



Stillen – gut informiert von Anfang an

Liebe Eltern, liebe Mütter,

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 eine erfolgreiche Stillzeit zu garantieren.

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 zu trinken (intuitives Stillen). 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. Nutzen Sie deshalb das 24-Stunden-Rooming-in.

Wenn Sie Hilfe bei der Versorgung Ihres Kindes brauchen, unterstützen die Pflegekräfte der Wochenstation Sie Tag und Nacht.

Selbstverständlich steht Ihnen unser erfahrenes Pflegeteam jederzeit zur Verfügung, um Rat und praktische Hilfe zu leisten.

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.

Sollte Ihr Kind am Anfang noch schläfrig sein, empfehlen wir, Ihr Kind nach spätestens 3 Stunden zu wecken. Zeigt es da noch kein Sauginteresse, können Sie Ihre Muttermilch per Hand entleeren und Ihrem Kind alternativ verabreichen. Weitergehende Informationen zu Brustmassage und dem Entleeren von Hand finden Sie in unserem gesonderten Infoblatt.

Ein Mund voll Brust ...



Sobald das Baby den Mund weit öffnet, bringen Sie es zur Brust, so dass 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 zu schonen.

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.

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.hebammen-mainfranken.de oder
- www.gkv-spitzenverband.de

Selbstverständlich stillen ...

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

Eine gute Stillzeit wünscht Ihnen das Geburtshilfliche Team der Missioklinik!



Stillen, Stillcafé und Stillgruppen

Besuchen Sie unseren Online Still-Infoabend

an jedem 1. Dienstag im Monat

18:00 – 19:30 Uhr

Termine + Infos finden Sie hier:

- <https://www.kwm-missioklinik.de/fachabteilungen/geburtshilfe/online-stillinfoabend.html>

Stillcafé in der Missio Kinderklinik

Termine + Infos finden Sie hier:

- <https://www.kwm-missioklinik.de/fachabteilungen/missio-kinderklinik/veranstaltungen.html>

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!
Das Team der Gynäkologie und Geburtshilfe der Missioklinik.

Kontakt:

Tel.: 0931/791-2602

stillbeauftragte.missioklinik@kwm-klinikum.de