Bedürfnisse stillen

Mitglied

im Verein zur Unterstützung der WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (BFHI) e.V.

klinikum worms

Gabriel-von-Seidl-Str. 81
67550 Worms
Telefon: 06241-501-3500
Fax: 06241-501-3599
Mail: frauenklinik@klinikum-worms.de

* Fotos: www.ardomedical.de

Liebe Patientin,

Sie erwarten in Kürze Ihr Baby oder haben es bereits geboren.

Weil wir wissen, wie wichtig die ersten Tage für eine gute Stillbeziehung sind, legen wir großen Wert darauf, den Familien optimale Bedingungen zu schaffen - durch eine möglichst ruhige familiäre Atmosphäre und ein geschultes Team, welches Sie individuell berät und betreut.

Bindungen wachsen durch Nähe und Zuverlässigkeit.
Wir helfen Ihnen, eine gute Beziehung zu Ihrem Baby aufzubauen.

„Das Neugeborene braucht nur drei Dinge:
Wärme, in den Armen seiner Mutter,
Nahrung aus ihrer Brust und
Geborgenheit durch die Sicherheit ihrer Nähe.
All dies bekommt es durch das Stillen."

Dr. Grantly Dick-Read, Gynäkologe und Geburtshelfer

Stillen ist nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern das Stillen von Bedürfnissen wie Nähe, Kontakt, Liebe, Schutz und vieles mehr.
Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, ein Baby etwa sechs Monate ausschließlich zu stillen und das Stillen mit geeigneter Beikost fortzusetzen bis ins zweite Lebensjahr und darüber hinaus, solange Mutter und Kind es wünschen.

Stillen ist normal,
stillen darf
nicht wehtun,
stillen tut gut,
ist super praktisch
und kostet nichts.

Stillen ist gut für Sie,
für Ihr Baby
und Ihre
ganze Familie.

Warum ist das so?

Stillen tut Ihrer Gesundheit gut!

Durch das Anlegen nach der Geburt kann sich die Gebärmutter schneller zurückbilden und Sie sind geschützter vor Nachblutungen.
Sie erzielen auch leichter wieder Ihr Vorschwangerschaftsgewicht.
Übrigens verändert sich Ihre Brust nicht durch die Stillzeit, sondern durch die Schwangerschaft. Das Stillen schützt Ihre Brust, nicht zuletzt verringert es auch das Risiko an Brustkrebs zu erkranken.
Wussten Sie, dass man die Stillhormone auch Mütterlichkeitshormone nennt?
Die Natur hat uns hierbei eine Hilfe gegeben, damit es uns Müttern leichter fällt, sich auf unser Baby einzulassen, unser Baby zu pflegen, zu ernähren, zu beschützen, es zu lieben.
Deswegen sind Frauen die stillen, geschützter vor Wochenbettdepressionen.

Stillen tut Ihrem Baby gut!

Wenn Sie Ihr Baby stillen, so stellen Sie sicher, dass Ihr Kind in der empfindlichsten Phase seines Lebens die Nahrung erhält, die seiner Entwicklung am zuträglichsten ist.
Muttermilch ist immer so zusammengesetzt, wie Ihr Baby es braucht:

Nichts zu viel und Nichts zu wenig.

Sie brauchen keine Sorge zu haben, dass Sie Ihr Kind überernähren, dass die Nahrung zu heiß oder zu kalt ist oder Ihr Baby die Nahrung nicht verträgt.
Es gibt kein anderes Nahrungsmittel, das so reich an Prebiotika, an Enzymen und Wachstumsfaktoren ist, wie Muttermilch.
Das Abwehrsystem Ihrer Milch ist gigantisch.
Stellen Sie sich vor:

in einem einzigen Tropfen Muttermilch sind
etwa 4000 lebendige Zellsubstanzen vorhanden.

Stillen schützt nicht nur vor Infektionen, sondern vermindert das Risiko für Allergien, Diabetes mellitus und eine Reihe weiterer Erkrankungen.

Stillen vermindert das Risiko von Plötzlichem Säuglingstod.

Das Saugen an Ihrer Brust ist für Ihr Kind nicht nur kuschelig schön, sondern ein echtes Muskeltraining. Durch diese, von der Natur eingeplante Art des Saugens, herrschen normale Druckverhältnisse im Innenohr und auch der kindliche Kiefer kann so wachsen, wie es für die spätere Zahnstellung nötig ist.

Stillen tut Ihrer Familie gut!

Viele glauben, dass das Stillen den Partner und die anderen Mitglieder der Familie aus der Betreuung des Babys ausschließt. Tatsächlich braucht jedoch jede Mutter viel Unterstützung von Seiten der Familie, damit Stillen gut funktionieren kann. Dieser Zusammenhalt stärkt die Familie. Ein zufriedenes Baby, dessen Bedürfnisse gestillt sind, sorgt für eine entspannte Atmosphäre in der Familie.
Übrigens, gönnen Sie sich etwas Schönes, denn durch das Stillen sparen Sie viel Geld.

Die am häufigsten gestellten Fragen im Zusammenhang mit dem Stillen sind:

Wie funktioniert das Stillen?

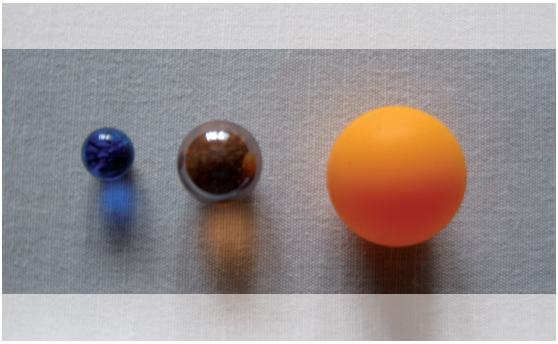
Aufs Stillen sind Sie und Ihr Neugeborenes bestens vorbereitet. Während der Schwangerschaft hat Ihr Baby das Saugen geübt, es hat Daumen gelutscht und Fruchtwasser getrunken. Ihr eignes Hormonsystem hat Ihren Körper und Ihre Brust auf das Stillen programmiert.

Bei der Geburt brauchen Sie nur anzufangen und sich und Ihrem Baby zu vertrauen. Aber es ist völlig normal, dass viele Frauen sich Sorge machen, das Stillen könnte Schwierigkeiten bereiten.
Wir zeigen Ihnen, wie Sie möglichst schnell und sicher das Stillen lernen, denn

Stillen ist natürlich, doch Stillen ist ein Lernprozess.

Reicht am Anfang meine Milch aus?

Ihr gesundes Baby braucht keine zusätzliche Flüssigkeit oder Nahrung außer Ihrer Neugeborenenmilch, die auch Kolostrum genannt wird.
Die Bedürfnisse eines Babys entsprechen genau dem Bedarf der Brüste nach häufiger Stimulation und Entleerung für eine ausreichende Milchbildung.
So klein ist der Magen eines Babys zum Beginn seines Lebens:



Am 1. Lebenstag ist der Magen eines Babys so klein wie eine kleine Murmel.
Die Aufnahmekapazität des Magens beträgt nur ca. 5 bis 7ml pro Mahlzeit. Bis zum 3. Lebenstag erweitert sich der Magen auf etwa die Größe einer großen Murmel, um schließlich am 10. Lebenstag etwa die Größe eines Tischtennisballs zu erreichen.

Damit der kleine Magen den Körper trotzdem ausreichend für sein schnelles Wachstum versorgen kann, sind häufige, kleine Mahlzeiten – auch während der Nacht – erforderlich. Kleine häufige Mahlzeiten sorgen für ein gesundes Essverhalten gleich von Anfang an.

Wie häufig wird das Baby gestillt?

Jedes Baby ist eine eigenständige Persönlichkeit und richtet sich weder nach einer Uhr noch nach Büchern.
Die meisten Babys trinken 8 bis 12 mal in 24 Stunden.
Am sichersten funktioniert das Stillen, wenn Sie Ihr Baby nach Bedarf stillen und auch in der Trinklänge zeitlich nicht einschränken. Die Milchproduktion wird optimal angeregt und Ihr Baby wird ausreichend mit Muttermilch versorgt.
Die Stillhäufigkeit nimmt in der Regel mit zunehmendem Alter ab.

Wie vermeide ich wunde Brustwarzen?

Üben Sie das Stillen mit einem geduldigen Baby. Achten Sie auf die frühen Stillzeichen Ihres Babys: Such- und Saugbewegungen, Bewegungen mit der Hand zum Mund, rasche Bewegungen der Augenlieder, Sauggeräusche und Babylaute.
Unruhe und Weinen sind späte Stillzeichen, da sind Babys oft ungeduldig und das Anlegen schwieriger.
Befinden Sie sich mit Ihrem Kind in einer guten Stillhaltung und saugt Ihr Kind korrekt, verursacht uneingeschränktes Stillen keine wunden Brustwarzen. Beachten Sie, dass Ihr Baby nicht nur die Brustwarze, sondern ausreichend viel Brust im Mund hat.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Baby anlegen können.

Wiegehaltung *

modifizierte Wiegehaltung *

Stillen im Liegen *

Rückenhaltung *

Seien Sie entspannt in jeder Position, in der Sie stillen. Ihr Baby liegt ganz eng an Ihrem Körper; Ohr, Schulter und Hüfte in einer Linie.

Helfen Sie Ihrem Baby, indem Sie Ihre Brust stützen und warten Sie, bis Ihr Baby den Mund weit geöffnet hat. Das Kitzeln der Unterlippe mit der Brustwarze lässt das Baby den Mund weit öffnen. Wenn der Mund so weit offen ist wie beim Gähnen, ziehen Sie Ihr Baby rasch zur Brust. Die Nasenspitze und das Kinn berühren die Brust während der ganzen Stillmahlzeit, die Lippen sind nach außen gestülpt.

Wenn Sie wollen, dass Ihr Baby die Brust loslässt, ist es wichtig das Vakuum zu lösen, indem Sie einen Finger in seinen Mundwinkel schieben.
Ein sattes Baby lässt die Brust meist von alleine los.

*

*

*

*

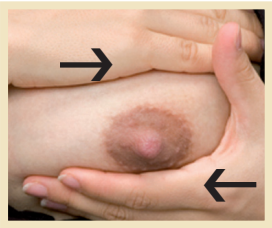
*

*

Tut Stillen weh?

Das Stillen Ihres Babys sollte Ihnen keine Schmerzen bereiten!
Schmerzen sind ein wichtiges Signal des Körpers und ernst zu nehmen.
Achten Sie gut auf Ihr Schmerzempfinden. Nur so können Sie wunde Brustwarzen vermeiden und Ihrem Baby beibringen, wie es richtig an der Brust trinkt.
Beim Saugen werden die Hormone Prolaktin und Oxytocin ausgeschüttet.
Diese bewirken die Milchbildung und den Milchspendereflex.

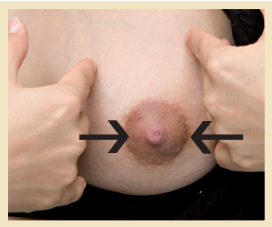
Bereiten Sie Ihre Brust auf das Anlegen mit einer kurzen Massage vor. Diese erleichtert den Milchspendereflex und Ihr Baby kann gleich zu Beginn des Saugens die Milch schmecken.



*

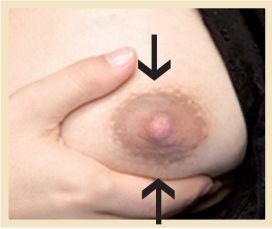
*

Hände werden flach auf die Brust gelegt. Mit sanften Hin- und Herbewegungen wird massiert, ohne die Haut zu verschieben.



*

Streicheln Sie mit den Fingern vom Brustansatz bis über die Brustwarze.
Das Streicheln der Brustwarze löst den Milchspendereflex aus.
Manchmal ist ein Baby noch zu müde zum Saugen oder hat es noch nicht richtig gelernt. Hier können Sie Ihrem Baby helfen, indem Sie die Brust von Hand entleeren und das wertvolle Kolostum mit einem Löffel oder einer Pipette verabreichen.
Ihr Baby bekommt Energie und Ihre Brust kann neue Milch bilden.



*

*

Zur Handentleerung positionieren Sie Daumen und Zeigefinger ca. 2-3 cm parallel hinter der Brustwarze. Mit Daumen und Finger drücken Sie waagerecht gegen den Brustkorb, ohne die Haut zu spreizen.
Den Daumen und Zeigefinger rhythmisch gegeneinander drücken und wieder loslassen. Mit dem Daumen und Finger um die Brustwarze wandern und den Vorgang wiederholen.

Warum soll ich am Anfang meinem Baby keinen Schnuller geben?

Leider verursacht der Schnuller oft mehr Probleme, als er löst.
Zunächst einmal beruhigt er ein schreiendes Kind. Doch jeder künstliche Sauger - egal von welchem Hersteller - kann zu Stillproblemen führen. Dies gilt im Besonderen am Anfang, wenn das Baby das Stillen noch erlernt, denn die Saugtechnik an künstlichen Saugern ist eine andere als an der Brust.
Dadurch können wunde Brustwarzen entstehen, die Brust wird nicht richtig entleert. Milchstau und Rückgang der Milchbildung könnte die Folge sein.
Babys, die in den ersten Wochen einen Schnuller benutzen, nehmen in der Regel weniger Energie zu sich.

Wie kann ich mein Baby beruhigen?

Vieles ist für Ihr Baby fremd. Sie als Mutter sind Ihrem Kind vertraut und schon bald auch der Vater, dessen Stimme das Baby auch schon kennt. Sanfte monotone Stimmklänge mag ein Baby besonders gerne.

Haben Sie keine Angst,
Sie könnten Ihr Baby verwöhnen!

Ein Kind kann in seinem ersten Lebensjahr kaum genug Zärtlichkeit und Zuwendung bekommen.
Durch schnelles Reagieren auf Unmutszeichen lernt Ihr Baby, sich schneller zu beruhigen und es lernt zu vertrauen.

„Wenn Ihr Baby richtig schreit,
reagieren Sie sofort. Immer!
Das ist kein Verwöhnen, sondern für
Ihr Kind Zeichen von Verlässlichkeit!"

www.bzga.de

Mit Ihrer Wärme, Ihrem Körpergeruch, Ihrem Herzschlag geben Sie Ihrem Kind die benötigte Sicherheit.

Legen Sie Ihr Baby viel auf Ihren Körper, streicheln Sie Ihr Kind, schaukeln Sie es sanft und bieten Sie bei Reaktion auf den Saugreflex Ihre Brust an. Ihr Neugeborenes bekommt, was es benötigt und Ihre reichhaltige, langfristige Milchbildung wird optimal angeregt.

Lassen Sie sich von uns noch weitere Beruhigungstechniken zeigen.

Keine Methode wirkt immer, probieren und kombinieren Sie verschiedene Beruhigungstechniken!

Warum ist es besser, wenn ich im Krankenhaus mein Baby möglichst Tag und Nacht bei mir behalte?

Bei Ihnen fühlt sich Ihr Baby am sichersten
und sie werden rasch vertraut mit Ihrem Kind.

Sie gewöhnen sich leichter daran, dass Ihr Baby neben Ihnen schläft. Das Schlafen Ihres Kindes im Elternschlafzimmer im ersten Lebensjahr ist eine Vorbeugung gegen den Plötzlichen Kindstod.
Sie können die Bedürfnisse Ihres Kindes schneller erkennen und deuten. Dadurch weint Ihr Baby weniger. Die Umstellung auf zu Hause wird für Sie Beide leichter.

Woher weiß ich, dass mein Baby genug Milch bekommt?

Anhand folgender Kriterien, können Sie beurteilen, wie gut das Stillen bereits funktioniert:

- **Sie stillen Ihr Baby mindestens 8 bis 12 mal in 24 Stunden**
- **Sie hören Ihr Baby schlucken beim Stillen**
- **Sie lassen Ihr Kind die erste Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere Brust anbieten**
- **Ihr Baby ist nach dem Stillen satt und zufrieden**
- **Ihr Baby wird ausschließlich gestillt**
- **Ihr Baby hat ab dem 4. Lebenstag mindestens 6 nasse Windeln (das Gewicht der Windel ist spürbar)**
- **Ihr Baby hat mindestens 3 Darmentleerungen in 24 Stunden. Nach dem 4. Lebenstag ist der Stuhlgang weich und gelb.**
- **Ihre Brüste und die Brustwarzen fühlen sich beschwerdefrei an.**

Sehr viele Frauen fühlen sich durch eine Stillgruppe bestärkt und unterstützt. Wir sagen Ihnen, wo es eine Stillgruppe in Ihrer Wohnnähe gibt.
Denken Sie daran, Stillen braucht Zeit. Haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Kind. Auch nach der Entlassung bleiben wir Ihr Ansprechpartner für Stillunterstützung.

Unsere Klinik ist Mitglied im Verein der WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“(BFHI)
Weitere Information: www. babyfreundlich.de

Wir heißen Sie und Ihre Familie
in unserer Klinik herzlich Willkommen!

Wenn Sie wegen der Gesundheit Ihres Babys beunruhigt sind, zögern Sie nicht Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt, oder eine Kinderklinik aufzusuchen!

Neben ausreichender Fürsorge, Pflege und gesunder Ernährung braucht Ihr Kind für seine gesunde Entwicklung eine sichere Schlafumgebung:

- **Lassen Sie Ihr Baby in Ihrer Nähe** im elterlichen Schlafzimmer, aber im eigenen Bett auf einer festen Matratze schlafen. Bitte kein Kopfkissen, keine Fellunterlagen oder große Plüschtiere.

- **Die Rückenlage ist am sichersten.** Üben Sie dennoch mit Ihrem wachen Baby auch die Bauchlage. Wenn ihr Baby müde wird, legen Sie es aber zum Schlafen wieder auf den Rücken.

- **Optimal ist ein Babyschlafsack ohne Decke.** Ihr Baby könnte sich unter eine Bettdecke strampeln. Verwenden Sie deshalb am besten einen der Körpergröße und Temperatur angemessenen Babyschlafsack.

- **Überwärmung ist gefährlich.** Vermeiden Sie Heizung im Schlafzimmer, 16° bis 18°C sind völlig ausreichend. Frischluft ist gut für Ihr Baby. Lüften Sie regelmäßig und schützen Sie ihr Baby vor Zugluft. Sie erkennen, ob es ausreichend warm für Ihr Baby ist, wenn Sie es vorsichtig im Nacken berühren. Die Haut soll warm sein, aber nicht schwitzen. Die Nase und die Händchen dürfen kühl sein. Keine Kopfbedeckung in Wohnräumen.

- **Zigaretten schaden Ihrem Baby! Auch während der Schwangerschaft!** Das Risiko für den Plötzlichen Säuglingstod steigt mit jeder gerauchten Zigarette. Auch wenn nur in der Umgebung des Babys geraucht wird, ist das Risiko am Plötzlichen Säuglingstod zu sterben, deutlich höher. Greifen Sie nach Hilfe, statt zur Zigarette!
  www.rauch-frei.info

Ihr Baby schläft am sichersten ...
in Ihrer Nähe
im Schlafsack
in Rückenlage
rauchfrei
gestillt
11/2011-wedrugraphic