

Kreiskrankenhaus Freiberg
gemeinnützige GmbH

Akademisches Lehrkrankenhaus
an der Technischen Universität Dresden



Natürlich richtig stillen!

Tipps für eine gute Stillzeit

Elterninformation



Vorwort

Liebe (werdende) Eltern,

herzlich willkommen für Sie, Ihre Familie und Ihr Baby! Die Geburt eines Kindes ist ein bedeutendes Ereignis für eine Familie. Wir möchten Sie mit unserem Team aus hochqualifizierten Ärztinnen*, Hebammen und Pflegenden vor, während und nach der Geburt Ihres Babys rundum begleiten und unterstützen und Ihnen einen der Bedeutung der Geburt angemessenen natürlichen Rahmen des Wohlbefindens in unserem Krankenhaus anbieten.

Uns liegt dabei Bindung, Entwicklung und Stillen von Beginn an sehr am Herzen.

Diese Informationsbroschüre soll Ihnen einen ersten Überblick über den Ablauf und die ersten Tage mit Baby in unserer geburtshilflichen Abteilung geben.

Für Ihre individuellen Fragen stehen Ihnen alle Ärztinnen, Hebammen und Pflegenden der Geburtshilfe und im Besonderen unsere Stillberaterinnen unterstützend zur Seite.

Bitte sprechen Sie uns an!

Ihr Team der Geburtshilfe

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Kreiskrankenhaus Freiberg

*) Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen, wird hier und im Folgenden nur die weibliche Form genannt, doch wird die männliche Form gleichermaßen mitgemeint.

Stillen – die natürlichste Ernährung für Ihr Kind

Muttermilch ist die optimalste Nahrung für Ihr Baby. Sie beinhaltet nicht nur alle nötigen Nährstoffe in idealer Zusammensetzung wie Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, sondern auch wichtige Vitamine, Enzyme, Mineralien und Wachstumsfaktoren, so dass sich Ihr Baby bestmöglich entwickeln kann. Die Muttermilch passt sich den Bedürfnissen des Babys an und ist jederzeit in der richtigen Zusammensetzung und Temperatur hygienisch einwandfrei verfügbar.

Es muss keine zusätzliche Gabe von Nahrung oder Flüssigkeit erfolgen, außer es gibt einen medizinischen Grund dafür.

Mit der Muttermilch werden außerdem viele Immunstoffe an das Baby abgegeben und für eine Besiedlung des Darmes mit gesunden Bakterien beim Neugeborenen gesorgt. So ist das Baby vor vielen Infektionskrankheiten geschützt und Allergien und chronischen Erkrankungen wird vorgebeugt. Präventiv wirkt sich Stillen auch gegen den plötzlichen Kindstod aus.

Auch auf die Gesundheit der Mutter wirkt sich das Stillen sehr günstig aus (z.B. bei Zuckerkrankheit oder Brustkrebskrankung in der Familie).



Kolostrum

In den letzten Monaten der Schwangerschaft wird in der Brust die Vormilch gebildet. Die erste Milch nach der Geburt wird Kolostrum genannt. Sie ist reich an Proteinen und Abwehrstoffen. Die Menge ist ausreichend und nimmt von Tag zu Tag zu. Am zweiten bis vierten Tag erfolgt der Übergang vom Kolostrum zur Übergangsmilch. Dieser Vorgang wird oft durch ein Anschwellen der Brüste begleitet (= initiale Brustdrüsenanschwellung, früher Milcheinschuss genannt).

Durch frühes, häufiges und ausreichend langes Stillen kann diese Schwellung abgemildert und Schmerzen vermieden werden. Das Kolostrum fördert die Entwicklung des kindlichen Verdauungstraktes und erleichtert die Stuhlausscheidung Ihres Kindes. Auch wenn Sie Ihr Kind nicht Stillen möchten, empfehlen wir die Gabe Ihres Kolostrums an Ihr Baby. Gern beraten wir Sie dazu.

Stillfrequenz

Nach dem ersten Stillen im Kreißsaal können Sie und Ihr Baby ausruhen. Spätestens nach sechs Stunden sollten Sie Ihr Kind erneut an die Brust nehmen. Vielleicht müssen Sie Ihr Kind dafür sanft wecken (Hautkontakt, Wickeln). In den ersten Lebenstagen sollte Ihr Kind acht- bis zwölfmal in 24 Stunden gestillt werden. Dabei sollten Sie möglichst zu jeder Mahlzeit beide Brüste anbieten. Das regt die Milchproduktion an. Danach erfolgt das Stillen nach Bedarf, mindestens achtmal in 24 Stunden. So oft das Kind möchte, darf es an der Brust saugen. Mit der Zeit entwickelt sich ein individueller Stillrhythmus bei jedem Mutter-Kind-Paar.

Durch das frühe und regelmäßige Anlegen an die Brust erhält das Kind regelmäßig Kolostrum, was dazu führt, dass sich der Blutzucker, die Temperatur, der Puls und die Atmung beim Kind stabilisieren. Bei der Mutter wird die Milchbildung angeregt und die initiale Brustdrüsenanschwellung (früher Milcheinschuss) verläuft sanfter.

Der Milchspende-Reflex

Das Saugen des Kindes und die Milchbildung sind miteinander verbunden. Durch das Saugen an der Brustwarze oder Berührung der Brustwarze kommt es zur Ausschüttung zweier wichtiger Hormone in das Blut der Mutter. Zum einen handelt es sich um das Milchbildungshormon (Prolaktin), welches die milchbildenden Zellen der Brust aktiviert und die Milchmenge fördert. Zum anderen handelt es sich um das Milchspendehormon (Oxytocin), welches den Milchspendereflex kurz nach Beginn des Saugens auslöst. Unter anderem sorgt das Oxytocin gleichzeitig für eine gute Rückbildung der Gebärmutter, weshalb die Mutter in den ersten Tagen beim Stillen oft Gebärmutterkontraktionen spüren kann. Diese Hormone fördern zusätzlich die Mutter-Kind-Bindung, können Glücksgefühle auslösen und wirken stärkend für die neue Herausforderung.

Stildauer

Jedes Kind hat sein eigenes Tempo beim Stillen und sollte so lange an der Brust trinken dürfen bis es von allein aufhört zu Saugen. Es gibt keine Zeitvorgaben dafür.

Cluster-Feeding

Dies ist der Fachbegriff für ein normales Verhalten Ihres Babys, welches in den ersten Tagen auftreten kann. Ihr Baby möchte innerhalb kurzer Zeit sehr häufig gestillt werden – meistens abends. Es trinkt dabei kürzer, aber häufiger an der Brust. Das ist wichtig zur Stimulierung des Milchspendereflex und zur Sättigung des Kindes sowie zur Milchmengensteigerung.

24-Stunden Rooming-in

Rooming-in bedeutet, dass Sie und Ihr Kind rund um die Uhr beisammen sein können. Ihr Kind wird von Ihnen in Ihrem Zimmer versorgt, gewickelt und gestillt. Das hat viele Vorteile für Sie und Ihr Kind. Sie werden sicherer im Umgang mit Ihrem Baby und können schnell die Bedürfnisse Ihres Kindes erkennen und darauf reagieren. Sie und Ihr Kind schlafen besser und erholsamer und die Versorgung Ihres Kindes während der Nacht wird für Sie selbstverständlich. Die Nähe zu Ihnen lässt das Baby entspannter werden und die Stillbeziehung wird gefördert.

Jederzeit können Sie sich bei Unsicherheiten bezüglich des Verhaltens oder im Umgang mit Ihrem Baby an uns wenden.



Integrative Wochenbettpflege

Um Ihnen möglichst viel Nähe zu Ihrem Kind zu ermöglichen, setzen wir das Konzept der Integrativen Wochenbettpflege um. Das bedeutet, dass Sie und Ihr Kind rund um die Uhr zusammen sein können (24-Stunden Rooming-in). Wir möchten dadurch ein möglichst natürliches Ankommen Ihres Kindes in Ihrer Familie ermöglichen, die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind intensivieren und Ihr Wohlbefinden steigern. Wir möchten Ihre gesamte Familie unterstützen und stehen gern auch für Fragen Ihres Partners und Ihrer großen Kinder zur Verfügung.

Für kranke Neugeborene und Frühchen verfügen wir auf der neonatologischen Station (gegenüber der Entbindungsstation) über acht Intensiv- und Frühgeborenen-Behandlungsplätze. Hier findet die Betreuung durch erfahrene Kinderärztinnen und ausgebildete Kinderkrankenschwestern statt. Gemeinsam mit der Fachabteilung Geburtshilfe bilden sie ein Perinatalzentrum Level 3.

Auch hier unterstützen wir ausdrücklich Bindung, Entwicklung und Stillförderung und Sie können jederzeit bei Ihrem Kind sein.



Bonding

Bonding (englisch to bond – sich verbinden) steht für die intensive Kontaktaufnahme von Mutter und Kind bzw. Vater und Kind nach der Geburt.

Gleich nach der Geburt wird die erste Begegnung in direktem Haut-zu-Haut-Kontakt stattfinden. So können Sie Ihr Kind sehen, fühlen, riechen und hören. Ebenso kann Ihr Baby Sie intensiv spüren. Dieser innige Körperkontakt gibt dem Kind viel Wärme und Geborgenheit und der Übergang von der Zeit in der Gebärmutter zur Außenwelt kann leichter stattfinden. Dieser intensive Kontakt ist ein idealer Start in eine gelungene Stillbeziehung und ist auch wichtig für die Anregung der Milchbildung.

Auch bei einem Kaiserschnitt wird das Bonding praktiziert. Findet der Kaiserschnitt mit einer Teilnarkose (Periduralanästhesie oder Spinalanästhesie) statt, dann kann das Kind, nach einer kurzen Untersuchung durch die Kinderärztin, während der Operation in direktem Hautkontakt auf der Brust der Mutter liegen. Bei einem Kaiserschnitt in Vollnarkose oder nach dem Kaiserschnitt, wenn die Mutter noch zur Überwachung im Aufwachraum ist, kann das Bonding mit dem Vater stattfinden. Auch hier wird in ungestörter Atmosphäre in Haut-zu-Haut-Kontakt gebondet.

Ebenso können Sie auch auf der Wochenstation und später zu Hause bonden. Haut-zu-Haut-Kontakt hilft Ihnen, Ihr Baby besser kennenzulernen, kann unruhige Babys beruhigen, kann zum Saugen an der Brust ermuntern, kann die Milchproduktion stimulieren und fördert eine gute Entwicklung des Babys, auch wenn es nicht gestillt wird.



Still- und Hungerzeichen

Woran erkenne ich,
ob mein Baby Hunger hat?

Das Baby signalisiert Ihnen,
wenn es gestillt werden möchte.

Sie erkennen dies an folgenden Zeichen:

- Unruhe
- schnelle Augenbewegungen
- Saugbewegungen der Lippen
- Hand wird zum Mund geführt
- Herausstrecken der Zunge
- Lecken der Lippen
- Mund wird geöffnet
- Suchbewegungen/Kopfbewegungen zu Ihrer Brust

Weinen und Schreien sind späte Hungerzeichen.
Warten Sie nicht, bis Ihr Baby sich in sein Unwohlsein hineinsteigert.
Ein schreiendes Baby lässt sich nicht gut anlegen.

Richtiges Anlegen und Lösen des Kindes

Anlegen des Kindes

Das Kind sollte beim Erfassen der Brust den Mund weit geöffnet haben, um möglichst viel Brustgewebe vom Brustwarzenvorhof zu fassen, damit es die Brust gut leeren kann und Ihnen keine Beschwerden verursacht. Vermeiden Sie, dass das Kind nur an der Brustwarze saugt, dies führt schnell zu wunden und schmerzhaften Brustwarzen. Bei einem korrekt angelegten Kind sieht man, wie die Ober- und Unterlippe „nach außen gestülpt“ sind. Wenn eine Stelle besonders voll ist, versuchen Sie das Baby mit dem Unterkiefer in Richtung der betroffenen Stelle anzulegen.



Bild 1

Die Brust wird mit der freien Hand in C-Form gehalten, das heißt, dass vier Finger sie unten gut stützen. Der Daumen wird wie in der Abbildung oberhalb des Warzenhofes positioniert. Die Brust wird entsprechend der Mundstellung des Kindes geformt.

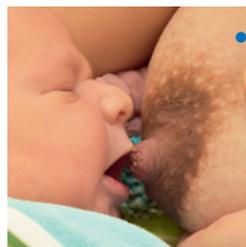


Bild 2

Mit der Brustwarze können Sie die Lippen Ihres Kindes berühren, damit dieses den Mund weit öffnet.



Bild 3

Ist der Mund weit offen, ziehen Sie Ihr Kind rasch zur Brust.



Bild 4

Kinn und Nasenspitze berühren Ihre Brust, die Lippen sind nach außen gestülpt.

Lösen des Kindes

Zum Lösen des Kindes von Ihrer Brust schieben Sie Ihren kleinen Finger sanft über den Mundwinkel zwischen die Zahnleisten Ihres Kindes.

Zum Heraustrennen

Stillprotokoll

Wie Sie feststellen können, ob Ihr Baby genug Milch bekommt.
Füllen Sie das Stillprotokoll für die ersten Lebenstage aus.

Name des Kindes

Geburtsdatum

Uhrzeit

So füllen Sie das Stillprotokoll aus:

- Kreisen Sie die Stunde ein, wenn Ihr Baby gestillt wird.
- Kreisen Sie das „W“ ein, wenn Ihr Baby eine nasse Windel hat.
- Kreisen Sie das „S“ ein, wenn Ihr Baby Stuhlgang hat.



Tag 1										Ziel (mind.)															
Gewicht	_____ g																								
Temperatur	_____ °C																								
Stillmahlzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	6-8
Nasse Windeln	W									1															
Stuhl	S									1															
										(Mekonium, schwarz)															

Tag 2										Ziel (mind.)															
Gewicht	_____ g																								
Temperatur	_____ °C																								
Stillmahlzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	6-8
Nasse Windeln	W W									2															
Stuhl	S S									2															
										(Mekonium / Übergangsstuhl, schwarz-braun)															

Tag 3										Ziel (mind.)															
Gewicht	_____ g																								
Temperatur	_____ °C																								
Stillmahlzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	8-12
Nasse Windeln	W W W									3															
Stuhl	S S									2															
										(Übergangsstuhl, grünlich)															

Tag 4										Ziel (mind.)															
Gewicht	_____ g																								
Temperatur	_____ °C																								
Stillmahlzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	8-12
Nasse Windeln	W W W W									4															
Stuhl	S S S									3															
										(Stuhl, gelb)															

Tag 5										Ziel (mind.)															
Gewicht	_____ g																								
Temperatur	_____ °C																								
Stillmahlzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	8-12
Nasse Windeln	W W W W W									5															
Stuhl	S S S									3															
										(Stuhl, gelb)															

Tag 6										Ziel (mind.)															
Gewicht	_____ g																								
Temperatur	_____ °C																								
Stillmahlzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	8-12
Nasse Windeln	W W W W W W									6															
Stuhl	S S S S									4															
										(Stuhl, gelb)															

Tag 7										Ziel (mind.)															
Gewicht	_____ g																								
Temperatur	_____ °C																								
Stillmahlzeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	8-12
Nasse Windeln	W W W W W W W W									6-8+															
Stuhl	S S S S S S S S S S									4-12															
										(Stuhl, gelb)															

Schwierigkeiten beim Stillen

Leicht empfindliche Brustwarzen sind in den ersten Tagen nicht ungewöhnlich, offene Verletzungen und längeres Wundsein sowie starke Schmerzen hingegen schon. Die häufigste Ursache sind Fehler beim Anlegen und Abnehmen des Kindes von der Brust.

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Stillen haben, wie zum Beispiel wunde Brustwarzen, Milchstau, zu viel oder zu wenig Milch, Schmerzen oder Fieber, stehen Ihnen die verantwortlichen Pflegenden beziehungsweise die Stillberaterin kompetent zur Seite. Sie beraten Sie individuell und stehen für alle Fragen jederzeit, auch nach Ihrem stationären Aufenthalt, gern zur Verfügung.

Das Bäuerchen

Durch das Saugen an der Brust bildet sich ein Unterdruck. Daher schlucken die meisten Kinder nur wenig Luft und machen selten ein Bäuerchen. Wenn Ihr Kind zu hastig trinkt, legen Sie eine Pause ein, lehnen es aufrecht an Ihre Schulter und massieren dabei leicht den Rücken.

Manche Kinder bekommen nach dem Trinken einen Schluckauf oder spucken beim Aufstoßen Milch. Das ist völlig normal. Wenn Ihr Kind in Ruhe trinkt und dabei einschläft, können Sie es unbesorgt ins Bett legen.

Die kurze Brustmassage

Die Brustmassage fördert die Durchblutung der Brust sowie das Fließen der Milch und hat einen positiven Einfluss auf die Milchbildung. Gerade in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt Ihres Babys ist die Massage, vor jedem Stillen kurz angewendet, als Vorbeugung von Milchstau und Brustentzündungen besonders sinnvoll. Die Brustmassage wird sanft ausgeführt und darf nie schmerzhaft sein. Vor jeder Massage sollten die Hände gründlich gewaschen werden.



Wir wünschen eine
schöne Stillzeit.

Ablauf in unserer Geburtsklinik

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13
Aufnahme- und Beratungsgespräch durch eine Hebamme in unserem Kreißsaal	Erster Hautkontakt (Bonding)	Messen, Wiegen und Anziehen des Babys durch die Hebamme mit Einbindung des Partners	Erste Vorsorgeuntersuchung (U1) Ihres Kindes durch die Kinderärztinnen	Verlegung vom Kreißsaal auf die Wochenstation	Erstinformationsgespräch auf der Wochenstation durch die verantwortliche Pflegende	Beratungsgespräche zum Stillen und zur Neugeborenenpflege durch die verantwortliche Pflegende der Wochenstation	Abschlussuntersuchung der Mutter durch Frauenärztin	Hörtest beim Kind durch die verantwortliche Pflegende	Vorsorgeuntersuchung (U2)/ Abschlussuntersuchung und Hüftultraschall durch Kinderärztin	Entlassung	Entlassungspapiere für Sie und Ihr Kind	Ruhezeiten
wenn möglich, zu einem gesonderten Termin ca. 4 Wochen vor Ihrem Aufenthalt Terminvereinbarungen über Telefon 03731 77-2641	direkt nach der Geburt im Kreißsaal bis zum ersten Stillen	nach dem ersten Stillen bzw. nach einer Stunde Bonding	durch die Frauenärztinnen im Kreißsaal durch die Kinderärztinnen innerhalb der ersten 24 Lebensstunden	frühestens zwei Stunden nach der Geburt Verlegung von Mutter und Kind gemeinsam	sobald Sie dazu bereit sind, individuelle Absprache	individuell entsprechend Ihrem Stillrhythmus	einen Tag vor der Entlassung oder am Entlassungstag	einen Tag vor der Entlassung	einen Tag vor der Entlassung oder am Entlassungstag (bitte holen Sie die Untersuchung bei einem Kinderarzt nach, wenn Sie vor dem dritten Lebenstag nach Hause gehen)	regulär am dritten oder vierten Tag nach Spontan- geburt (bei Kaiserschnitt ab dem fünften Tag nach Geburt) oder nach individueller Absprache, auch ambulante Geburten sind möglich	werden Ihnen am Entlassungstag für Ihre weiterbehandelnde Hebamme, Kinderärztin und Frauenärztin mitgegeben	denken Sie bitte an die besonderen Ruhebedürfnisse von Mutter und Kind Mittagsruhe 12-14 Uhr Nachtruhe ab 21 Uhr

Beruhigungsmöglichkeiten

Das Weinen ist am Anfang die Sprache Ihres Babys.

Reagieren Sie darauf prompt, denn es ist die einzige Möglichkeit, wie es Ihnen sagen kann, dass etwas nicht stimmt oder es sich unwohl fühlt.

Es bedeutet auch nicht immer Hunger, sondern vielleicht hat Ihr Kind das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Nähe oder möchte sich versichern, dass Sie für es da sind.

- Kuscheln Sie oder eine andere Bezugsperson viel mit Ihrem Kind (am besten Haut-zu-Hautkontakt)
- Tragen und Wiegen Sie Ihr Kind
- Spaziergänge mit dem Kinderwagen oder im Tragetuch /-hilfe
- Bauen Sie Ihrem Kind ein „Nestchen“, dabei aber darauf achten, dass der Kopf frei ist und das Kind nicht unbeobachtet bleibt
- Vermeiden Sie eine Reizüberflutung für Ihr Kind
- sanfte Bauchmassage oder Streicheln
- Stillen nach Bedarf

Gern beraten wir Sie zu den aufgeführten Möglichkeiten!

Risiken von Schnullern und Saugern

Innerhalb der ersten sechs Lebenswochen empfehlen wir auf den Schnuller zu verzichten, damit sich das Stillen gut etablieren kann. Durch den Einfluss des Schnullers kann das Saugverhalten des Kindes negativ verändert werden. Es wird weniger gestillt, die Milchmenge steigt sich nicht genug, das Kind wird zunehmend unruhiger, der Schnuller wird noch mehr benutzt und es kommt zu einem negativen Kreislauf, welcher zur Folge hat, dass die Stilldauer verkürzt und früher abgestillt wird.

Zudem sollte der Mund frei sein für die Entwicklung der Sprache, zum Nachahmen und zum Entdecken der Umwelt.

Gemeinsames Ausruhen und Schlafen

In der ersten Zeit nach der Geburt sollten Sie sich mit Ihrem Kind viel ausruhen. Überlassen Sie die Regelung des Besucheransturms ruhig Ihrem Partner und halten Sie ihn so gering wie möglich.

Kuscheln Sie sehr oft mit Ihrem Baby in Ihrem Bett, wenn Sie müde werden, sollten Sie es jedoch in sein eigenes Bettchen legen. Wir empfehlen zum Schlafen ein eigenes Bettchen für das Baby direkt in bequemer Reichweite an die mütterliche Bettseite zu positionieren. Wenn Sie später trotzdem mit Ihrem Kind zusammen in einem Bett schlafen möchten, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- feste Matratze sollte vorhanden sein (nicht auf dem Sofa)
- Baby sollte in Rückenlage liegen
- Schlafen Sie Ihrem Kind möglichst zugewandt
- ideale Raumtemperatur liegt bei 16 - 18°C
- benutzen Sie ein Schlafsäckchen für das Kind und ziehen Sie es nicht zu warm an
- schläft das Baby allein, legen Sie es in sein eigenes Kinderbettchen
- lassen Sie Geschwisterkinder nicht unmittelbar neben dem Baby schlafen
- Haustiere niemals im selben Bett mit dem Baby lassen
- Sie sollten nicht mit Ihrem Baby in einem Bett schlafen, wenn Sie Raucherin sind, Alkohol getrunken haben, krank oder aus einem anderen Grund nicht in der Lage sind, auf das Baby zu reagieren, Medikamente oder Drogen genommen haben, die schläfrig machen.

Grundsätzlich sollten Sie in den ersten zwölf Lebensmonaten vor allem nachts mit Ihrem Baby im selben Zimmer schlafen.



Ernährung in der Stillzeit

In der Stillzeit brauchen Sie als Mutti genug Energie und Nährstoffe, um sich selbst und Ihr Kind zu versorgen. Was Sie essen, findet sich in kleinsten Mengen in Ihrer Muttermilch wieder. So lernt Ihr Baby bereits durch das Stillen verschiedene Lebensmittel kennen.

Ernähren Sie sich vielfältig, abwechslungsreich und mit Genuss. Auch wenn Ihnen Zeit und Energie fehlen regelmäßige Mahlzeiten zuzubereiten, können Sie sich mit kleinen Zwischenmahlzeiten gesund ernähren.

Einige gute Beispiele für schnelle Kost für stillende Muttis wären Joghurt, Käse, Haferflocken und Müsli, Vollkornbrot, Nüsse, Obst und rohes Gemüse.

Auch wenn Sie es nicht schaffen sich ausgewogen zu ernähren, bekommt Ihr Baby trotzdem mit Ihrer Milch alles was es braucht. Trinken Sie immer wenn Sie durstig sind, wie z. B. Wasser, Früchte- oder Kräutertee. Pfefferminztee und Salbeitee reduzieren allerdings die Milchmenge.

Kaffee und schwarzer Tee, Cola und Energiedrinks sollten Sie nach Möglichkeit nur in geringen Dosen zu sich nehmen. Auf Alkohol sollten Sie möglichst ganz verzichten.

Weitere und ausführlichere Ernährungstipps bietet Ihnen die Eltern-App: Baby & Essen vom Bundesernährungsministerium.



Checkliste für das Stillen

Wenn ihr Baby sieben Tage oder älter ist, können Sie mit dieser Checkliste herausfinden, ob Sie beide mit dem Stillen gut zurechtkommen oder noch Hilfe und Unterstützung für das Stillen brauchen.

Wenn Sie jede der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten können, sollte es keine Probleme geben, wenn Sie eine Frage mit „Nein“ beantworten müssen, sollten Sie sich an Ihre betreuende Hebamme oder eine Stillberaterin wenden. Für viele anfängliche Schwierigkeiten und Probleme gibt es dann schnelle Hilfen.

Frage	Ja	Nein
Kommen Sie mit dem Stillen gut zurecht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stillen Sie mindestens acht- bis zwölfmal in 24 Stunden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihr Baby mindestens sechs sehr nasse (schwere) Windeln pro Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihr Baby mindestens viermal gelben Stuhlgang pro Tag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bekommt Ihr Baby nur Muttermilch (keine anderen Flüssigkeiten wie Tee oder Flaschen-nahrung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lassen Sie das Baby an der ersten Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere Brust anbieten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Baby nach dem Stillen zufrieden oder schläfrig (auch ohne Schnuller / Beruhigungssauger)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sind Ihre Brüste und Brustwarzen beschwerdefrei?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nimmt Ihr Baby an Gewicht zu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wochenbett

Es besteht in den ersten zwölf Wochen nach der Geburt und bei Bedarf auch darüber hinaus die Möglichkeit, Hausbesuche durch eine niedergelassene Hebamme zu erhalten. Diese hilft Ihnen bei allen auftretenden Problemen im Wochenbett, beim Stillen und der Versorgung Ihres Babys. Die Kosten dafür übernehmen die Krankenkassen.

Gern helfen wir Ihnen bei der Vermittlung einer Nachsorgehebamme.

Vier bis sechs Wochen nach der Geburt sollten Sie sich bei der niedergelassenen Kinderärztin und der niedergelassenen Frauenärztin vorstellen.

Stillempfehlung (WHO)

Laut WHO ist es empfohlen in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen und dann unter Einführung geeigneter Beikost bis zum Alter von etwa zwei Jahren und darüber hinaus weiter zu stillen.

Muttermilch sollte im gesamten ersten Jahr Hauptnahrungsmittel sein und der Zeitpunkt für die Einführung der Beikost kann je nach Interesse des Kindes ganz unterschiedlich sein. Ein guter Zeitpunkt für den Beginn der Zufütterung ist, wenn das Kind Interesse am Essen zeigt, gestützt aufrecht sitzen und die Hand zum Mund führen kann, meist im Alter zwischen dem 5. und 7. Lebensmonat.

Stillberatung und Stillgruppen

Sollten Sie Fragen zum Stillen haben, stehen wir Ihnen gern unter nachfolgenden Kontaktdaten zur Verfügung.

Entbindungsstation
Telefon 03731 77-2632

Stillberaterinnen

Ines Patzig, Kinderkrankenschwester und Still- und Laktationsberaterin
Katharina Hornig, Kinderkrankenschwester und Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Doreen Karkola, Hebamme und Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Ute Schneider, Kinderkrankenschwester und Still- und Laktationsberaterin
Romy Pfeifer, Kinderkrankenschwester und Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

Stillgruppen

LaLecheLiga e.V. Stillgruppe Freiberg (Leitung: Madlen Storch)
Soziales Zentrum Freiberg, Kurt-Handwerk-Straße 2, 09599, Freiberg
1. Etage in den Räumen des Kinderschutzbundes
Tel: 03731 165819, E-Mail: madlen.storch@lil-team.de, www.stillgruppe-freiberg.de

Weitere Informationen
zum Stillen:
www.still-lexikon.de

Weitere Informationen zu
Medikamenten in der Stillzeit:
www.embryotox.de

Kreiskrankenhaus Freiberg gGmbH

Donatsring 20, 09599 Freiberg
Telefon 03731 77-0
geschaeftsleitung@kkh-freiberg.de
www.kkh-freiberg.de

Impressum
Herausgeber: Kreiskrankenhaus Freiberg gGmbH, Donatsring 20, 09599 Freiberg
Design: druckereibaumgaertel.de
Fotos: © Sindy Mihalyi (S. 4, 6, 7, 8, 10); pexels.com (S.1); pixabay.com (S.19, 20)

Stand: September 2021