

Informationen zum Stillbeginn

Sie möchten Ihr Baby stillen und stehen jetzt am Anfang Ihrer Stillbeziehung – wir möchten Ihnen mit den folgenden Informationen einige Tipps und Empfehlungen für einen guten Start geben.



Stillen ist ein Lernprozess für Sie und auch für Ihr Baby. Deshalb gilt: Geduld, Ruhe, Körperkontakt. Gemeinsam müssen Sie lernen sich aufeinander einzustellen und zu verstehen. Wir unterstützen Sie gerne im Kreißsaal und auf der Wochenbettstation dabei.

Kuscheln! Ihr Baby wünscht sich vor allem Nähe, Körperkontakt, und Stillen seines Saugbedürfnis, aber auch des ersten Hungers. Für einen guten und entspannten Stillstart empfehlen wir Ihnen ausgiebigen Haut-zu-Haut-Kontakt. Hierbei werden sowohl bei Ihnen als auch bei Ihrem Baby viele Hormone ausgeschüttet, die u.a. wichtig für die Muttermilch-Bildung sind.

Muttermilch ist ein Wundermittel - sie hat förmlich eine medizinische Wirkung und Sie können die Gesundheit Ihres Kindes dadurch stärken. **Ein Tropfen Muttermilch enthält etwa 4000 lebende Zellen!** Die Inhaltsstoffe wandeln sich regelmäßig und passen sich den Bedürfnissen Ihres Kindes an.

Habe ich nach der Geburt genug Milch? In den ersten Tagen befindet sich genau wie in der Schwangerschaft Kolostrum (eine Form der Muttermilch) in der Brust. Dieses enthält u.a. Immunstoffe und Enzyme, die vor äußeren Keimen schützen und die Darmflora fördern. Es bietet Ihrem Kind bereits viel Energie, auch wenn das Kolostrum manchmal eher wässrig aussieht. Durch regelmäßiges Stillen produziert Ihr Körper immer mehr Milch und passt sich so den Bedürfnissen Ihres Babys an.

„Viel hilft viel“ und die Nachfrage regelt das Angebot:

Für die ausreichende Milchbildung ist es notwendig ca 10-12 Mahlzeiten/Tag zu Stillen.

Hierbei ist der Abstand zwischen den Mahlzeiten flexibel zu wählen, aber die Gesamtanzahl sollte eingehalten werden. Einige Kinder möchten sogar noch häufiger Trinken – das ist okay! Um beide Brüste gut in die Milchbildung zu bringen, sollten Sie pro Mahlzeit beide Seiten oder konsequent abwechselnd Stillen.

Manchen Frauen hilft es, Protokoll über die Mahlzeiten zu führen und dadurch einen leichteren Überblick zu haben.

Nach der Geburt dürfen Sie und das Baby ein kleines Hormontief haben und erst mal ein bisschen schlafen. Spätestens ab 6h nach der Geburt sollte Ihr Baby aber anfangen regelmäßig zu trinken. Das bedeutet **mindestens 10-12mal/24h**.

Es kann vorkommen, dass Sie Ihr Baby für das Stillen wecken müssen. Dafür kann es helfen es sanft hochzunehmen, zu wickeln oder es auszuziehen und so einen kleinen Kältereiz zu setzen. Sollte sich Ihr Kind nicht wecken lassen, versuchen Sie es nach 30min erneut. Sind Sie auch dann nicht erfolgreich, melden Sie sich gerne bei den KollegInnen auf der Wochenbettstation, eventuell wird es dann notwendig die Brust per Hand zu stimulieren und entleeren.

Mein Baby schreit die Brust an! Vielleicht haben Sie Ihr Kind gerade geweckt, oder es ist etwas verstimmt weil es hungrig ist und schreit nun. Versuchen Sie Ihr Kind erst zu beruhigen, um es dann zu Stillen. Ein schreiendes Kind ist in der Regel zu aufgebracht, um gut an die Brust zu gehen.

Hungerzeichen: Ihr Kind signalisiert Ihnen durch seine suchenden Kopfbewegungen, Schmatzen, Seufzen und an den Händen lutschen, dass es an der Brust saugen möchte. Aber vergessen Sie nicht: Es übt noch!

Ein Baby kann den Unterschied zwischen seinen Händen und der Brust noch nicht bewusst ausmachen – deshalb kann es passieren, dass Sie den Eindruck gewinnen, es würde nicht trinken „wollen“ – dabei braucht es einfach nur etwas Unterstützung durch Sie. Ein spätes Hungerzeichen ist das Schreien durch beginnenden Frust auf Grund von Hunger.

Wie geht „Stillen“? Vorweg: Seien Sie geduldig mit sich und Ihrem Baby. Es benötigt am Anfang etwas Übung und Koordination sein eigenes Kind gut an die Brust zu legen. Kinder, Brüste, Brustwarzen und Mamas können sehr verschieden sein und brauchen manchmal etwas für ein sicheres Zusammenspiel!

Hier aber die Theorie:

- Bequeme Haltung für Mama
- Das Baby liegt in seiner eigenen Achse, Bauch an Bauch mit Ihnen
- Das Baby liegt mit der Nase auf Höhe der Brustwarze, die Brustwarze wird ihm angeboten in dem die Brust im C-Griff gehalten wird
- Ihr Kind öffnet nun den Mund weit (warten Sie diesen Moment ab) und wird mit einer zügigen Bewegung an die Brust geführt.

So ist Ihr Kind „richtig“ angelegt:

- Das Baby hat mehr Brust im Mund als nur die Brustwarze, die Nase ist frei
- Das Kinn des Babys „arbeitet“ in der Brust
- Aufgestülpte Lippen
- Keine Grübchen
- Mund-/Kiefer-/Gesichtsmuskulatur arbeitet, das Baby schluckt
- Dauernuckeln an der Brustwarzenspitze vermeiden → macht wunde Brustwarzen

Pflege der Brust:

- Luftige, lockere oder keine Oberteile (keine einschnürenden BHs)
- Verzicht auf stark riechendes Parfüm, Lotionen, Duschgel
- Letzte Tropfen Muttermilch auf der Brust verreiben
- Wollwachs und Luft für die Brustwarzen

Muss mein Kind ein „Bäuerchen“ machen? Nicht alle Kinder schlucken beim Trinken Luft - gestillte Kinder müssen also in der Regel nicht aktiv zum „Bäuerchen machen“ gebracht werden. Es ist völlig ausreichend, das Baby in eine aufrechte Position zu bringen und ihm einen Moment Zeit zu geben ggfls. Selbständig aufzustoßen. Auch über der Schulter der Eltern „hängen“ kann dafür eine gute Position sein.

Und Rückbildung: Ihrem Körper helfen Sie durch die regelmäßige Muttermilch-Förderung bei seinen Rückbildungsprozessen der schwangerschaftsbedingten Veränderungen. Dabei sind „Nachwehen“ also Kontraktionen/Ziehen im Unterbauch beim Stillen normal, gut und richtig!

→ Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie auf der Seite des Europäischen Instituts für Laktation und Stillen: <https://www.stillen-institut.com/>