

Stillen – eine Handvoll Wissen

Stillen ist von der Natur vorgesehen

Die Milchbildung beginnt bereits in der Schwangerschaft. Im ersten halben Jahr braucht ein Baby nur Muttermilch. Danach ist es empfehlenswert, neben geeigneter Beikost weiter zu stillen. So lange Mutter und Kind das möchten, auch zwei Jahre oder länger.

Direkter Hautkontakt gleich nach der Geburt

Es ist Zeit zum Verlieben! Der ausgiebige und ungestörte Haut-zu-Haut-Kontakt unterstützt eine innige Bindung. Oft beginnt das Baby in dieser Situation ganz von selbst zu stillen.

Die zurückgelehnte Stillhaltung

Die Mutter lehnt sich gut gestützt und entspannt zurück, während das Baby bäuchlings auf ihr liegt. Diese Position erleichtert dem Säugling den Weg zur Brust, weil seine angeborenen Reflexe zum Stillen gut wirksam werden können.

Häufiges Stillen ist richtig und wichtig

Ein Baby möchte in 24 Stunden acht bis zwölf Mal – oder häufiger – gestillt werden. So bekommt es reichlich Milch und viel körperliche Nähe.

Muttermilch von Hand gewinnen

Mütter können ihre Milch wirksam auch von Hand gewinnen. Die Methode ist sehr praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln.



Stillen ist von der Natur vorgesehen

Die Milchbildung beginnt schon in der Schwangerschaft und die Brust bereitet sich ganz von selbst auf das Stillen vor: Stillen ist so etwas wie eine Werkseinstellung des Körpers. Direkt nach der Geburt steht dem Baby die erste Milch, das Kolostrum, zur Verfügung. Kolostrum ist der wirksamste Schutz für das kindliche Immunsystem.

Die wertvollen Inhaltsstoffe passen sich in den folgenden Monaten immer wieder den Bedürfnissen des Kindes an. Im ersten halben Lebensjahr braucht ein Baby tatsächlich nur Muttermilch. Das Stillen unterstützt auch Ihre eigene Gesundheit. Willkommener Zusatzeffekt: Stillhormone fördern die Gelassenheit.

Direkter Hautkontakt gleich nach der Geburt

Mein Baby zu mir! Ungestörter Hautkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Baby unmittelbar nach der Geburt ist wichtig. Staunen, sehen, fühlen und riechen: Lernen Sie sich in Ruhe kennen.

Nach einer kurzen Zeit des Ankommens ist Ihr Baby dann bereit für das erste Stillen.



Häufiges Stillen ist richtig und wichtig

Mehr ist mehr: Ein Baby möchte in 24 Stunden acht bis zwölf Mal stillen. Stillen sorgt für innige Nähe und die nötige Milchbildung. Ein Neugeborenes zeigt, wenn es gestillt werden will: Es bewegt beispielsweise den Kopf hin und her, sucht, schmatzt, leckt sich die Lippen oder saugt an der Hand. Jetzt wird gestillt! Mit der Zeit werden Sie die Signale Ihres Kindes immer besser erkennen.

Oft wollen Babys auch mehrmals kurz hintereinander an die Brust (Clusterfeeding) und machen danach eventuell eine längere Pause. Einige Neugeborene sind anfangs sehr schläfrig. Dann ist es gut, das Baby regelmäßig zu wecken und zu stillen. Sie können Ihr Baby aber auch dann wecken, wenn Sie selbst es brauchen, beispielsweise, wenn Ihre Brust spannt.

Die zurückgelehnte Stillhaltung

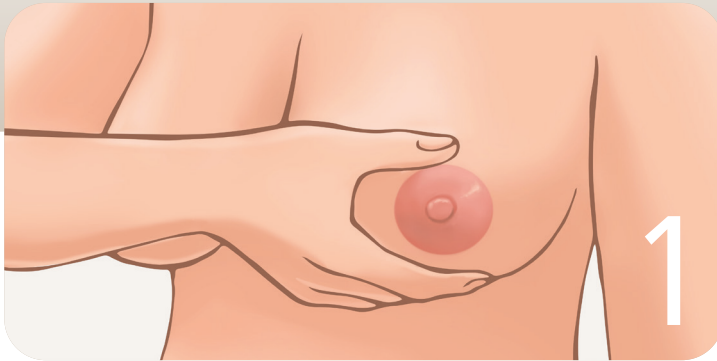
Praktisch: Ihr Baby hat angeborene Stillreflexe, mit deren Hilfe es sich selbstständig zur Brust bewegen und andocken kann.

Hier können Sie Ihrem Baby behilflich sein: Lehnen Sie sich entspannt zurück, gern in eine von Kissen unterstützte, halb aufrechte Haltung. Das Baby liegt bäuchlings auf Ihnen und kann so Händchen und Füßchen gut abstützen. Sie können jetzt Ihr Baby gut sehen und bei Bedarf assistieren.

Diese Position ist besonders günstig für die ersten Lebenswochen. Schon bald werden Sie und Ihr Baby ein eingespieltes Team sein und Ihre individuellen Lieblingspositionen finden.

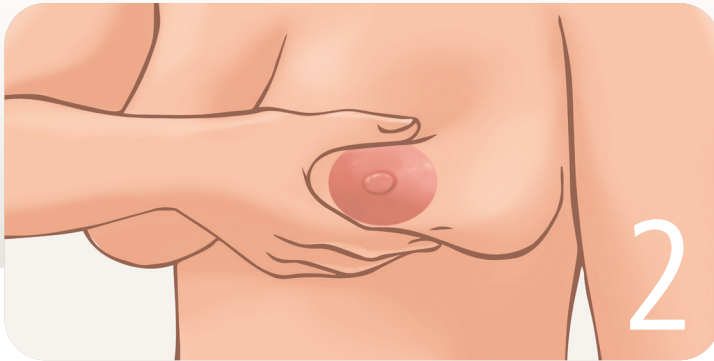
Muttermilch von Hand gewinnen

Muttermilch lässt sich wirksam und schnell auch von Hand gewinnen. Die Methode ist praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln und von Strom.



So gehen Sie vor:

- Waschen Sie sich die Hände mit Seife oder nutzen Sie ein Desinfektionsmittel.
- Sie können die Brust kurz massieren.
- Legen Sie Ihren Daumen oberhalb und den Zeigefinger unterhalb etwa zwei Finger breit von der Brustwarze entfernt so auf die Brust, dass sie sich genau gegenüber befinden und mit der Brustwarze eine Linie bilden. (1)
- Drücken Sie die Finger zum Körper, ohne sie zu spreizen. (2)
- Führen Sie die Finger zusammen, vom Körper weg, ohne sie auf der Haut zu verschieben. Das Gewebe sollte immer mitgenommen werden. (3)
- Lösen Sie den Druck.
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf rhythmisch und mehrfach.



- Der Milchfluss setzt ein. Jetzt können Sie die Milch auffangen.
- Sobald der Milchfluss nachlässt oder aufhört, lassen Sie los und setzen Daumen und Finger an einer neuen Stelle wieder auf und beginnen von vorn.
- Auf diese Weise wandern Sie um die Brustwarze herum, bis Sie alle Milchgänge erfasst haben.
- Führen Sie alle Bewegungen bitte vorsichtig aus. Es sollte nicht schmerzen.
- Hier finden Sie eine Anleitung per Video:
www.nationalestillfoerderung.de

Braucht ein Baby in den ersten Tagen zusätzliches Kolostrum, können Sie es mit dieser Methode manuell gewinnen und mit einer Spritze oder einem Löffel auffangen und ihrem Kind geben.



Stillen – eine Handvoll Wissen

Stillen ist von der Natur vorgesehen

Die Milchbildung beginnt bereits in der Schwangerschaft. Im ersten halben Jahr braucht ein Baby nur Muttermilch. Danach ist es empfehlenswert, neben geeigneter Beikost weiter zu stillen. So lange Mutter und Kind das möchten, auch zwei Jahre oder länger.

Direkter Hautkontakt gleich nach der Geburt

Es ist Zeit zum Verlieben! Der ausgiebige und ungestörte Haut-zu-Haut-Kontakt unterstützt eine innige Bindung. Oft beginnt das Baby in dieser Situation ganz von selbst zu stillen.

Die zurückgelehnte Stillhaltung

Die Mutter lehnt sich gut gestützt und entspannt zurück, während das Baby bäuchlings auf ihr liegt. Diese Position erleichtert dem Säugling den Weg zur Brust, weil seine angeborenen Reflexe zum Stillen gut wirksam werden können.

Häufiges Stillen ist richtig und wichtig

Ein Baby möchte in 24 Stunden acht bis zwölf Mal – oder häufiger – gestillt werden. So bekommt es reichlich Milch und viel körperliche Nähe.

Muttermilch von Hand gewinnen

Mütter können ihre Milch wirksam auch von Hand gewinnen. Die Methode ist sehr praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln.

Flitterwochen mit dem Baby

Zuhause beginnt der Honeymoon: Im Hautkontakt mit den Eltern fühlt ein Baby sich geborgen. Sie können einander in Ruhe kennenlernen und als Familie gemeinsam ankommen.

Liegt das Baby immer nah bei Ihnen, können Sie seine kleinen Signale zum Stillen wahrnehmen und gleich darauf eingehen. So spielt sich das Stillen gut ein.

Nach einem Kaiserschnitt können Sie ebenso gut stillen wie nach einer vaginalen Geburt. Sie können die zurückgelehnte Stillhaltung nutzen und dabei Ihr Neugeborenes schräg auf Ihren Bauch legen, sodass die Füßchen zur Seite zeigen. Oder Sie legen sich ein Kissen vor die Naht.

Alles anders und ein bisschen verzaubert – genießen Sie die neue Zeit.



Zehn Schritte – der babyfreundliche Weg

Hier finden Sie die Zehn Schritte von WHO und UNICEF, nach denen alle babyfreundlichen Kliniken zuverlässig arbeiten. Darauf können Sie sich verlassen.



1

Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen.

Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

2



Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.

3



Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.

4



Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen.

5



Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.

6



Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger.

7



24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.

8



Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.

9



Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau.

10



Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein.

Stillempfehlung der WHO

Stillen Sie 6 Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem 7. Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus – ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen.

Die Initiative Babyfreundlich

„Babyfriendly Hospital“ ist ein weltweit etabliertes System. In Deutschland sichert die Initiative die Qualität unserer als babyfreundlich zertifizierten Kliniken. Sie alle arbeiten nach den bewährten 10 Schritten von WHO und UNICEF – mit spürbarem Erfolg. Wir geben der Liebe Raum.

WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH

Zum Aquarium 6 a • 46047 Oberhausen • Tel.: 0208 828556-0

Mehr zu uns und unseren Kliniken finden Sie unter:
www.babyfreundlich.org



Informationen rund um Ihr Baby gibt es hier:
www.babyfreundlich.tips