

Die Sache mit dem Schnuller ...

Manche Stillkinder üben nach sehr frühem Kontakt mit Schnuller oder Flaschensauger das Trinken an der Brust falsch ein. Das kann zu wunden Brustwarzen und Milchmangel führen. Wir raten Ihnen deshalb von der Benutzung des Schnullers in der ersten sensiblen Zeit ab, respektieren aber selbstverständlich Ihre Entscheidung als Eltern.

Wochenbettbesuch zuhause ...

durch die Hebamme. Sie kann Ihnen mit Tipps und Tricks durchs Wochenbett helfen. Nehmen Sie rechtzeitig Kontakt mit „Ihrer“ Hebamme auf. Kontaktadressen zu Hebammen finden Sie unter: www.kwm-missioklinik.de oder www.hebammen-mainfranken.de

Selbstverständlich stillen ...

Andere stillende Mütter treffen und Unterstützung bei Fragen bekommen Sie bei den Stilltreffen (Gruppen und Termine auf der grünen Seite). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Eine gute Stillzeit wünscht Ihnen das **Geburtshilfliche Team der Missioklinik!**



Stillen, Stillcafé und Stillgruppen

Besuchen Sie unseren Still-Infoabend
an jedem 1. Dienstag im Monat
19:00 – 21:00 Uhr
KWM Standort Missioklinik
Personalcasino, Ebene 4

Stillcafé in der Missio Kinderklinik
Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.kwm-missioklinik.de unter:
Fachabteilungen - Missio Kinderklinik -
Sprechstunden/Besonderes

Weitere Stillgruppen in und um Würzburg:
www.arbeitskreis-stillen-wuerzburg.de

Weitere Unterstützung durch Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC mit PLZ-Suche unter:
www.bdl-stillen.de

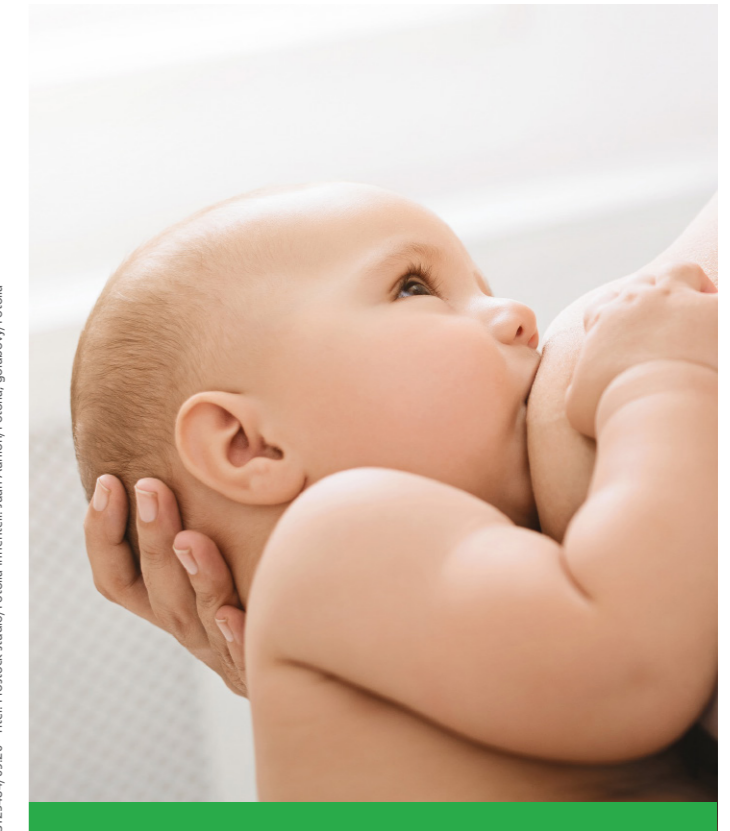
Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind!

Bei Fragen steht Ihnen das Team der Gynäkologie und Geburtshilfe der Missioklinik gerne zur Verfügung:

Kontakt

Tel.: 0931/791-2610
Fax: 0931/791-2616
gyn.missioklinik@kwm-klinikum.de

KWM **Missioklinik**



312548/09.20 - Titel: Prostock-studio/Fotolia Innentitel: Juan Aumión/Fotolia, golubovy/Fotolia

Stillen

Ein paar Worte an die werdenden Eltern



Juliuspital & Missioklinik seit 2017 eins!
KWM **Klinikum** Würzburg Mitte

Klinikum Würzburg Mitte gGmbH
Standort Missioklinik
Salvatorstraße 7 · 97074 Würzburg
Tel. 0931/791-0 · Fax 0931/791-2120
www.kwm-missioklinik.de

Muttermilch ist die optimale Nahrung für Säuglinge. Sie ist weit mehr als Nahrung, denn sie liefert alle notwendigen Substanzen zur Eingewöhnung ins Leben. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschließliches Stillen. Danach kann Muttermilch eine bedeutende Quelle von Nährstoffen und Schutzfaktoren bis zum Alter von zwei Jahren oder länger bleiben.

Muttermilch liefert viele Abwehrstoffe, die Ihr Kind wirkungsvoll vor Infektionen schützen. Stillen ist eine Bereicherung für Mutter und Kind und wirkt gemeinsam mit dem Hautkontakt sogar schmerzlindernd!

Wir möchten Sie von Anfang an unterstützen, um Ihnen den besten Start in Ihre Stillzeit zu ermöglichen.

Auch für Sie als Mutter ...

Ist Stillen für die Gesundheit förderlich. So kann zum Beispiel das Risiko an Brustkrebs, Osteoporose oder Eierstockkrebs zu erkranken gesenkt werden. Auch die Gebärmutter bildet sich schneller zurück.

Direkt nach der Geburt ...

steht der Hautkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Baby im Vordergrund (Bonding). Ihr Kind ist so in der Lage selbst den Weg zur Brust zu finden und das wertvolle Kolostrum zu trinken. Als Kolostrum wird Ihre erste Milch bezeichnet. Diese unterscheidet sich in der Zusammensetzung und der Farbe von der reifen Muttermilch. Kolostrum deckt essentiell alle Bedürfnisse eines Neugeborenen ab. Behalten Sie Ihr Kind in den ersten Wochen eng bei sich. Je weniger sich Mutter und Kind nach der Geburt trennen – desto schneller lernen sie sich kennen und die Bindung zwischen Mutter und Kind wird gestärkt.

Auf unserer Wochenstation ...

verzichten wir daher bewusst darauf Ihr Kind anzukleiden. Stattdessen benutzen wir bunte Wickeltücher mit denen wir den Haut-zu-Hautkontakt fördern möchten.

Das bedeutet, dass Sie für die Dauer Ihres Aufenthaltes unser Wickeltuch zur Verfügung gestellt bekommen.

Mit diesem können Sie Ihr Kind während sie gemeinsam bonden, zudecken, so dass es warm und geschützt auf Ihnen liegt. Gleichzeitig ermöglicht das Wickeltuch Ihnen, Ihr Baby darin einzuwickeln, wenn Sie Ihr Kind z.B. zur die Wickelkommode tragen oder gemeinsam das Zimmer verlassen.

Die Wickeltücher sind groß genug, um Ihr Baby von Kopf bis Fuß zu wärmen. Selbstverständlich zeigen wir Ihnen, wie Sie das Wickeltuch anwenden können und helfen Ihnen sowohl am Tag, als auch in der Nacht, gerne bei der Versorgung Ihres Kindes.

Machen Sie es sich bequem ...

und nehmen Sie eine Haltung ein, in der Sie ohne Verkrampfung und Anspannung stillen können. Bei der „Wiegeposition“ liegt Ihr Kind dicht an Ihrem Körper, der Mutter zugewandt, mit der Nase auf Höhe der Brustwarze.

Auf frühe Stillzeichen achten ...

und reagieren, wenn das Baby mit Suchbewegungen, Schmatz- und Sauggeräuschen signalisiert, an die Brust zu wollen. Jetzt können Sie in Ruhe anlegen.

Am Anfang lernt Ihr Baby die Brust kennen, es schnuppert, spielt mit der Zunge und den Lippen, als ob es wüsste, dass dadurch die Milch schneller fließt.



Ein Mund voll Brust ...

Sobald das Baby den Mund weit öffnet, bringen Sie es zur Brust, sodass es die Brustwarze und einen Teil des Warzenhofes erfassen kann. Dadurch hat es den Mund voll Brust und kann die Milch optimal aus der Brust saugen.

Durch Bewegen des Kopfes kann das Kind die Nase frei halten. Falls es nötig ist: Unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie den Po des Kindes dicht an sich heranziehen.

Loslassen können ...

wenn die Mahlzeit beendet ist. In der Regel lässt Ihr Kind die Brust von alleine los, wenn es fertig getrunken hat. Lassen Sie Ihr Kind trinken, so lange es möchte (min. 10-15 Minuten pro Seite). Sollten Sie es doch von der Brust lösen, so schieben Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel, um den Sog zu lösen.

Öfter mal wechseln und verschiedene Stillpositionen ausprobieren, um die Milchmenge zu erhöhen und die Brustwarzen nicht einseitig zu strapazieren.

In den Tagen im Krankenhaus lernen Sie die wichtigsten Positionen kennen. Lassen Sie sich das Anlegen in den unterschiedlichen Positionen so oft zeigen, bis Sie sich sicher fühlen.

Rückenposition/ Fußballhaltung



Ihr Baby liegt seitlich neben Ihnen, sodass sein Gesicht der Brust zugewandt ist und es den Kopf nicht drehen muss.

Stillen im Liegen



Legen Sie sich bequem auf die Seite. Ihr Baby liegt Bauch an Bauch mit Ihnen, mit der Nase auf Höhe der Brustwarze.

Je häufiger Sie stillen ...

umso mehr Milch kann gebildet werden. Viele Babys trinken in den ersten Wochen 8- bis 12-mal in 24 Stunden. Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf: immer dann, wenn es danach verlangt.