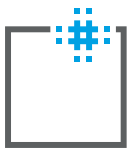


Stillen von Anfang an



SILOAH
St. Trudpert
Klinikum

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg



Liebe Eltern,

wir empfehlen Ihnen Ihr Kind zu stillen und möchten Ihnen mit dieser Broschüre Tipps und Anregungen für den Stillbeginn geben.

Muttermilch ist die normale Ernährung für Babys. Wir empfehlen Ihnen in den ersten 6 Monaten ausschließlich zu stillen und bei geeigneter Bei- und Familienkost bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus weiter zu stillen.

Als Babyfreundliche Klinik setzen wir folgende Punkte um:

1. Wir halten uns an die schriftlichen Richtlinien zur Umsetzung der B.E.St.[®]-Kriterien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine babyfreundliche Einrichtung nach WHO und UNICEF“, die mit allen Mitarbeiter/innen regelmäßig besprochen werden. Wir halten den internationalen Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten vollständig ein und haben ein fortlaufendes Monitoring- und Datenevaluierungssystem eingerichtet.
2. Wir schulen alle Mitarbeiter/innen so, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zur Umsetzung der B.E.St.[®]-Richtlinien verfügen.
3. Wir informieren alle schwangeren Frauen bzw. werdenden Eltern über Bedeutung und Praxis des Stillens und der Bindungs- und Entwicklungsförderung.
4. Wir ermöglichen den Müttern, unmittelbar ab Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben – mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
5. Wir zeigen den Müttern das korrekte Anlegen und erklären ihnen, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können.
6. Wir geben Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch – außer bei medizinischer Indikation.
7. Wir praktizieren das 24-Stunden-Rooming-in und schaffen so die Möglichkeiten, dass Mutter und Kind Tag und Nacht zusammen bleiben können. Wir leiten und ermutigen zu Hautkontakt und Känguruen an.
8. Wir unterstützen die Eltern dabei, die Signale ihres Kindes zum Stillen bzw. Füttern zu erkennen und angemessen darauf einzugehen.
9. Wir bieten gestillten Kindern keine künstlichen Sauger an und beraten Eltern zu Anwendung und Risiken von Flaschen, Saugern und Schnullern.
10. Wir unterstützen Eltern im Rahmen der Entlassung dabei, dass Eltern und Kinder zeitnah Zugang zu fortlaufender Unterstützung und Betreuung erhalten. Wir fördern die Entstehung von Stillgruppen.

Die B.E.St.[®]-Kriterien basieren auf

aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand und auf internationalen Vereinbarungen und Vorgaben von WHO und UNICEF. Sie ermöglichen in ihrer Gesamtheit eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung und sind die inhaltliche Grundlage der Zertifizierung Babyfreundlich.





WHO-Kodex

Wir halten uns an den Internationalen Kodex der WHO zur Vermarktung von Muttermilchersatznahrung und vermeiden die Verteilung von Geschenkpaketen, die Produkte zur künstlichen Säuglingsernährung oder Werbung für solche Produkte enthalten. Auch geben wir Vertreter/innen von Firmen, die Muttermilch-Ersatzprodukte herstellen, keine Möglichkeit mit den Wöchnerinnen Kontakt aufzunehmen. Wir führen für Mütter, die ihre Kinder nicht stillen, keine Gruppenunterweisung zur Ernährung mit künstlicher Babynahrung durch.

Mit dem Stillen schaffen Sie sich die Möglichkeit, die innige Beziehung, die in der Schwangerschaft zu Ihrem Baby gewachsen ist, auf einzigartige Weise fortzuführen. Muttermilch ist nicht nur die beste und gesündeste Nahrung für Ihr Kind, sondern das Stillen befriedigt auch all seine Bedürfnisse nach Nähe, Zuwendung und Körperkontakt.

Wissenswertes

Wussten Sie eigentlich, dass:

- Muttermilch alles enthält, was ein Baby für eine optimale Entwicklung braucht?
- die Immunstoffe in der Muttermilch vor vielen Infektionskrankheiten schützen? Gestillte Kinder sind deshalb weniger krank.
- Muttermilch immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und immer richtig temperiert ist?
- Stillen eine gute Allergieprävention ist?
- das Saugen an der Brust die Mundmuskulatur des Babys kräftigt und die Sprachentwicklung fördert?
- Zahnfehlstellungen bei gestillten Kindern seltener sind?
- das Stillen alle Sinne des Babys anregt? Das Baby riecht, fühlt, schmeckt, hört und sieht die Mutter.
- 1 Tropfen Muttermilch 4000 lebende Zellen enthält?
- Stillen das Einleben in die Mutterrolle erleichtert?
- die Gebärmutter sich nach der Geburt rascher zurückbildet und die Mutter dadurch einen geringeren Blutverlust hat?
- Stillen das Brustkrebsrisiko mindert?
- Stillen das Selbstbewusstsein einer Frau stärkt?
- Stillen die Gewichtsabnahme nach der Geburt fördert?
- Stillen Arbeit, Zeit und Geld spart und außerdem umweltfreundlich ist?
- Stillen unabhängig macht, auch wenn Sie unterwegs sind?
Die Mutter hat immer alles dabei!

Still-Vorbereitung

Informieren Sie sich über das Stillen schon frühzeitig. In einem unserer Geburtsvorbereitungskurse erhalten Sie umfangreiche Informationen.

Gerne sind wir bereit, Ihre Fragen in einem persönlichen Gespräch zu beantworten. Auch gehen wir selbstverständlich im Rahmen des Geburtsgesprächs, das etwa in der 34. Schwangerschaftswoche stattfindet, auf all Ihre Fragen bezüglich des Stillens und der Ernährung Ihres Kindes ein.

Sie brauchen Ihre Brust nicht auf das Stillen vorzubereiten.

Der Stillbeginn / Bonding

Der erste Haut-zu-Haut-Kontakt, das frühe Anlegen, möglichst innerhalb der ersten Lebensstunde, gewährleistet einen optimalen Stillbeginn. Ihr Baby wird erst dann gewogen, gemessen und eventuell gebadet, nachdem es Ihre Brust gesucht und gefunden hat. So erhält Ihr Kind die wertvolle Erstmilch – das so genannte Kolostrum –, die reich an Abwehrstoffen, leicht verdaulich und den Bedürfnissen des Neugeborenen angepasst ist. Sie und Ihr Baby lernen das Stillen zu diesem Zeitpunkt leichter.

Am besten gelingt es, wenn Sie mit Ihrem Kind Tag und Nacht zusammen sein können (**Rooming-in**). Durch das ununterbrochene Zusammensein mit Ihrem Kind lernen Sie schon bald seine Signale zu deuten. So werden Sie schnell sicher beim Stillen und die Umstellung auf zu Hause fällt Ihnen leichter. Neugeborene brauchen in den ersten Tagen nach der Geburt sehr viel Körperkontakt und lieben es, Ihre Körfernähe zu spüren. Deshalb ist Ihr Bett auf einer Seite mit einem Bettgitter oder Bettbalkon ausgestattet und Sie brauchen keine Angst zu haben, dass das Baby herausfällt.

Auch spielt die Größe der Brust beim Stillen keine Rolle. Flach- oder Hohlwarzen sind kein Stillhindernis, da das Kind nicht an der Brustwarze, sondern an der Brust trinkt. Lassen Sie sich beraten.

Bei einem stationären Aufenthalt in der Schwangerschaft in unserer Klinik führen wir ein individuelles Beratungsgespräch über die Ernährung Ihres Kindes durch.

Durch das enge und liebevolle Zusammensein erfahren die Kinder viel Geborgenheit und weinen weniger. (**Bitte beachten Sie unser gesondertes Infoblatt zum gesunden Babyschlaf**)

Das ungestörte Kennenlernen von Eltern und Kind sollte in einer ruhigen und ungestörten Atmosphäre stattfinden. Deshalb empfehlen wir Ihnen, Ihren Besuch in unseren Besucherbereichen oder der Cafeteria zu empfangen.

Väter und Geschwisterkinder sind jederzeit willkommen.

In den ersten Lebenstagen benötigt Ihr Kind noch keine großen Milchmengen. Das in Ihrer Brust vorhandene Kolostrum reicht vollkommen aus. Sollte Ihr Kind unruhig sein, lassen Sie es trinken so oft es möchte, damit es viel von dieser wertvollen Muttermilch erhält.

Stillen nach Bedarf

Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf. Wecken Sie es aber, wenn es lange nicht getrunken hat oder wenn Ihre Brust spannt oder schmerzt. In der Regel braucht ein Kind 8 bis 12 Stillmahlzeiten oder mehr in 24 Stunden. Während manche Säuglinge Tag und Nacht alle 2 bis 3 Stunden gestillt werden möchten, fordern andere häufige Mahlzeiten hintereinander, etwa stündlich 4 bis 6 mal, gefolgt von einer längeren Ruhepause (Clusterfeeding) ein.

Stillposition beachten

Achten Sie auf eine angenehme Stillposition damit Ihr Kind richtig trinken kann. Ihr Kind wendet sich Ihnen mit seinem Körper ganz zu und hat beim Trinken nicht nur die Brustwarze, sondern viel vom Warzenhof im Mund. **Wir zeigen und üben mit Ihnen alle Einzelheiten des Stillens, insbesondere die verschiedenen Stillpositionen und die Brustentleerung von Hand.**

Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie Ihr Kind stillen. Sie erhalten in den ersten Tagen von uns Unterstützung.

Weckmaßnahmen können sein:

- das Kind hochnehmen und ansprechen
- vorsichtiges Streicheln und Massieren
- das Kind ausziehen
- das Kind wickeln

Für frühgeborene Kinder ist Muttermilch besonders wertvoll. Pumpen Sie Ihre Milch solange ab, bis Ihr Kind an der Brust trinken kann.

Bitte geben Sie Ihrem Kind in den ersten 4 bis 6 Lebenswochen keinen Schnuller, weil er das Saugverhalten ungünstig beeinflussen kann (Saugverwirrung). Aus dem gleichen Grund verzichten wir auf die Anwendung von Gummisaugern. Gerne zeigen wir Ihnen bei Bedarf auch alternative Fütterungsmethoden wie z. B. die Löffel- oder die Becherfütterung.

Die neue Rolle für Mütter und Väter

Stillen ist in unserem Kulturkreis nicht mehr selbstverständlich. Stillende Mütter brauchen heutzutage etwas mehr Zeit, um in ihre neue Rolle als Mutter hineinzuwachsen und eigene, kreative Lösungen zu finden.

Mit Verständnis und einem kühlen Kopf können Väter ihre Partnerin unterstützen, wenn sie Zweifel an ihrer Stillfähigkeit hat. Alle in der jungen Familie brauchen Zeit, ihre neuen Rollen als Mutter und Vater kennenzulernen – helfen und stärken Sie sich gegenseitig.

**Bitte beachten Sie unser gesondertes Infoblatt –
Vater werden**

Unterstützung annehmen

Nehmen Sie die Unterstützung Ihres Partners, Ihrer Familie und Freunde in der ersten Zeit an und meiden Sie Aufregung.

Ruhen Sie sich aus, wann immer es Ihnen möglich ist. Nur wenige Säuglinge werden durch Nahrungsmittel, welche die Mutter gegessen hat, beeinträchtigt. Essen Sie eine Vielfalt von Nahrungsmitteln aus allen Nahrungsmittelgruppen und trinken Sie nach Durst, denn eine erhöhte mütterliche Flüssigkeitsaufnahme beeinflusst die Menge der produzierten Milch nicht.

Korrektes Anlegen

Das korrekte Anlegen ist wichtig

- zum Auslösen des Milchspendereflezes
- zum richtigen Entleeren der Brust
- um wunden Brustwarzen vorzubeugen

Stillzeichen

Ein Kind, das bereit ist an der Brust zu trinken, erkennen Sie an den sogenannten Stillzeichen: Schmatzen, Lecken, Saugen am Händchen. Reagieren Sie rechtzeitig auf die Signale Ihres Kindes, dann bleibt ausreichend Zeit, sich in Ruhe auf die Stillmahlzeit vorzubereiten.





Platz zum Stillen

Suchen Sie sich einen gemütlichen Platz zum Stillen. Dort sitzen Sie bequem und entspannt und können alle Stillpositionen wählen. Achten Sie auf eine angenehme Zimmertemperatur und sorgen Sie dafür, dass genügend Kissen in erreichbarer Nähe sind. Stillen macht durstig - stellen Sie sich ein Getränk bereit und genießen Sie es, während Ihr Baby trinkt. Begrüßen Sie Ihr Kind vor dem Anlegen, um sich ganz auf das Kind einlassen zu können. Dann legen Sie das Baby in Brusthöhe so vor sich, dass Sie mit ihm Bauch an Bauch sind und achten Sie darauf, dass Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes in jeder Stillposition eine Linie bilden. Verwenden Sie gegebenenfalls zusätzliche Kissen oder andere Lagerungshilfen. In jeder Position sollte das Kind Ihre Brust umarmen, d. h., je ein Arm sollte links und rechts von der Brust ruhen. Die Nase Ihres Kindes befindet sich in Höhe der Brustwarze.

Führen Sie Ihr Kind zur Brust - nicht umgekehrt!

Um korrekt anzulegen, führen Sie das Kind zur Brust - nicht umgekehrt! Berühren Sie mit der Brustwarze vorsichtig die Mund- und Wangenregion des Kindes, um den Suchreflex auszulösen. Öffnet das Kind den Mund weit - wie ein gähnender Löwe - lassen Sie es andocken, indem Sie es mit einer zügigen Bewegung zur Brust bringen. Der Mund des Babys ist dann voll Brust und die Ober- und Unterlippe nach außen gestülpt. Ihre Brust halten Sie mit dem sogenannten C-Griff, d. h. die Finger liegen flach an der Unterseite der Brust hinter dem Warzenhof, der Daumen liegt locker oberhalb der Brustwarze auf der Brust, ohne diese zusammenzudrücken.

Andocken

Keine Angst, Ihr Kind erhält genug Luft zum Atmen, Sie brauchen das Brustgewebe im Nasenbereich nicht wegzudrücken. Ziehen Sie den Po des Kindes einfach mehr zu sich hin, dann weicht das Gesicht des Kindes etwas von der Brust zurück. Während der gesamten Mahlzeit berühren Babys Nase und Kinnspitze die Brust, der Mund ist weit geöffnet und die Lippen sind nach außen gestülpt.

Viele Frauen spüren, wenn der Milchspendereflex ausgelöst ist. Manchmal ist ein Ziehen oder Kribbeln in der Brust wahrnehmbar, auch sind Nachwehen ein sicheres Zeichen dafür. Vielleicht beobachten Sie auch spontanen Milchfluss aus der anderen Brust während des Stillens.

Manche Frauen sind nach dem Stillen entspannt und schläfrig und die Brust ist deutlich weicher als vor dem Stillen. Die Brustwarze ist nach Beendigung der Mahlzeit deutlich verlängert, aber niemals gequetscht oder verletzt. Anfangs kann ein leicht unangenehmes Gefühl zu Beginn jeder Stillmahlzeit auftreten, wenn der Säugling die Brust erfasst. Schmerz ist die Folge einer ungünstigen Stillposition oder von unzureichendem Erfassen der Brust.

Schmerzen, die während oder nach der Stillmahlzeit andauern oder zwischen den Stillmahlzeiten auftreten, bedürfen der Abklärung.

Lassen Sie Ihr Kind so lange trinken, wie es mag

Lassen Sie Ihr Kind so lange trinken, wie es mag. Nach ein paar Tagen haben Sie gelernt, zwischen Nuckeln und effektivem Saugen zu unterscheiden. Wenn Ihr Baby richtig trinkt, wackeln seine Ohren dabei mit und Sie können deutlich die Bewegungen der Wangenmuskulatur und des Kiefers erkennen. **Wangen-grübchen** wie beim Strohhalmsaugen deuten auf nicht korrektes Erfassen der Brust hin. Lösen Sie dann Ihr Kind von der Brust, indem Sie einen Finger in seinen Mundwinkel schieben, um das Vakuum aufzuheben. Sie vermeiden dadurch einen schmerzhaften Zug an der Brustwarze. Wir unterstützen Sie gerne beim weiteren Anlegen Ihres Kindes.

Ein sicheres Zeichen, dass Ihr Kind gut trinkt, ist ein ausdauerndes rhythmisches Saug-Schluck-Muster mit gelegentlichen Pausen, ein hörbares Schlucken, entspannte Arme und Hände und ein muttermilchfeuchter Mund. Ihr Kind ist nach dem Stillen satt und zufrieden.

Stillen im Liegen

Diese Position hat eine lange Tradition und bietet sich besonders in den ersten Tagen nach der Geburt und in der Nacht an. Legen Sie sich auf die Seite und achten Sie darauf, dass eine ausreichende Anzahl von Kissen in greifbarer Nähe ist. Die Kissen werden zum Abstützen Ihres Kopf-Schulter-Bereichs benötigt, zur Entlastung zwischen den Knien, um den Körper des Baby abzustützen und um eventuell unterschiedliche Höhen auszugleichen. Das Kind liegt auch auf der Seite, Ihnen ganz zugewandt. (Bauch an Bauch) Ohr-Schulter und Hüfte bilden eine Linie, die Brustwarze befindet sich auf Nasenhöhe.

Wiegehaltung

Setzen Sie sich mit gut gestütztem Rücken und gut abgestützten Armen bequem hin. Auf Ihrem Schoß liegt ein Stillkissen, Kissen oder eine Decke, so dass sich die Nase Ihres Kindes auf Brustwarzenhöhe befindet. Bauch an Bauch, Ohr/Schulter-Hüfte ergeben eine Linie. Der Kopf des Kindes liegt in Ihrer Ellenbeuge, Ihr Unterarm stützt seinen Rücken. Ihre Hand hält den Po oder den Oberschenkel Ihres Kindes. Der untere Arm des Babys liegt um Ihre Taille.

Rückenhaltung

Legen Sie ein Stillkissen oder zwei Kissen auf Ihren Schoß und die Seite, an der Sie anlegen wollen. Auf den seitlichen Teil des Stillkissens legen Sie Ihr Kind, so dass sein Bauch Ihrer Hüfte zugewandt ist. Die Brustwarze befindet sich auch hier in Nasenhöhe. Ihre Hand kann den Kopf des Kindes unterstützen, Ihr Unterarm seinen Rücken. Die Beine Ihres Babys können hinten nach oben gelegt werden. Helfen Sie dem Baby, die Brust zu erfassen, und lehnen Sie sich dann entspannt mit gut abgestütztem Unterarm zurück.



Stilltechniken und Stillpositionen

Bitte wechseln Sie die Stillpositionen häufig.
Je nach Haltung leert das Baby nämlich bestimmte Regionen der Brustdrüse besonders effektiv, was Milchstaus verhindert, die Milchproduktion anregt und hilft, wunde Brustwarzen zu vermeiden.



Muttermilchgewinnung von Hand oder mit Hilfe einer Milchpumpe

Im Laufe der Stillzeit kann es notwendig werden, die Brust von Hand oder mit Hilfe einer Milchpumpe zu entleeren, z. B. im Falle einer Trennung von Ihrem Kind.

Bedenken Sie, dass zur Aufrechterhaltung der Milchbildung die Brust so häufig entleert wird, wie Ihr Baby trinken würde, also mindestens 8 mal in 24 Stunden und auch in der Nacht. Die gewonnene Muttermilch wird dem Kind mit Hilfe eines Löffels oder eines Bechers verabreicht.

Vor jedem Entleeren wird die Brust massiert, um das Auslösen des Milchspendereflexes zu begünstigen.

Welche Pumpe?

Kurzzeitiges Abpumpen von Muttermilch kann mit Hilfe einer Handmilchpumpe erfolgen. Achten Sie bitte darauf, dass alle Pumpenteile, die mit Muttermilch in Berührung kommen, gut zu reinigen und sterilisierbar sind.

Pumpen Sie über einen längeren Zeitraum ab, werden Sie wahrscheinlich eine elektrische Pumpe bevorzugen. Die Pumpstärke und -zyklen sollten regulierbar sein. Ein sogenanntes Doppelpumpset (2 Absaughauben, die gleichzeitig auf die Brüste aufgesetzt werden) sorgt für einen erheblichen Zeitgewinn.

Haltbarkeit von Muttermilch

- Muttermilch, die nicht zeitnah verfüttert wird, sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden
- 8 Stunden bei Zimmertemperatur
- für gesunde Neugeborene bis zu 72 Stunden im hinteren Teil des Kühlschranks (4- 6°C)
- bis zu 48 Stunden im Kühlschrank für Risikokinder und Frühgeborene
- bis zu 6 Monate im Tiefkühlschrank bei -18°C
- bei Transport Kühlkette nicht unterbrechen
- Muttermilch wird schonend unter fließend warmen Wasser oder im Flaschenwärmer erwärmt. Reste einer erwärmten Muttermilch werden verworfen
- aufgetaute Muttermilch kann bei 4°C ungeöffnet für 24 Stunden, nach Öffnen des Gefäßes 12 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden

Brustmassage

Das Massieren der Brust löst den Milchspenderreflex aus, lockert das Milchdrüsengewebe im Milcheinschuss und das Kind erhält schneller Muttermilch.



Hände flach auf die Brust legen. Die Brust mit sanften Hin- und Her-Bewegungen massieren.



Hände seitlich links und rechts von der Brust positionieren, erneut durch Hin- und Her-Bewegen der Hände massieren.



Mit beiden Händen vom Brustansatz bis über die Brustwarze sanft sternförmig streichen.

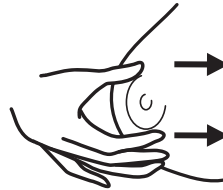


Oberkörper leicht nach vorne neigen und die Brust sanft „schütteln“.

Anleitung zum Handentleeren der Brust



Brust mit einer Hand stützen. Daumen und Zeigefinger formen ein „C“. Die Fingerspitzen werden 2-3 cm von der Brustwarze entfernt angelegt. Die Finger und die Brustwarze bilden eine imaginäre Linie.



Beide Finger waagrecht gegen den Brustkorb (Richtung Herz) drücken, ohne die Haut zu spreizen.



Daumen und Zeigefinger rhythmisch gegeneinander drücken und wieder lösen. Die Finger gehen wieder in Ausgangsposition zurück. Entleerung weiterer Bereiche der Brust, indem die Position von Daumen und Zeigefinger über den Brustwarzenhof rotiert.

Sie erhalten von unserem geschulten Personal gezielte Anleitung.

So können Sie erkennen, ob Ihr Baby genügend Milch bekommt

- Ihr Kind hat pro Tag mindestens 6 nasse Windeln und 3-4 Stuhlwindeln
- Nach den Mahlzeiten ist es meist zufrieden, Hände und Arme sind entspannt
- Ihr Kind macht einen gesunden Eindruck, es hat eine gesunde Farbe, elastische Haut, ist seinem Alter entsprechend aufgeweckt und aktiv

Stuhl- und Urinausscheidungen sind die besten Indikatoren für eine ausreichende Nahrungsaufnahme. Wenn ein unruhiger Säugling genügend ausscheidet und an Gewicht zunimmt, ist der Grund für seine Unruhe nicht auf eine vermeintlich ungenügende Milchbildung zurückzuführen.

Nicht jedes Weinen bedeutet Hunger

Säuglinge drücken mit ihrem Weinen nicht nur ihr Bedürfnis nach Nahrung aus, sondern auch nach Körperkontakt und Nähe. Sie können für Ihr Kind, um es von seinem Kummer abzulenken, folgendes tun:

- tragen im Tragetuch
- hautnah kuscheln
- zärtlich wiegen
- beruhigen und trösten
- sprechen und singen
- spazieren gehen
- massieren

Was können Sie bei schmerzenden Brustwarzen tun?

- Achten Sie auf eine gute Handhygiene
- Denken Sie an korrektes Anlegen
- Wechseln Sie die Stillpositionen häufig
- Beginnen Sie mit dem Stillen auf der weniger schmerzenden Seite
- Lassen Sie nach dem Stillen Hintermilch auf der Brustwarze antrocknen
- Gönnen Sie Ihren Brustwarzen ein Luftbad
- Halten Sie Ihre Brustwarzen zwischen den Mahlzeiten trocken (Wechseln Sie die Stilleinlagen, tragen Sie Baumwollwäsche und vermeiden sie Synthetikwäsche)
- Verzichten Sie mit Ausnahme von gereinigtem Wollfett auf Heilsalben oder Cremes

Habe ich ausreichend Milch?

In der zweiten Lebenswoche lässt die anfängliche Schwellung der Brüste nach, aber das bedeutet nicht, dass Sie weniger Milch haben.



Milcheinschuss

Etwa 2 bis 3 Tage nach der Geburt tritt eine Brustdrüsenanschwellung auf, hervorgerufen durch den initialen Milcheinschuss. Die Schwellung kann durch häufige effektive Stillmahlzeiten minimiert werden.

Es ist sinnvoll vor dem Anlegen die Brust zu massieren (siehe Seite 15), dann das Baby anzulegen und bei Bedarf die Brust nach dem Stillen zu kühlen. (Quarkwickel, Eisaufgabe) Mütter, die Rooming-in praktizieren, haben einen milderen Milcheinschuss und die Milchbildung kommt rascher in Gang, weil die Babys häufiger angelegt werden!

Wie können Sie sich bei einem Milchstau helfen?

- Kind anlegen, ggf. schläfriges Kind wecken
- feuchtwarme Umschläge kurz vor dem Anlegen erleichtern das Fließen der Milch
- massieren Sie Ihre Brust
- wählen Sie eine Stillposition, in der der Unterkiefer des Kindes zu der gestauten Stelle zeigt, so kann der Stau besonders gut entleert werden
- massieren Sie die gestaute Stelle während der Stillmahlzeit sanft mit
- ist Ihre Brust prall und kann Ihr Kind aus diesem Grund nicht korrekt andocken, lösen Sie den Milchspendereflex von Hand aus und lockern Sie ggf. mit spezieller Massage den Brustwarzenbereich
- wenden Sie nach der Stillmahlzeit für 20 Minuten kalte Umschläge an (Quarkwickel, Weißkohlblätter)

Informationsquellen, Adressen, Ansprechpartnerinnen

Fragen Sie uns nach den Adressen weiterer Informationsquellen oder wenden Sie sich an folgende Ansprechpartnerinnen:

- **Sabine Arres**, Tel. 07231 652078 (Krankenschwester und Stillberaterin IBCLC) Leiterin der offenen Stillgruppe im Familienzentrum des Siloah St.Trudpert Klinikums, Wilferdinger Straße 67
- **Anne Nixdorff-Schickle**, Tel. 07232 70267 (Hebamme)
- **Margret Wetzel**, Tel. 07231 977127 (Hebamme) Hier erhalten Sie die Informationsbroschüre der Freiberuflichen Hebammen Pforzheim/Enzkreis

Weitere Stillgruppen in Pforzheim/Enzkreis und Bretten

- **Hebammenpraxis Pforzheim**, Pforzheim, Tel. 07231 977127
- Hebammenpraxis **Anne Nixdorff-Schickle**, Remchingen, Tel. 07232 70267
- Hebammenteam Friolzheim **Gesine König**, Tel. 07044 44061/
Meike Schulze, Tel. 07044 940211
- **Stillgruppe, Babytreff & Elterncafe FAM e.V.**, Bretten, Tel. 07252 537848, www.kiga-fam-ev.de
- **Andrea Schwager**, Kinderkrankenschwester und Stillberaterin, IBCLC, Bretten, Tel. 07252 957534
- **Ulrike Stromberger**, Kinderkrankenschwester und Stillberaterin, IBCLC, Bretten, Tel. 07252 537848
- Info Allgemein: www.stillgruppen.de

Stillambulanz

Stillberatung am Siloah St. Trudpert Klinikum

Wilferdinger Straße 67, 75179 Pforzheim
Telefon 07231 498 2725

Montag + Freitag 9.00 Uhr – 13.30 Uhr, Mittwoch 15.00 Uhr – 19.00 Uhr

La Leche Liga

Ansprechpartnerinnen für Ihren Wohnort erhalten Sie unser:
www.lalecheliga.de

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V.

Ansprechpartnerinnen für Ihren Wohnort erhalten Sie unser:
www.afs-stillen.de

IBCLC Beraterinnen

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC in Ihrer Nähe erhalten Sie beim BDL (Bundesverband Deutscher Laktationsberater IBCLL e.V.) nach PLZ sortiert unter:
www.bdl-stillen.de



SILOAH
St. Trudpert
Klinikum

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Heidelberg

Frauenklinik

Chefärzt Dr. med. Ingo Thalmann
Wilferdinger Straße 67, 75179 Pforzheim
Tel. 07231 498 2701

www.siloah.de



ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK



www.babyfreundlich.org