

Das Team der Gyn II gratuliert Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes und wünscht Ihnen alles Gute für die kommende gemeinsame Zeit.

Im Umgang mit Ihrem Baby spielt neben der Pflege auch die Ernährung eine große Rolle.

Da sich die Muttermilch in der Zusammensetzung der Nährstoffe und Immunglobuline exakt den jeweiligen Bedürfnissen eines Säuglings anpasst, ist Stillen die optimale Ernährungsform.

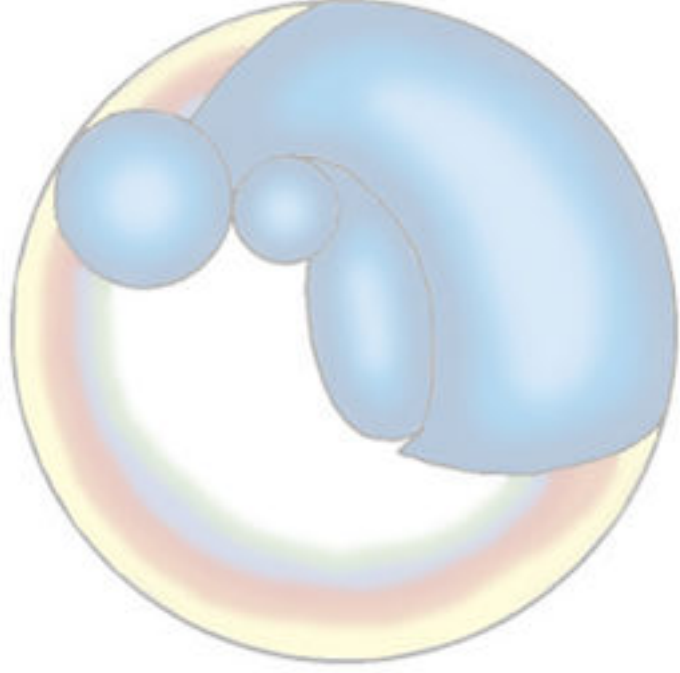
Stillen fördert außerdem die psychosomatische Entwicklung Ihres Kindes und kann dazu beitragen, Allergien hinauszuzögern.

Ebenso wird durch die Ausschüttung des Hormons Oxytocin beim Stillen die Gefahr der Nachblutung bei der Mutter verringert sowie die Rückbildung der Gebärmutter gefördert.

Dies sind nur einige von den vielen Vorteilen des Stillens.

Um Ihnen den Anfang Ihrer gemeinsamen Stillbeziehung so angenehm und einfach wie möglich zu gestalten, bietet unser Haus gute Voraussetzungen:

- Bei uns auf Station haben Sie die Möglichkeit Ihr Kind im 24h Rooming-in Konzept (Mutter und Kind können den ganzen Tag und Nacht komplett zusammenbleiben) zu versorgen.
- Flexible Essenszeiten (z.B. Frühstücksbüffet) ermöglichen Ihnen Ihr Kind nach Bedarf und nicht nach gewissen Uhrzeiten zu stillen
- Routinemäßig wird Ihrem Kind keine Flüssigkeit oder Nahrung gefüttert – nur auf ärztliche Anordnung und in Absprache mit Ihnen. Wir würden hierfür dann abgekochtes Wasser verwenden!
- Bei Stillproblemen bieten wir Ihnen auch alternative Fütterungsmethoden – wie Becher/Pipette – an, ebenso fachkompetente Beratung, Hilfestellung bei Fragen und intensive Betreuung durch unsere Laktationsberaterin, Hebammen und Krankenschwestern.
- Still-Café jeden Montag von 09.30 – 11.00 Uhr im Frühstücksraum der Station Gyn II
Still-Hotline bei allen Fragen rund um die Uhr: 096661/520420



Stillanleitung

St. Anna Krankenhaus Sulzbach-Rosenberg

Still-Café jeden Montag von 09.30-11.00 Uhr

Still-Hotline:096661/520420

Hier nun eine kleine Stillanleitung für die erste Zeit:

Stillanleitung:

Sie brauchen keinerlei Vorkehrungen zu treffen, um mit dem Stillen anzufangen!

Wichtig für Sie ist:

Allgemein viel Luft an die Brust lassen.!

Solange die Milch noch nicht richtig läuft, brauchen Sie nicht unbedingt Stillleinlagen zu verwenden.

Für die tägliche Hygiene reicht abbrausen mit klarem Wasser – bitte keine Seife/Duschgel direkt auf die Brustwarze anwenden – dies würde den Säuremantel der Haut zerstören.

Als BH's eignen sich am besten Still-BH's („normale“ gehen genauso) beide sollten aber gut sitzen, nicht einschneiden und keine Bügel haben!

Das erste Anlegen:

Findet meist schon im Kreißsaal kurz nach der Geburt statt, nur bei Kaiserschnitt (Markose) oder anderen Gründen, kann es sein, dass Sie Ihr Kind erst auf der Station anlegen können.

Anlegen des Kindes:

Setzen oder legen Sie sich zum Stillen Ihres Kindes bequem hin, als Hilfe zur Ab- und Unterstützung eignen sich sehr gut unsere Stillkissen.

In allen Positionen (Wiege- und Rücken bzw. Fußballstellung, Stillen im Liegen) sollten Sie Ihr Baby eng Bauch an Bauch halten.

Für die Hilfestellung der einzelnen Stillpositionen stehen wir Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Der Mund Ihres Babys sollte auf Höhe der Brustwarze sein.

Ohr, Schulter und Hüfte des Babys sollten in allen Positionen eine Linie bilden.

Diese Lagerung hilft Ihrem Kind beim Trinken, denn so muß es zum

Schlucken seinen Kopf nicht drehen.

Die Brust sollte im sog. C-Griff gehalten werden:

Daumen befindet sich oben – Zeigefinger ist unten, beide Finger sind ca. 2-3cm hinter der Brustwarze → so kann das Baby viel vom Brustgewebe erfassen.

Wenn Sie mit der Brustwarze nun leicht die Unterlippe Ihres Babys kitzeln, öffnet Ihr Kind (meist nur für einen kurzen Augenblick) weit seinen Mund.

Jetzt wird das Baby schnell zur Brust hingezogen → nicht umgekehrt!

Falls dies nicht klappt, nehmen Sie Ihr Kind noch einmal ab und versuchen Sie einen erneuten Anlegeversuch.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind wirklich gut angelegt ist und nicht nur die Brustwarze erfasst hat!

→ Dies ist mit der häufigste Grund für wunde Brustwarzen und mangelnde Entleerung der Brust!

Zum Ablösen von der Brust stecken Sie einfach Ihren kleinen Finger zwischen Mund und Brustwarze um den Sog zu lösen.

→ bitte Kind nie versuchen einfach so abzuziehen!

Sie erkennen selbst, ob Ihr Baby richtig angelegt ist:

- Sie haben keine Schmerzen beim Stillen
- Ober- und Unterlippe sind fischmaulartig nach außen umgestülpt
- Es sind keine Schmatzgeräusche beim Trinken (nur Schlucken) zu hören
- Ohren und Schläfen bewegen sich rhythmisch beim Trinken



Stillen nach Bedarf:

Bieten Sie Ihrem Kind immer dann die Brust an, sobald es sich leise meldet, es ist viel schwieriger ein schreiendes Baby richtig anzulegen und zu stillen, als wenn das Kind erste Hungerzeichen (Kopf drehen, lecken) zeigt.

Am Anfang (2.-3.Tag bis zum Milcheinschuß) sollten zur Anregung der Milchbildung immer beide Brüste angelegt werden.

So stellen Sie sicher, dass Ihr Kind das so wichtige Kolostrum (Vormilch) erhält, welches schon in der Schwangerschaft gebildet wurde.

Wenn der Säugling gut angelegt ist und Sie keine Schmerzen haben, dann darf das Baby ruhig solange saugen, bis es von alleine die Brust wieder loslässt.

Bis die Milch richtige fließt können es 10-12 Stillmahlzeiten innerhalb 24 h (also alle 2-3h) sein, später nach dem Milcheinschuß pendeln sie sich auf 8-10x/24h ein.

Solange Ihr Baby kräftig saugt, lassen Sie es eine Seite leer trinken, denn nur so kommt das Baby an die fettreiche, sättigende Hintermilch (die erste Milch die fließt ist dünnflüssiger und löscht den Durst).

Danach wird evtl. noch die 2. Brust angeboten.

Bei einem sehr schläfrigen Baby kann es sein, dass Sie innerhalb einer Stillmahlzeit mehrmals die Brust wechseln müssen, um Ihr Kind aufzuwecken und ans Trinken zu erinnern.

Bei der nächsten Stillmahlzeit beginnen Sie mit der Seite, mit der Sie beim letzten Stillen begonnen haben (evtl. auch noch einmal an der gleichen Brust, falls das Baby diese noch nicht richtig entleert hat). Nun kann z.B. ein buntes Bändchen um einen BH-Träger hilfreich sein, um sich die zuletzt angelegte Seite zu merken.

Wunde Brustwarzen:

Können durch nicht korrektes Anlegen bzw. Saugen, ständiges Ablösen und Neuanlegen, jedoch weniger durch langanhaltendes Saugen verursacht werden.

Nach dem Stillen verstreichen Sie die restlichen Milch-bzw. Speichelreste des Babys auf der Brustwarze und lassen diese an der Brust trocknen.

Durch regelmäßiges Wechseln innerhalb der einzelnen Stillpositionen können ebenso wunde Brustwarzen mit vorgebeugt werden.

Falls diese Maßnahmen nicht ausreichen und doch größere Beschwerden auftreten, kann dünn eine Salbe auf die Brustwarzen aufgetragen werden.

Wir würden hierzu Pure-Lane oder Lansinoh Salbe verwenden.

Beide Cremes bestehen aus hochgereinigtem Wollfett ohne Konservierungsstoffe.

Vor dem Auftragen eine kleine Menge zwischen 2 Finger verreiben, bis Salbe schön gleitfähig ist und dann dünn auftragen.

Diese Cremes brauchen vor dem nächsten Anlegen nicht abgewaschen werden.

Allgemeine Still-Info:

Beim Stillen gilt – Angebot und Nachfrage regeln sich gleichzeit.

Je öfter ein Kind angelegt wird, desto mehr Milch wird produziert und umgekehrt.

Es ist ganz normal, dass Ihr Kind nach der Entbindung an Gewicht verliert – bis 10 % wird als normal angesehen.

Dieser Gewichtsverlust wird meist dann zwischen dem 10.-14. Lebenstag wieder ausgeglichen (eher schon früher).

In der Folgezeit, sollte die Gewichtszunahme 150-200g/Woche betragen.

Anhand 6-8 gut nasser Windeln und regelmäßig Stuhlgang (1x/Tag wenig oder 1x/Woche viel ist für Stillkinder normal) können Sie selbst auch gut eine ausreichende Muttermilchversorgung erkennen.

Noch einige wichtige Tipps:

- **Milchstau:**
Stillen ist eine Wechselbeziehung zwischen Ihnen beiden. Wenn das Baby Hunger hat, soll es angelegt werden. Das gleiche gilt auch für Sie. Wenn Sie merken, dass sich Ihre Brüste sehr voll anfühlen, sollte Ihr Kind angelegt werden, auch wenn es schläft.
Kohl- und Quarkwickel haben sich bei einer gestauten Brust sehr oft als hilfreich und angenehm erwiesen.
Nach dem Stillen können diese Auflagen angewendet werden, bei beiden gilt → Brustwarze aussparen (kann zu Geschmacksveränderungen kommen).
Kohl und Quark sollten solange auf der Brust bleiben, bis diese sich wieder erwärmt haben bzw. es Ihnen Linderung verschafft hat.

- **Ernährung:**

Als Faustregel gilt, dass Sie essen dürfen, was Ihnen schmeckt und schon immer gut bekommen ist.
Achte Sie darauf, dass Ihre Nahrung genügend Ballaststoffe enthält
→ Vollkornprodukte, Obst, Gemüse (frisch), Müsli und Joghurt.
Trinken Sie je nach Durst.
Am besten stellen Sie sich zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Flüssigkeit (Fassungsvermögen unserer Teekannen = ¼ Liter!) bereit.
→ Geeignet sind Wasser, Tee oder verdünnter Saft (Pfefferminz- und Salbeitee bitte nicht in großen Mengen trinken, kann zur Verringerung der Milchmenge beitragen)

Alkoholische und koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer Tee) sollten nur in geringen Mengen zu sich genommen werden oder ganz gemieden werden (Unruhe beim Kind).

Etwas Vorsicht bei Kuhmilch- und Produkten → Bei übermäßigem Genuß kann es in der Stillzeit zu Kuhmilchweißsaltergie kommen!
Wenn beide Elternteile zu Allergien neigen, sollte ebenfalls auf Eiklar und Nüsse verzichtet werden.

- **Allgemein:**

Bei zu vielen Besuchern hier in der Klinik können Sie sich gerne zum Stillen ins Kinderzimmer zurückziehen.

Legen Sie sich hin zum Schlafen, wenn auch Ihr Kind zur Ruhe gekommen ist.

Lassen Sie sich viel Zeit – vor allem wenn Sie mit Ihrem Kind dann nach Hause kommen!

