk für das ganze Leben**  
 Von Dr. Carlos González  
 21,90 €
- 👤 Adressen von freiberuflichen Geburtshelfer:innen erhalten Sie im Kreißsaal und auf der Wochenstation.

### Oder Sie besuchen diese Internetseiten:

- 🌐 [www.babyfreundlich.org/fuer-eltern](http://www.babyfreundlich.org/fuer-eltern)
- 🌐 [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)
- 🌐 [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)
- 🌐 Hier finden Sie Informationen rund um das Thema Stillen auch in verschiedenen Sprachen: [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)



# ZEHN SCHRITTE – DER BABYFREUNDLICHE WEG

In unserer Perinataalklinik möchten wir sicherstellen, dass Ihre Erfahrungen während der Geburt und danach so positiv wie möglich sind. Aus diesem Grund haben wir uns dem Konzept einer babyfreundlichen Perinataalklinik verpflichtet und arbeiten nach den B.E.St.<sup>®</sup>-Kriterien. B.E.St.<sup>®</sup> – das steht für Bindung, Entwicklung und Stillen.

Hier sind die 10 Schritte, die wir unternehmen, um die bestmögliche Betreuung für Sie und Ihr Neugeborenes zu gewährleisten:



**1** Wir haben erfolgreiche Richtlinien für die **Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen.**

Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

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

Es gibt in allen Bereichen zusätzlich **Stillspezialisten und Laktationsberaterinnen** IBCL zur Unterstützung.

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

Bitte sprechen Sie uns auch im Vorfeld an, wenn Sie Fragen zum Thema Stillen und Bindung haben, dann können wir auch vor der Geburt diese klären und Tipps geben.

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

Wir ermöglichen Ihnen ein erstes Bonding mit Haut-zu-Haut-Kontakt auch nach Kaiserschnitt im Kreissaal für mindestens eine Stunde, wenn es Ihnen und dem Kind gut geht.

Wird Ihr Kind in die Neonatologie verlegt, so ermöglichen wir mindestens einen Sicht- bzw. Berührungskontakt oder versuchen ebenfalls zu bonden.

Wir empfehlen auch die nächsten Tage auf der Station **immer wieder in den Haut-zu-Haut-Kontakt zu gehen um die Bindung und Milchbildung zu stärken.**

**5** Wir geben Ihnen **Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie erfolgreich stillen können, wenn Sie zeitweise von Ihrem Kind getrennt sind. Mütter von zu früh geborenen Kindern oder kranken Neugeborenen mit Behinderung erhalten spezielle Hilfe zur Förderung und Aufrechterhaltung des Stillens.

**7** **24-Stunden-Rooming-in:** Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.

Wir beraten Sie bei der Pflege des Neugeborenen, zeigen Ihnen, wie sie sich mit dem Baby ausruhen oder schlafen können und geben Ihnen Tipps zum Tragen und Halten.

Sie begleiten Ihr Kind zu Untersuchungen, Blutentnahmen und beim täglichen wiegen und messen.

Liegt Ihr Kind in der Kinderklinik, so ermöglichen wir eine schnelle Verlegung auf die Kinderstation.

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

**Weil Muttermilch alles enthält, was ein Neugeborenes braucht, verabreichen wir dem gesunden Neugeborenen nie ohne Grund Zusatzflüssigkeit oder zusätzliche Nahrung.** In den seltenen Fällen, in denen die Muttermilch den Bedarf des Kindes nicht zu decken vermag, besprechen wir dies mit Ihnen.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Kind beruhigen können, damit Sie ein sicheres Gefühl entwickeln und fördern die Gabe von Kolostrum.

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

„**Stillen nach Bedarf**“ ermöglicht Ihnen und Ihrem Kind einen eigenen Rhythmus zu finden. Wir unterstützen Sie darin, die frühen Hungerzeichen zu erkennen oder Ihr Kind sanft zu wecken, um dem Neugeborenen **mindestens 8–12 Mahlzeiten** zu ermöglichen.

Pflegerische Tätigkeiten werden dafür nach hinten gestellt und wir raten Ihnen, die Anzahl Ihrer Besucher in den ersten Tagen zu minimieren.

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

Wir zeigen Ihnen, wie man die Nahrung korrekt zubereitet und nach Bedarf füttert.

**10** Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu **Stillcafé** und **Eltern-Kind-Gruppen** ein. Ein Angebot dazu finden Sie auf unserer Homepage.

# BALD GEHT ES NACH HAUSE

## WANN GEHT ES NACH HAUSE?



- Wenn es Ihnen und Ihrem Baby gut geht, können Sie nach der U2 und Ihrer eigenen Abschlussuntersuchung entlassen werden.
- Wir bitten Sie, das Zimmer am Entlassungstag bis zwölf Uhr zu räumen.
- Nach einem Kaiserschnitt können Sie am dritten bzw. vierten Tag entlassen werden. Selbstverständlich berücksichtigen wir dabei immer Ihren aktuellen Gesundheitszustand.
- Sie erhalten ein Entlassungsgespräch für letzte Fragen und die Entlassungspapiere.
- Vergessen Sie bei der Entlassung nicht, Ihre Wertsachen und Dinge des täglichen Bedarfs wie etwa Ihr Handy-Ladekabel im Zimmer.
- Sollten Sie ein Familienzimmer bezogen haben, melden wir die Begleitperson ab. Sie müssen sich um nichts kümmern.
- Bekleiden Sie Ihr Baby für die Heimfahrt ausreichend und der Jahreszeit entsprechend und denken Sie auch an Hilfsmittel zum Transport Ihres Babys wie MaxiCosi oder Kinderwagen.



## KINDERLEICHT ZUM KINDERGELD, GEBURTSURKUNDE & CO.



Die Unterlagen zum Thema „Kinderleicht zum Kindergeld“ können Sie bereits zu Hause auf der Website unserer Geburtsklinik herunterladen und soweit möglich, bereits ausgefüllt mitbringen.

Von uns erhalten Sie die Formulare für die Geburtsurkunde. Sie können alle Formalitäten während Ihres Aufenthaltes erledigen und den fertigen Umschlag mit dem Namen der Kindesmutter beschriften.

Vor dem Dienstzimmer befindet sich ein Briefkasten mit der Aufschrift „Standesamt“. Dort hinein geben Sie Ihren bestückten Umschlag. Täglich werden die Unterlagen per Taxi sicher zum Standesamt Nord befördert.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir für Sie keine Fotokopien (Personalausweis etc.) auf der Station anfertigen können.

Bevor Sie die Station für den Heimweg verlassen, bitten wir Sie, die Meinungskarte auszufüllen. Teilen Sie uns ehrlich mit, was gut war und was Ihnen nicht gefallen hat. Die Meinungskarte ist anonym. Geben Sie sie in den ausgewiesenen Briefkasten auf dem Stationsflur oder direkt an die Pflegekraft.

Wenn Sie ein Familienzimmer belegt haben, melden wir bei Entlassung die Begleitperson ab und Sie bekommen später aus der Verwaltung die Rechnung nach Hause geschickt.



## WIR SIND AUCH „DANACH“ JEDERZEIT FÜR SIE DA



An den Wochenenden und außerhalb der Praxiszeiten steht Ihnen die Notfallambulanz der Asklepios Klinik Nord zur Verfügung. Sie erreichen sie telefonisch:

### ZENTRALE NOTFALLAMBULANZ

Tel. (0 40) 18 18-87 34 49

Bei Fragen zum Stillen oder Stillschwierigkeiten wenden Sie sich gerne an unsere Entbindungsstation oder unseren Kreißsaal oder besuchen Sie unser Stillcafé (jeden Mittwoch, in der Zeit von 10:30 bis 12:30 Uhr im Elternzentrum, Haus 7 im Dachgeschoss).

### ENTBINDUNGSSTATION

Tel. (0 40) 18 18-87 30 62

### KREISSAAL

Tel. (0 40) 18 18-87 32 63

*Wir wünschen  
Ihnen einen guten  
Start mit Ihrem  
Kind zu Hause!*

# INFORMATIONEN RUND UM DAS WOCHENBETT

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Wir möchten Ihnen gerne einige Informationen rund um das Wochenbett an die Hand geben:



## ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Insgesamt dauert das Wochenbett ca. 6 – 8 Wochen. Es kommt zu einer Blutung, dem sogenannten Wochenfluss (= Lochien). Auch die Gebärmutter bildet sich auf ihre ursprüngliche Größe zurück. Dieser Prozess ist mit Nachwehen verbunden, die vor allem während des Stillens als schmerzhaft empfunden werden. Sie klingen aber im Laufe der Zeit ab.

## WOCHENFLUSS:

- Der Wochenfluss verändert sich in den nächsten 6 Wochen in der Intensität, Konsistenz und Farbe (rot → braun → gelb → weiß). Die Menge nimmt mit der Zeit ab.
- Bitte in dieser Zeit keine Tampons oder Tassen verwenden.
- Wenn Sie Fieber über 38,5°C bekommen, der Wochenfluss anfängt stark zu riechen oder plötzlich viel weniger wird und Schmerzen im Unterbauch auftreten, kontaktieren Sie bitte Ihre Hebamme oder Gynäkolog/in.

## WOCHENBETTHYGIENE:

- Wir empfehlen in den nächsten 6 Wochen keine Saunagänge und/oder Schwimmbadbesuche.
- Duschen und Baden ist uneingeschränkt möglich.

## WUNDPFLEGE – VAGINALE GEBURT:

- Die Nähte am Damm sind selbstauflösend, ggf. kann Ihre Hebamme vorhandene störende Knoten nach ca. 10 Tagen entfernen.
- Verwenden Sie zum Reinigen des Intimbereichs nur Wasser.
- Kühlen bei Schwellungen kann die Wundheilung unterstützen (z. B. mit Quark).
- Stuhlregulierende Maßnahmen können ebenfalls schmerzlindernd und unterstützend sein. Achten Sie daher auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine ballaststoffreiche Ernährung.

## WUNDPFLEGE – KAISERSCHNITT:

- Die Nähte an der Kaiserschnittnarbe sind ebenfalls selbstauflösend.
- Das Pflaster sollte am 5. Tag nach der Operation entfernt werden.
- Duschen nach einem Kaiserschnitt ist sofort wieder möglich. Achten Sie bitte darauf, dass die Narbe im Anschluss trocken ist.
- Nach einem Kaiserschnitt empfehlen wir das Fortführen der Anti-Thrombosespritzen z. B. mittels Fragmin 5000 IE bis 7 Tage nach der Geburt.

## Kontrolltermin

**Nach dem Wochenbett sollten Sie einen gynäkologischen Kontrolltermin wahrnehmen.**



## Fragen?

**Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Hebamme, Ihre/n niedergelassenen Gynäkolog/in oder an uns. Bitte beachten Sie auch individuelle Einzelempfehlungen, die wir mit Ihnen im Abschlussgespräch besprochen haben.**

### GESCHLECHTSVERKEHR UND VERHÜTUNG

- Wir empfehlen zur Infektionsprophylaxe beim Geschlechtsverkehr während des Wochenflusses ein Kondom zu verwenden.
- Sowohl im Wochenbett als auch in der Stillzeit ist das Entstehen einer Schwangerschaft auch vor Einsetzen der Periode wieder möglich.
- Wir empfehlen nach einem Kaiserschnitt 12 Monate bis zur nächsten Schwangerschaft zu warten.
- Beim ersten gynäkologischen Kontrolltermin nach der Wochenbettzeit können Sie sich bezüglich eines Kontrazeptivum beraten lassen. Eine Spirale oder Minipille sind auch in der Stillzeit möglich.

### STILLZEIT

- Wir empfehlen während der Stillzeit die Einnahme von Folsäure und Jod.
- Bei einem niedrigen Hämoglobin (unter 10 g/dl) (Bluteisenwert) raten wir zudem zu einer Eisentabletteneinnahme 1 x täglich über 4–6 Wochen.
- Die initiale Brustdrüsenanschwellung (meist am dritten Tag nach der Entbindung) kann leicht erhöhte Körpertemperaturen von bis zu 38,5°C erzeugen. Sollten Ihre Temperaturen jedoch höher sein, länger anhalten und/oder Ihre Brust rot, schmerzhaft und

verhärtet sein, kontaktieren Sie bitte Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt/in.

- Wenn Sie im Wochenbett oder in der Stillzeit Schmerzen haben, können Ibuprofen (max. 2400mg/Tag) oder Paracetamol (max. 4g/Tag) ohne Stilleinschränkungen eingenommen werden.

### RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK/SPORT

- Vermeiden Sie in den nächsten 6 Wochen belastende Aktivitäten, die den Beckenboden stark beanspruchen. Heben Sie keine schweren Gegenstände (max. 5 kg) und schonen Sie Ihre Bauchmuskulatur. Geschwisterkinder können kurzfristig gehoben werden.
- Im Anschluss ist ein Beckenbodentraining zur Unterstützung der Rückbildung und Stärkung der Beckenbodenmuskulatur sinnvoll und wichtig.
- Sportliche Aktivitäten und Rückbildungskurse sollten nach Beendigung des Wochenbettes wiederaufgenommen werden. Nach einem Kaiserschnitt ist diese Schonzeit bis zur 8. Woche verlängert.

*Wir wünschen Ihnen alles Gute und eine wunderschöne Kennlernzeit mit Ihrem Baby!*





# IMPRESSUM



## HERAUSGEBER

Asklepios Klinik Nord - Heidberg  
Tangstedter Landstraße 400  
22417 Hamburg

2. Auflage, 06/2024

Nachdruck und Vervielfältigung  
nur mit schriftlicher Genehmigung  
durch die Rechtsinhaber:innen.

## VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Heike Sellhorn & Andrea Gehrke  
h.sellhorn@asklepios.com  
a.gehrke@asklepios.com  
Tel.: (0 40) 18 18-87 32 60

## LAYOUT & SATZ

LOCKVOGEL – Werbenest Hamburg  
Hütten 82, 20355 Hamburg  
www.lockvogel-hamburg.de

## FOTOS UND ILLUSTRATIONEN

### ILLUSTRATION

LOCKVOGEL (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14,  
16, 18, 20, 21, 23, 25, 28, 29, 31, 32,  
35, 38, 40, 42, 48, 49), Asklepios (4)

### ICON

Marina Shevchenko/shutterstock.com  
(20, 21), Asklepios (77, 10, 22, 29, 30,  
40), LOCKVOGEL (11, 12, 13, 14, 19, 24,  
33, 39, 41)

### FOTO

tmcphotos/shutterstock.com (2),  
ryrola123/shutterstock.com (12),  
FamVeld/shutterstock.com (14), Africa  
Studio/shutterstock.com (18),  
artshotphoto/stock.adobe.com (23),  
pexels.com (25, 28, 29, 11), Arkom/  
stock.adobe.com (31), ondrooo/  
stock.adobe.com (32), Pressmaster/  
shutterstock.com (35), Louis-Photo/  
stock.adobe.com (9), Halfpoint/  
shutterstock.com (43, 47), Africa  
Studio/stock.adobe.com (40), annana-  
habed/stock.adobe.com (45), Ground  
Picture/shutterstock.com (49)

*„Alle Kinder lächeln  
über die Ansichten ihrer  
Eltern – bis sie selbst  
Eltern geworden sind.“*

Liselotte Pulver



# WILLKOMMEN ZUHAUSE





## HINWEISE FÜR DIE ERSTE ZEIT NACH DER ENTLASSUNG

- Reagieren Sie immer auf die Stillzeichen (Schmatzen, Fäuste im Mund, Laute, Grimassen, mit der Zunge über die Lippen fahren) Ihres Babys und legen Sie es an die Brust.
- Stillen Sie nach Bedarf Ihres Kindes, acht bis zwölf Mal pro Tag und auch öfter ist normal.
- Es ist immer genügend Milch in der Brust.
- Nehmen Sie sich Zeit zum Kennenlernen Ihres Kindes.
- Laden Sie sich sehr dosiert Besuch ein!
- Bei Stillproblemen wenden Sie sich an Ihren/Ihre Nachsorge-Geburtshelfer:in, an die Entbindungsklinik oder eine ehrenamtlich tätige Stillgruppe in Ihrer Nähe.
- Verwenden Sie in den ersten sechs Wochen keinen Schnuller für Ihr Kind, er kann die Milchproduktion negativ beeinflussen und wunde Brustwarzen hervorrufen.
- Denken Sie auch an Ihre eigenen Nahrungsbedürfnisse.
- Ihr Kind sollte sechs nasse Windeln in 24 Stunden haben.
- In den ersten vier Wochen soll Ihr Kind pro Tag drei bis vier Mal Stuhlgang haben.
- Ihr Kind nimmt in den ersten drei bis vier Monaten 140 bis 300 Gramm pro Woche zu.
- Die WHO empfiehlt, bis zum vollendeten sechsten Lebensmonat ausschließlich zu stillen und dann unter Einführung von Beikost weiterzustillen bis zum zweiten Geburtstag und darüber hinaus, wenn Mutter und Kind es wünschen.
- Nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen für Ihr Kind bei Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin wahr.
- Wenn Ihr Kind Fieber hat oder Sie den Eindruck haben, dass es krank sein könnte, suchen Sie umgehend den Kontakt zu Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin.
- Falls Sie Ihr Kind mit der Flasche ernähren, empfehlen wir, dass es ab dem sechsten Lebensmonat neben der Beikost zusätzlich zwei Milchmahlzeiten bis Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus erhält.

