



# Gute Bindung – erfolgreich Stillen

Aus Liebe zum Leben



**JOHANNITER**

# Inhalt

- 3 Liebe Eltern,**
- 4 Bonding – Bindung direkt nach der Geburt**
  - 5 Die Vertiefung der Beziehung
  - 5 Bonding nachholen
- 6 Babyfreundliches Krankenhaus**
  - 6 B.E.St.-Kriterien
  - 6 10 Schritte zur babyfreundlichen Einrichtung
- 7 Hilfe nach der Geburt**
  - 7 Hebammenhilfe
  - 7 Nützliche Adressen
- 8 Sicherer Babyschlaf**
- 8 Stillen**
  - 8 Stillzeichen des Kindes
  - 8 Die Aufnahme der Stillbeziehung, Häufigkeit und Dauer einer Mahlzeit
  - 9 Milchtransfer – das Baby saugt und die Milch fließt
  - 9 Stillpositionen und korrektes Anlegen
  - 9 Stillen im Sitzen – Wiegehaltung
  - 10 Stillen im Sitzen – Rückenhaltung
  - 10 Stillen im Liegen
  - 10 Intuitives Stillens
  - 10 Korrektes Anlegen
  - 10 Abnehmen des Kindes von der Brust
- 11 Gewichtsentwicklung und Ausscheidungen des Babys**
- 11 Ernährung in der Stillzeit**
- 12 Muttermilch gewinnen und alternativ Füttern**
  - 12 Das Entleeren der Brust von Hand oder durch eine elektrische Brustpumpe
  - 12 Brustmassagen und Entleeren der Brust per Hand
  - 12 Brustmassage nach Marmet
  - 13 Brustmassage nach Plata Rueda oder auch Kolostriummassage genannt
  - 13 Entleeren der Brust per Hand
  - 13 Aufbewahrung und Lagerung von abgepumpter Muttermilch
  - 14 Das Baby füttern
  - 14 Zufüttern an der Brust
  - 14 Zufüttern mit dem Becher
  - 15 Zufüttern mit einer 1ml Spritze
  - 15 Milchstau
  - 15 Brustentzündung (Mastitis)
- 16 Handling – der tägliche Umgang mit dem Baby**
  - 16 An- und Ausziehen ihres Babys
  - 16 Hochnehmen ihres Babys
  - 16 Wickeln ihres Babys
  - 17 Halten ihres Babys beim Baden in einer Babybadewanne
- 17 Säuglingspflegetipps**
  - 17 Aktuelle Pflegeempfehlungen bei gesunder Haut im Neugeborenen- und Säuglingsalter
  - 17 Augenreinigung
  - 17 Nasen- und Ohrenreinigung
  - 18 Fingernägel
  - 18 Nabelpflege
  - 18 Besondere Situationen:
- 19 Kontakt**
- 20 Impressum**

# Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes. Vor Ihnen liegt eine aufregende Zeit des Kennenlernens, neuer Erfahrungen, vieler Herausforderungen und Fragen. In unserer Broschüre sind viele Themen unserer Beratung zusammen gefasst. Sie haben so die Möglichkeit sich der Fülle an Informationen, welche sie in der nächsten Zeit erreichen, in Ruhe und zu gegebener Zeit zu widmen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und ein gesundes Wochenbett.

**Ihr Team der Frauenklinik des  
Johanniter-Krankenhauses Geesthacht**



# Bonding – Bindung direkt nach der Geburt

Bonding bezeichnet das Entstehen der Mutter-Kind- und Vater-Kind-Beziehung unmittelbar nach der Geburt durch ungestörten Hautkontakt und emotionale Zuwendung.

Der Aufbau einer sicheren Bindung ist für das Überleben, die Entwicklung sowie die Ausbildung von Urvertrauen und Selbstbewusstsein eines Babys elementar. Direkt nach der Geburt sind Mutter und Baby besonders empfänglich, sich darauf einzulassen.

Dabei bewirkt Oxytocin (das Wehen- und Stillhormon), dass die Mutter sich in ihren Säugling verliebt. Haut- und Blickkontakt, Geruch, suchende Bewegungen und Lautäußerungen wirken gegenseitig stimulierend.

Dieser allererste Hautkontakt nach der Geburt ist einmalig und sollte ungestört ermöglicht werden, da er positive Auswirkungen für Mutter und Kind hat:

- besseres Bonding
- stabilere Körpertemperatur, stabilerer Blutzuckerspiegel und bessere Atmung des Babys
- Hautkontakt ist für Mutter und Kind befriedigend und das Baby weint weniger
- frühes und effektives Saugverhalten, längere Gesamtstilldauer, häufigeres Stillen in den ersten drei Monaten nach der Geburt

Manchmal findet dieser Hautkontakt im Kreißsaal als erstes zwischen Vater und Baby statt, wenn die Mutter in seltenen Situationen wie bei einer Vollnarkose es nicht sofort zu sich nehmen kann oder nach der Geburt erst einmal Zeit für sich braucht.



## Die Vertiefung der Beziehung

In diesem Prozess gibt es Liebe auf den ersten Blick und Liebe, die nach und nach wächst.

Nutzen Sie die Zeit auf der Wochenstation und verbringen Sie sie gemeinsam mit ihrem Baby auf Ihrem Zimmer (24-Stunden-Rooming-in) und wenn sie möchten mit Ihrem Partner im Familienzimmer. Nehmen Sie sich viel Zeit und kuscheln Sie oder ihr Partner mit Ihrem Baby im direkten Hautkontakt, reduzieren Sie Besuch auf ein Minimum. Dies fördert Ihr Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Baby, vertieft Ihre Bindung, erleichtert das Stillen nach Bedarf und reduziert Stress.

## Bonding nachholen

Manchmal ist es nicht möglich, die ersten Fäden der Bindung zwischen Mutter und Kind unmittelbar nach der Geburt zu knüpfen. Die Gründe und die Dauer dieser Verzögerung können ganz verschieden sein. Zum Beispiel eine Frühgeburt mit Aufenthalt in einer Kinderklinik, Erkrankungen von Mutter oder Kind, ein Kaiserschnitt in Vollnarkose oder Komplikationen nach der Geburt.

Doch trotz einer solchen Verzögerung ist es möglich, mit dem Baby in eine gute „Ver-Bindung“ zu kommen, denn der Prozess des Bondings erstreckt sich über das ganze erste Lebensjahr und kann nachgeholt werden.

Für die Zeit der Trennung hilft es Ihnen, viel von Ihrem Kind zu erfahren, zu hören, wie es ihm geht, zu wissen, wie sein Gesundheitszustand ist.

Sobald ein Zusammensein wieder möglich ist, kann das unterbrochene Kennenlernen nachgeholt werden: kuscheln Sie viel mit ihrem Baby, auch im direkten Hautkontakt, bestaunen und begreifen Sie einander und lassen Sie sich dafür viel Zeit. Dieses gilt natürlich auch für den Vater. Er hat meist genauso Nachholbedarf. Bitten Sie Freunde und Verwandte um Verständnis, dass Sie vorerst viel Zeit zu dritt verbringen möchten.

Das Tragen des Babys im Tragetuch gibt Nähe und kann sich oft gut in den Alltag einfügen, ebenso eine Babymassage.

Besonders schön ist das „Baby-Bade-Ritual“ nach Brigitte Meissner, vor allem, wenn der erste Kontakt nach der Geburt mit dem nackten und noch nassen Baby auf ihrer Brust nicht stattfinden konnte. Das Baby wird bei ihnen zu Hause in ruhiger und entspannter



Atmosphäre mit Hilfe ihrer Hebamme vom Vater gebadet und darf dann nass und nackt zu ihnen auf den nackten Oberkörper. Warm eingekuschelt im Bett können sie dann diesen ersten Moment nacherleben.

So gibt es viele Möglichkeiten ein festes Band zwischen Ihnen und Ihrem Baby zu knüpfen, auch wenn der Start anders als gewünscht verlaufen ist. Nehmen Sie sich die Zeit dafür und haben Sie ein wenig Geduld miteinander, Bindung ist ein Prozess. Lassen Sie sich unterstützen, zum Beispiel von Ihrer Hebamme, Sie wird Ihnen bei Fragen gern zur Seite stehen. Und seien Sie sicher: Ihre Bindung zu Ihrem Kind wird wachsen.

# Babyfreundliches Krankenhaus

## B.E.St.-Kriterien

Die B.E.St. ®-Kriterien (B.E.St.® = Bindung, Entwicklung, Stillen) 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. Die B.E.St.®-Kriterien sind die inhaltliche Grundlage der Zertifizierung einer Einrichtung der Geburtshilfe und Kinderheilkunde als „Babyfreundlich“. Das Johanniter-Krankenhaus Geesthacht hält sich an den WHO-Kodex von Muttermilchersatzprodukten mit all seinen Resolutionen.

## 10 Schritte zur babyfreundlichen Einrichtung

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



# Hilfe nach der Geburt

## Hebammenhilfe

Hebammenhilfe steht jeder Schwangeren, Gebärenden, Wöchnerin und stillenden Frau zu. Sollte Sie bislang keine Hebamme für sich gefunden haben, versuchen wir Ihnen gerne weiter zu helfen.

Hebammenhilfe umfasst viele Bereiche. Diese sind unter anderem: Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden oder Vorwehen, Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitung, Betreuung unter der Geburt, Wochenbettbesuche bis zu zwölf Wochen nach der Geburt, acht Kontakte für die Stillberatung bis zum Ende der Stillzeit, Stillberatung und vieles mehr. Familienhebammen sind Hebammen mit einer Zusatzqualifikation und arbeiten mit Familien, die im Alltag eine verstärkte Hilfestellung benötigen. Das Angebot von Familienhebammen richtet sich deswegen besonders an Teenagermütter, Familien mit Migrationshintergrund, Frauen/Partner mit psychischen Belastungen oder Suchtproblematik sowie an chronisch kranke Frauen und an Frauen mit Gewalterfahrungen. Das Betreuungsangebot reicht bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes.

## Nützliche Adressen

### Stillberatung

- Über die Wochenstation des Johanniter Krankenhauses Geesthacht, telefonische Anmeldung unter (0 41 52) 17 93 14

### Medizinisch-psychische Betreuung Anlaufstelle Alpha

- Nordkreis  
Frau Riemer, Barlachstr. 2, 23909 Ratzeburg, Tel: 04541 888329
- Südkreis  
Cornelia Wilke, Otto-Brüggmann-Straße 8, 21502 Geesthacht,  
Tel: 04152/80 98-71/-60

## Allgemeiner sozialer Dienst

Am Wochenende und an Feiertagen immer über 110 erreichbar

- Geesthacht, Tel: 04152/809860
- Schwarzenbek, Tel: 04151/842010
- Lauenburg, Tel: 04153/58630
- Mölln, Tel: 04542/85830
- Ratzeburg, Tel: 04541/888 390 oder 04541/888 395

## Sozialpsychiatrischer Dienst

- Geesthacht, Tel: 04152/809819
- Ratzeburg, Tel: 04541/888394
- Beratungsstelle Geesthacht, Rudolf-Messerschmidt-Str. 8, 21502 Geesthacht  
Tel: 04152/72924

## Erziehungsberatungsstellen / Träger Kreis Lauenburg

- Geesthacht: Otto-Brüggmann-Straße 8, 21502 Geesthacht, Tel: 04152/809840
- Ratzeburg: Barlachstr. 2, 23909 Ratzeburg, Tel: 04541/888-371
- Schwarzenbek: Tel: 04151/5165
- Lauenburg: Tel: 04153/52415

## Wellcome

- wellcome Ratzeburg  
Ev. Familienbildungsstätte, Marienstraße 7, 23909 Ratzeburg  
Tel: 04541/52 62, Fax: 04541/80 56 54
- wellcome Schwarzenbek  
Ev. Familien-Bildungsstätte, Verbrüderungsring 41, 21493 Schwarzenbek,  
Tel: 04151/89 2418, Fax: 04151/89 2418
- wellcome Lüneburg  
Ev. Familienbildungsstätte, Bei der St. Johannis-kirche 3, 21335 Lüneburg,  
Tel: 04131/44211

# Sicherer Babyschlaf

Der plötzliche Kindstod tritt im Schlaf auf. Das Risiko kann bei der Optimierung der Schlafbedingungen vermindert werden. So schläft ihr Baby sicher:

- In einer rauchfreien Umgebung
- Zum Schlafen auf den Rücken – immer
- In einem Babyschlafsack ohne Decke
- In einem Babybett im Elternschlafzimmer
- Im Babybett keine Nestchen, Kissen, Kuschtiere...
- Die Schlaftemperatur liegt zwischen 16 und 18°C
- Gestillte Babys schlafen sicherer



## Stillen

Muttermilch ist die normale Nahrung für ein Baby. Sie steht von Geburt an zur Verfügung. Alle nötigen Vitamine, Eiweißstoffe, Fette, Kohlenhydrate, Spurenelemente und Mineralstoffe sind in richtiger Menge und Zusammensetzung enthalten. Sie ist leicht verdaulich und passt sich im Laufe der Zeit immer wieder neu an die sich ändernden Bedürfnisse des Kindes an. Ein gestilltes Kind kann nicht überfüttert werden.

Stillen und Hautkontakt wirken schmerzlindernd, beruhigend und stressreduzierend. Nehmen sie ihr Kind in den ersten Wochen und Monaten häufig in den Ganzkörperhautkontakt. Besonders vor schmerzhaften Prozeduren profitiert ihr Kind davon:

- Stillen sie ihr Kind direkt vor unangenehmen Prozeduren wie Blutentnahmen, Impfungen.
- Sie können Muttermilch vor Untersuchungen auch alternative füttern (Löffel, Becher)
- Nehmen Sie Ihr Kind in den direkten Hautkontakt vor oder während des Eingriffs

Muttermilch ist immer verfügbar, hat immer die richtige Temperatur und ist hygienisch einwandfrei. Stillen erspart Zeit und Geld (ca. 80€ im Monat) und entlastet außerdem die Umwelt. Der Haut- und Körperkontakt durch das Stillen fördert die innige Beziehung zwischen

der Mutter und ihrem Baby und baut so sein Urvertrauen auf.

Gestillte Kinder haben durch die Abwehrstoffe in der Muttermilch besseren Schutz vor Infektionen wie etwa Magen-Darm-Infektionen, Atemwegs- oder Mittelohrinfektionen, sowie ein geringeres Risiko an Allergien, Diabetes oder Übergewicht zu erkranken. Erkrankten Stillbabys, sind die Beschwerden meist milder. Die Mund- und Kiefermuskulatur wird bedingt durch die Saugtechnik an der Brust optimal ausgebildet, dieses fördert gleichzeitig die Sprachentwicklung und es kommt weniger zu Zahnfehlstellungen.

Stillen fördert die Gebärmutterrückbildung und verringert dadurch den mütterlichen Blutverlust nach der Geburt. Es bietet der Mutter Schutz vor einigen Krebserkrankungen (Brust- oder Eierstockkrebs) und hilft durch die Hormone, sich leichter in ihre neue Rolle einzufinden.

Stillen ist schließlich ein wichtiger Schutzfaktor gegen den plötzlichen Säuglingstod.

Die WHO und UNICEF empfehlen das ausschließliche Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten des Kindes und nach Einführung von geeigneter Beikost weiterstillen bis zum zweiten Geburtstag des Kindes und darüber hinaus.

## Stillzeichen des Kindes

Je früher auf Hungerzeichen des Kindes reagiert wird, desto einfacher ist das Anlegen an der Brust. Erste Signale sind zum Beispiel, dass das Baby seinen Kopf hin und her wendet, die Hände zum Mund führt, schmatzt, den Mund öffnet und so erkennbar nach der Brust sucht. Schreien ist ein spätes Hungerzeichen und erschwert das Anlegen.

## Die Aufnahme der Stillbeziehung, Häufigkeit und Dauer einer Mahlzeit

Frühzeitiges und häufiges Stillen und viel direkter Hautkontakt beschleunigen den Beginn der Milchproduktion. In den ersten Tagen bekommt Ihr Baby die Neugeborenenmilch, Kolostrum genannt, mit vielen Abwehrstoffen.

Durch häufiges, beidseitiges Anlegen (8 bis 12 Mal in 24 Stunden) erhält Ihr Baby immer ausreichend Milch und das Kolostrum wandelt sich langsam in Übergangsmilch. Der Bedarf des Babys steigt allmählich und



so kommt es zwischen dem zweiten und vierten Tag nach der Geburt zur initialen Brustdrüschwellung („Milcheinschuss“), da die Brust nun mehr Milch produziert. Nach 14 Tagen bildet sich die reife Frauenmilch mit erhöhten Fett- und Zuckeranteilen.

Während einer Stillmahlzeit ändert sich die Zusammensetzung der Muttermilch. Zuerst ist sie nährstoffarm und löscht den Durst. Später wird sie reichhaltiger und sättigt so Ihr Baby. Deshalb soll es eine Brust immer erst zu Ende trinken, um nach der durstlöschenden auch die hungerstillende Milch zu bekommen. Die Dauer einer Mahlzeit kann ganz unterschiedlich sein. Manche Babys sind bereits nach 10 Minuten satt, andere brauchen 30 bis 40 Minuten. Durch die unterschiedliche Zusammensetzung der Muttermilch ist ein Zufüttern von Säuglingsanfangsnahrung oder anderen Flüssigkeiten wie etwa Wasser oder Tee nicht notwendig.

Gerade in den Wachstumsphasen kann sich zur Anregung der Milchproduktion das Stillverhalten Ihres Kindes ändern. Ihr Baby wird innerhalb weniger Stunden viele kleine Mahlzeiten zu sich nehmen und zwischen diesen eventuell unruhiger sein und kaum schlafen, anschließend aber wieder eine längere Schlafphase haben. Mit diesem sogenannten Clusterfeeding sorgt ihr Baby selbst für die Regulation des mütterlichen Milchangebots auf sein gestiegenes Bedürfnis.

## Milchtransfer – das Baby saugt und die Milch fließt

Ihr Baby löst durch das Saugen an der Brust den Milchspendereflex aus und die Milch beginnt zu fließen. Dieser kann, muss sich aber nicht als Kribbeln, Ziehen oder Wärme in den Brüsten bemerkbar machen. Manchmal tropft während des Stillens bereits Milch aus der anderen Brust. Nach einiger Zeit des Saugens werden Sie fühlen, dass die Brust weicher wird. Da das Stillhormon Oxytocin auch die Rückbildung anregt, könnten Sie ein Zusammenziehen der Gebärmutter oder vermehrten Wochenfluss spüren.

Bei Ihrem Baby könnten Sie den Milchtransfer an feuchten Lippen bemerken, an hörbarem Schlucken oder an dem Übergang in einen langsameren Saugrhythmus, wenn die Milch zu fließen beginnt.

## Stillpositionen und korrektes Anlegen

Wiegehaltung, Rückenhaltung und Stillen im Liegen sind die drei häufigsten Stillpositionen. Es ist wichtig,

diese anwenden zu können, da durch wechselnde Positionen die Brust gleichmäßig entleert und die Milchbildung gleichmäßig angeregt wird. Dadurch haben Sie immer genug Milch, Ihr Baby wird gut gesättigt und Sie beugen einem Milchstau vor. Zusätzlich ist jede Position in anderen Situationen sinnvoll. Stillen im Liegen wird Ihnen besonders nachts Entspannung bringen und entleert und stimuliert die unteren Quadranten der Brust. Da Sie bei der Wiegehaltung sitzen, ist sie überall bequem anzuwenden. Sie bezieht die inneren Quadranten mit ein. Die Rückenhaltung ist geeignet für Frauen nach einem Kaiserschnitt, da das Kind nicht auf der Naht liegt, für Frauen mit großen Brüsten, für Mütter von Zwillingen sowie bei Babys die sehr klein sind oder sich schlecht anlegen lassen. Das Kinn des Kindes entleert und stimuliert durch die Rückenhaltung die äußeren Quadranten.

Unabhängig welche Stillposition Sie wählen, sollten Sie entspannt sitzen oder liegen, eventuell Rücken und Arme durch Kissen und die Füße durch eine Fußbank stützen und Ihr Kind immer zur Brust bringen und nicht umgekehrt. Entspannen Sie während des Stillens zwischendurch immer wieder die Schultern.

## Stillen im Sitzen – Wiegehaltung

Halten sie ihr Baby so im Arm, dass es waagrecht oder leicht schräg vor Ihnen liegt, sein Körper Ihnen ganz zugewandt ist, d.h. Bauch an Bauch mit Ihnen und Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Babys eine Linie bilden. Der Kopf Ihres Kindes kann in Ihrer Armbeuge, auf Ihrem Unterarm oder einem Lagerungskissen ruhen und sein Mund befindet sich auf Höhe Ihrer Brustwarze.



Stillen im Sitzen – Wiegehaltung

## Stillen im Sitzen – Rückenhaltung

Ihr Baby liegt seitlich unter Ihrem Arm mit den Füßen nach hinten, seinen Kopf halten Sie sanft in Ihrer Hand und der obere Teil des Rückens ruht auf Ihrem Unterarm. Positionieren Sie Ihr Baby so, dass Mund und Brustwarze auf gleicher Höhe liegen und sein Körper Ihnen zugewandt ist. Bequem ist es, den Arm mit Ihrem Baby auf einem Lagerungskissen abzulegen.



Stillen im Sitzen – Rückenhaltung

## Stillen im Liegen

Sie liegen bequem auf der Seite, die Knie sind leicht angewinkelt. Der Rücken kann durch eine Decke gestützt werden. Ihr Kopf kann durch ein Kissen oder ihren unten liegenden Arm gestützt werden, die Schulter sollte aber frei bleiben. Ihr Baby liegt auch auf der Seite, der ganze Körper Ihnen zugewandt. Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Babys bilden eine Linie. Der Mund Ihres Kindes und Ihre Brustwarze befinden sich auf einer Höhe. Zum Ausgleich kann bei Bedarf entweder Ihr Kind oder die Brust auf eine Decke oder Windel gelagert werden.



Stillen im Liegen

## Intuitives Stillens

Lehnen Sie sich bequem zurück. Legen Sie Ihr Baby Bauch an Bauch auf sich. Legen Sie Ihre Arme um Ihr Kind, stützen Sie es bei Bedarf am Rücken und Po. Lassen Sie seinen Kopf ganz frei. Geben Sie Ihrem Kind Zeit und lassen Sie es die Brust alleine finden und greifen.

## Korrektes Anlegen

Sie halten Ihr Baby der gewählten Stillposition entsprechend im Arm und können Ihre Brust mit der anderen Hand durch den sogenannten C-Griff stützen. Dabei umfassen Sie die Brust mit der ganzen Hand so, dass Ihr Daumen einige Zentimeter oberhalb und die Finger unterhalb der Brustwarze aufliegen.

Stimulieren Sie nun mit Ihrer Brustwarze die Unterlippe Ihres Babys, sobald sich sein Mund weit öffnet, führen sie ihr Baby zügig an die Brust und nicht die Brust zum Baby. Ihr Baby sollte die Brustwarze und einen großen Teil des Warzenvorhofs im Mund haben. Die Lippen sind nach außen gestülpt.



## Abnehmen des Kindes von der Brust

Wenn Ihr Baby satt ist, lässt es die Brust von alleine los. Wenn Sie Ihr Baby von der Brust lösen wollen, schieben Sie vorsichtig Ihren kleinen Finger in seinen Mundwinkel um das Vakuum zu lösen.



Stillvideo zum Stillbeginn: Attaching Your Baby at the Breast - Video - Global Health Media Project

# Gewichtsentwicklung und Ausscheidungen des Babys

Fast alle Babys nehmen in den ersten Lebenstagen an Gewicht ab. Sie verlieren Flüssigkeit beispielsweise durch Stuhl- und Urinentleerung, Schwitzen oder durch das Ausschwemmen von Wassereinlagerungen aus der Haut. Innerhalb der ersten drei bis vier Lebens-tage kann ihr Baby bis zu 7% seines Geburtsgewichtes verlieren. Nach der initialen Brustdrüsen-schwellung („Milcheinschuss“) nimmt ihr Baby bald wieder zu. Es sollte sein Geburtsgewicht nach einer Woche erreicht haben. Wenn dies nicht gelungen ist, das Stillmanag-ment überprüfen, dann sollte das Geburtsgewicht nach 10 Tagen erreicht sein. In den ersten zwei Lebensmo-

naten ist eine Gewichtszunahme von 170 bis 330g pro Woche zu erwarten. Im dritten und vierten Monat 110g bis 220g in der Woche. Damit hat sich das Geburtsgewicht eines Kindes nach drei bis vier Monaten in etwa verdoppelt.

Stillbabys haben bei ausreichender Milchmenge circa sechs nasse Windeln in 24 Stunden. Muttermilchstuhl ist meist von gold- bis grüngelber Farbe und unter-schiedlicher Konsistenz. Die Häufigkeit kann sehr unter-schiedlich sein: von zwei bis sechs Mal täglich oder auch nur alle drei bis vier Tage.

## Ernährung in der Stillzeit

Sie dürfen alles essen, was Sie bisher mochten und gut vertragen haben. Der Energiebedarf erhöht sich in der Stillzeit um 500 kcal pro Tag. Folgende Empfehlungen für stillende Mütter sollten sie beachten, da auch ihr Baby von einer bedarfsgerechten Ernährung profitiert:

- Ernähren Sie sich ausgewogen, abwechslungsreich und regelmäßig
  - Eine vegetarische Ernährung mit dem Verzehr von Milch und Eiern ist möglich
  - Vegan
  - Essen Sie zweimal wöchentlich Meeresfisch und davon mindestens einmal fettreiche Fisch
  - Trinken Sie nach Ihrem Bedarf
  - Schließen Sie zur Allergieprävention Ihres Kindes keine Lebensmittel aus ihrem Ernährungsplan aus
- Verzichten Sie auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin
  - Nehmen Sie Medikamente in der Stillzeit nur nach ärztlicher Rücksprache
  - Auf eine Diät mit starker Gewichtsabnahme sollten Sie in der Stillzeit verzichten

# Muttermilch gewinnen und alternativ Füttern

## Das Entleeren der Brust von Hand oder durch eine elektrische Brustpumpe

Normalerweise stimuliert und entleert Ihr Baby während des Stillens die Brust ausreichend. Manchmal können aber Situationen auftreten, die ein Entleeren der Brust und die Gewinnung von Muttermilch per Hand oder Pumpe erfordern. Mögliche Gründe können sein, um die Milchmenge zu steigern, das Anlegen während der initialen Brustdrüsenanschwellung („Milcheinschuss“) zu erleichtern, bei wunden Brustwarzen oder zum Sammeln von Muttermilch. Es unterstützt das Stillen bei einer Trennung von Mutter und Kind, bei kranken, frühgeborenen oder behinderten Kindern oder wenn ein Kind nicht oder ineffektiv an der Brust saugt.

Beide Möglichkeiten der Brustentleerung benötigen ein wenig Übung. Anfänglich sind bereits einige Milliliter Muttermilch ein Erfolg und stillen den Bedarf ihres neugeborenen Babys. Suchen Sie sich Unterstützung von Fachpersonal, um sich in die Technik der Brustmassage oder die Handhabung einer Milchpumpe einweisen zu lassen.

Zur Anregung, Steigerung und Etablierung der Milchbildung empfiehlt es sich, die Brust mindestens acht Mal in 24 Stunden zu entleeren. Da zwischen 2 Uhr und 5 Uhr nachts das milchbildende Hormon Prolaktin besonders viel produziert wird, ist eine Stimulation in dieser Zeit ebenfalls sinnvoll.

Wenn sich die Milchbildung etabliert hat und Sie diese aufrecht halten wollen, empfiehlt es sich, die Brust in 24 Stunden fünf bis sechs Mal zu entleeren.

Positiv beeinflussen können sie das Auslösen des Milchspendereflexes und damit die Muttermilchgewinnung durch eine angenehme Umgebung, eine bequeme Sitzhaltung, Wärmeanwendung und / oder Massage der Brust nach Marmet vor dem Entleeren. Blickkontakt mit Ihrem Baby oder auch ein Foto können das per Hand gewinnen oder Pumpen ebenfalls erleichtern.

## Brustmassagen und Entleeren der Brust per Hand

Vor dem Entleeren der Brust wirkt sich eine Brustmassage positiv auf die Milchbildung aus und lässt die Milch gut fließen.

Es gibt unterschiedliche Brustmassagetechniken, die angenehm und nicht schmerzhaft sein sollten.

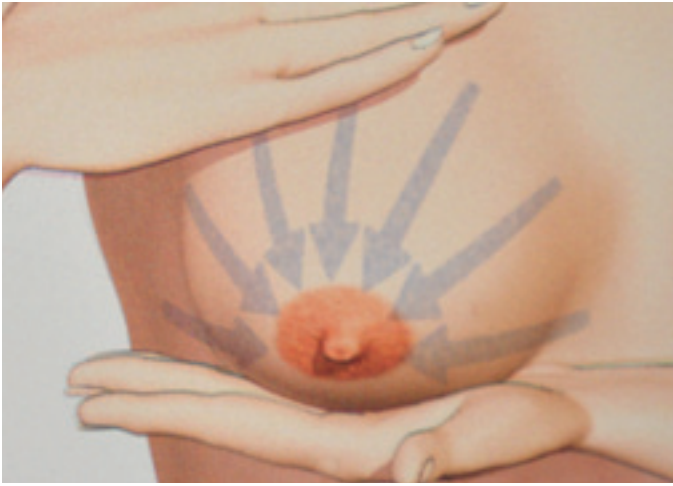
### Brustmassage nach Marmet

Diese wird mit zwei bis drei Fingern punktuell auf der Stelle, in kreisförmiger Bewegung durchgeführt. Beginnend am äußeren Rand der Brust.

Dort einige Sekunden verbleiben, Finger anheben und daneben erneut aufsetzen und nur soviel Druck ausüben, wie es für Sie angenehm ist. Die Massage erfolgt wie eine Spirale, von außen nach innen und um die Brust herum bis zum Brustwarzenhof. Es ist angenehm und hilfreich, wenn die Brust dabei angehoben wird.



Anschließend von allen Seiten über die Brust und Brustwarze streichen.



Danach leicht nach vorn beugen und die Brust sanft schütteln.

## Brustmassage nach Plata Rueda oder auch Kolostrummassage genannt

Diese Massage ist besonders dazu geeignet, die wertvolle Anfangsmilch zu gewinnen.

Legen Sie eine Hand oberhalb und eine unterhalb der Brustwarze auf die Brust. Massieren Sie mit sanften Hin- und Herbewegungen ohne auf der Haut zu reiben. Anschließend die gleichen Massagebewegungen mit seitlich an der Brust liegenden Händen durchführen.

## Entleeren der Brust per Hand

Das Entleeren der Brust per Hand ist im Vergleich zur Entleerung mit Milchpumpe oft effektiver und macht sie unabhängiger von technischen Hilfsmitteln. Sie benötigen ein Milchauffanggefäß und sollten sich vor Beginn gründlich die Hände waschen.

Für das Entleeren der Brust per Hand nehmen sie diese in den „C“-Griff, d.h. sie formen mit Daumen und Zeigefinger ein „C“ und nehmen die Brust so in die Hand, dass die Fingerspitzen ca. zwei cm vom Warzenvorhof entfernt liegen.

Diese Technik erfordert etwas Übung und erst nach mehrmaligem Wiederholen fließt die Muttermilch.

Daumen und Fingerspitzen drücken die Brust zuerst Richtung Brustkorb und dann mit leichtem Druck Richtung Brustwarze. Anschließend ohne Druck zurück in die Ausgangsposition und die Bewegung wiederholen. Die Bewegungen sollen dem Trinkrhythmus des Kindes

folgen und zur ausreichenden Entleerung der Brust wird die Position der Hand verändert, sobald die Milch nicht mehr fließt.



Stillvideo zum Entleeren der Brust per Hand (sehr anschaulich obwohl in Englisch): [How to Express Breastmilk - Video - Global Health Media Project](#)

## Aufbewahrung und Lagerung von abgepumpter Muttermilch

Diese Empfehlungen gelten für gesunde und reife Säuglinge.

### Muttermilch aufbewahren

- Glas ist gut geeignet, um Muttermilch aufzubewahren, aber nicht bruchstark.
- Klares Hartplastik (Polycarbonat) zum Beispiel von der Firma Ardo medical ist geeignet. Es enthält keine schädlichen Materialien wie etwa Bisphenol A.
- Trübes Hartplastik (Polypropylen) ist ebenfalls geeignet (bspw. von der Firma Medela oder Ardo medical)
- Muttermilchaufbewahrungsbeutel aus (Polyethylen) sind in jeder Apotheke erhältlich

### Haltbarkeit von Muttermilch

Für gesunde und reif geborene Kinder gilt:

- Bei Zimmertemperatur ist Muttermilch 6 bis 8 Stunden haltbar.
- Im Kühlschrank bei +4°C ist die Muttermilch 3 bis 5 Tage haltbar. Die Milch nicht in die Kühlschranktür, sondern möglichst weit hinten lagern, denn dort ist es kühler.
- Im Tiefkühlfach bei -16-18° ist Muttermilch bis zu 6 Monate haltbar.

## Muttermilch einfrieren

Beim Einfrieren der Muttermilch ist zu bedenken, dass sich die Milch ausdehnt. Deshalb sollte in dem Behälter Platz gelassen werden. Die Abfüllbehälter mit Datum beschriften.

## Auftauen und Aufwärmen von Muttermilch

Tiefgefrorene Muttermilch sollte schonend, am besten 24 Stunden im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur aufgetaut werden. Ansonsten kann der Aufbewahrungsbehälter in einem maximal 37°C warmen Wasserbad aufgetaut werden.

Anschließend die Milch leicht schütteln, um das abgesetzte Fett zu verteilen.

Wird die Milch nicht gleich verfüttert, kann sie nach dem Öffnen noch 12 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Verschlossene Behältnisse sind 24 Stunden im Kühlschrank haltbar.

Aufgetaute Muttermilch darf nicht mehr eingefroren werden.

Muttermilch darf nicht in der Mikrowelle erwärmt oder aufgetaut werden, um ihre Inhaltsstoffe nicht zu zerstören.

Für den Transport von Muttermilch eignen sich Kühltaaschen und Kühlboxen.

## Das Baby füttern

Manchmal kann es Gründe geben, dass Ihr Baby zusätzlich zum Stillen noch Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung zugefüttert bekommen muss. Dafür benötigt es eine medizinische Indikation, die individuell mit Ihnen besprochen wird. Alternative Füttermethoden, die das effektive Saugverhalten an der Brust nicht beeinflussen, sind Zufüttern über die Sonde an der Brust, Zufüttern mit dem Löffel oder Becher. Da das Saugverhalten an der Flasche ein anderes ist als an der Brust und zu Schmerzen beim Stillen, wunden Brustwarzen oder ineffektivem Saugen führen kann, sind alternative Methoden der Flasche vorzuziehen. Durch die Muttermilchgewinnung per Hand oder Pumpe kann das Zufüttern von Säuglingsanfangsnahrung meist vermieden werden.

## Zufüttern an der Brust

Beim Zufüttern an der Brust wird Ihr Baby gleichzeitig gestillt und erhält Milch durch einen kleinen, auf der Brust befestigten Sondenschlauch.

Wenn Sie die Sonde nutzen, kann diese mit einem Pflaster auf der Brust fixiert werden und sollte bündig mit der Brustwarze abschließen. Ihr Baby wird dann wie gewohnt angelegt und während es saugt, wird langsam per Spritze Milch durch den Sondenschlauch gefüttert. Sie geben nach jedem dritten Saugvorgang ihres Babys ungefähr 0,5ml Milch dazu.



## Zufüttern mit dem Becher

Positionieren Sie ihr Baby in aufrechter Haltung vor sich auf dem Schoß oder in einem Lagerungskissen. Die erwärmte Muttermilch oder Säuglingsanfangsnahrung in den Trinkbecher füllen und mit dessen Rand den Mund zum weiten Öffnen stimulieren. Bringen Sie den Becherrand in den Mundwinkel und lassen ihn auf der Unterlippe aufliegen ohne diese zu drücken. Der Becher wird so geneigt, dass Ihr Kind mit der Zunge die Flüssigkeit erreichen kann. Das Baby schleckt die Nahrung aus dem Becher, ohne dass diese wegen der Verschluckungsgefahr in den Mund gekippt wird.



## Zufüttern mit einer 1ml Spritze

Gewonnenes Kolostrum, oder Säuglingsanfangsnahrung können auch in kleinen Mengen Ihrem Baby über die Zunge, in den Mund geträufelt werden.



## Milchstau

Ein Milchstau kann während der gesamten Stillzeit auftreten. Eine Stillpause beziehungsweise Abstillen ist nicht sinnvoll, da es die Beschwerden verschlimmern könnte.

Zeichen für einen Milchstau sind Knoten in der Brust, empfindliche Stellen, Rötung, eventuell auch Fieber. Ursachen sind oft Stress, eine mangelnde Entleerung der Brust oder Druckeinwirkung beispielsweise durch einen zu eng sitzenden BH.

Maßnahmen zur Behandlung eines Milchstaus sind regelmäßiges Stillen oder Entleeren der Brust per Hand oder Milchpumpe. Dabei sollten Sie auf korrektes Anlegen und wechselnde Stillpositionen achten, um alle Milchgänge gut zu entleeren. Oder Sie wählen für die betroffene Stelle vorzugsweise eine Stillposition, bei der das Kinn des Kindes in Richtung Knoten zeigt.

Für einen besseren Milchfluss kann die Brust vorher gewärmt oder massiert werden. Als Wärmequellen eignen sich Kirschkernkissen, feucht-warme Wickel oder Abduschen der Brust. Auch die Brustmassage nach Marmet unterstützt die Brustentleerung. Nach dem Stillen lindern Kälteanwendungen die Beschwerden eines Milchstaus. Hierbei können unter Aussparung der Brustwarzen kalte Auflagen oder Quarkwickel zur Anwendung kommen. Gönnen Sie sich in dieser Zeit viel Ruhe und trinken sie mindestens 2 Liter vorzugsweise Wasser.

Behandeln Sie einen Milchstau immer in enger Absprache mit ihrer nachbetreuenden Hebamme, da eine deutliche Beschwerdebesserung innerhalb der

ersten 24 Stunden, spätestens aber nach 48 Stunden eintreten sollte. Gegebenenfalls wird Ihnen Ihre Hebamme weiterführende Maßnahmen empfehlen.

## Brustentzündung (Mastitis)

Oftmals geht der Brustentzündung ein Milchstau voraus. Eine Mastitis wird durch Bakterien verursacht, deren Eintrittsquelle meist Wunde Brustwarzen sind. Andere begünstigende Faktoren sind Schmerzen in der Brust, vorangegangene Brustoperationen, mangelnde Hände-, Brust- oder Stillhilfsmittelhygiene, Müdigkeit, Stress oder ein geschwächtes Immunsystem. Auch hier kann eine Stillpause oder Abstillen die Situation eher verschlimmern.

Die meisten Frauen fühlen sich zu Beginn einer Brustentzündung oft krank und „grippig“, oft einhergehend mit Schüttelfrost und Fieber. Die betroffene Brust schmerzt, ist gerötet, druckempfindlich und geschwollen.

Die Behandlung einer Mastitis erfolgt in erster Linie wie im Kapitel Milchstau beschrieben, sollte aber immer in enger Betreuung durch Ihre Hebamme oder Gynäkologe / Gynäkologin stattfinden. Strenge Bettruhe und eine Erhöhung der Trinkmenge sind in dieser Phase dringend erforderlich.

Stillen Sie Ihr Kind weiterhin an beiden Brüsten. Möglicherweise verändert sich in dieser Zeit aber der Geschmack der Muttermilch der betroffenen Brust und Ihr Kind bevorzugt ausschließlich die andere Seite. In diesem Fall sollte die betroffene Seite regelmäßig mit der Pumpe entleert werden.

Bei starken Schmerzen können Sie ca. 15-20 Minuten vor dem Stillen beziehungsweise Abpumpen nach Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen / Ihrer Gynäkologin oder Hebamme ein Schmerzmedikament einnehmen.

Tritt nach 24 Stunden keine deutliche Besserung ein, könnte ein stillverträgliches Antibiotikum erforderlich werden.

## Handling – der

# tägliche Umgang mit dem Baby

Durch richtiges Tragen, Halten, Wickeln etc. können sie die Bewegungsentwicklung ihres Babys unterstützen und fördern. Falsche Körperhaltungen können vermieden werden. Grundsätzlich gilt, dass ihr Baby möglichst viel selbst tun sollte. Sie nehmen ihm nur so viel Arbeit ab wie nötig, suchen Blickkontakt, und handeln in langsamen, dosierten Bewegungen, die ihr Baby Nachspüren kann. Bieten sie ihrem Kind Symmetrie: Bevorzugen sie keine Seite beim Tragen, Spielen, Füttern etc. Nutzen sie beide Seiten. Achten sie darauf, dass der Kopf des Babys nie nach hinten fällt oder der Rücken überstreckt wird.

## An- und Ausziehen ihres Babys

- Drehen sie ihr Baby beim An- und Ausziehen erst über die Hüfte oder Schulter erst auf die eine, dann auf die andere Seite. Ihr Baby hat dann immer festen Kontakt zur Unterlage.

## Hochnehmen ihres Babys

- Drehen sie ihr Baby aus der Rückenlage auf die Seite, um es hochzunehmen. So kann es den Kopf leichter halten. Stützen sie dabei vom Rücken her die Schultern.

## Wickeln ihres Babys

- Fassen sie ihr Baby zum Wickeln nicht an den Füßen

an. Greifen sie mit ihrer rechten Hand unter dem linken Bein ihres Babys durch um den rechten Oberschenkel ihres Kindes zu fassen und so den Po ihres Babys leicht zu heben. Beim nächsten Mal können sie ihr Baby von der anderen Seite wickeln.



## Halten ihres Babys beim Baden in einer Babybadewanne



- Schieben Sie Ihren Unterarm unter den Nacken ihres Kindes und umfassen Sie mit der Hand den Oberarm ihres Kindes in Höhe der Achselhöhle. Mit der freien Hand waschen sie Ihr Baby.



## Säuglingspflegetipps

### Aktuelle Pflegeempfehlungen bei gesunder Haut im Neugeborenen- und Säuglingsalter

- Es wird empfohlen, gesunde Neugeborene und Säuglinge mindestens zwei- bis dreimal pro Woche zu baden, sobald der Nabelschnurrest abgefallen ist.
- Die Raumtemperatur sollte 21° bis 24°C und die Wassertemperatur 37°C sein.
- Eine Badedauer von 5 bis 10 Minuten ist angemessen und Ihr Baby sollte um ein Auskühlen zu vermeiden, nach dem Baden schnell, aber sanft abgetrocknet und angezogen werden. Achten Sie dabei auch auf alle Hautfalten.
- Sie können zum Baden einen milden Babybadezusatz oder klares Wasser verwenden.
- Es wird empfohlen, Säuglingshaut mindestens zweimal wöchentlich, idealerweise nach dem Baden, einzucremen. Verwenden sie eine Feuchtigkeitscreme oder -lotion für Säuglingshaut und tragen sie die Pflegeprodukte nur dünn auf.
- Die Windelregion Ihres Babys kann mit Wasser und einem Baumwollwaschlappen oder handelsüblichen Babyfeuchttüchern gereinigt werden. Wechseln sie Windeln so oft wie nötig, um die Haut sauber und trocken zu halten.

### Augenreinigung

- Bei Bedarf können die Augen, von außen nach innen, mit einem weichen feuchten Papiertuch gereinigt werden.

### Nasen- und Ohrenreinigung

- Die Außenbereiche wie Ohrmuscheln und Nasenlöcher können mit einem feuchten Tuch ausgewischt werden.
- Die Innenbereiche müssen ausgespart werden. Auf den Gebrauch von Wattestäbchen sollte verzichtet werden.

### Fingernägel

- Da die Nägel Ihres Babys anfangs noch mit dem Nagelbett verwachsen sind, sollten sie erst ab der

sechsten Lebenswoche geschnitten werden.

- Benutzen sie eine abgerundete Babynagelschere und schneiden Sie die Nägel gerade und nicht rund.

## Nabelpflege

- Der Nabel kann täglich mit lauwarmem Wasser gereinigt werden. Anschließend sollte er vorsichtig trocken getupft werden.
- Die Windel sollte unterhalb des Nabelschnurrestes gewickelt werden.
- Das Abfallen des Nabelschnurrestes und die endgültige Abheilung des Nabelgrundes dauert in der Regel bis zu drei Wochen

## Besondere Situationen:

Manchmal gibt es Auffälligkeiten im Verlauf der Entwicklung ihres Kindes, die sie abklären sollten:

- Fieber
- Plötzliche Zunahme der Gelbfärbung der Haut (Neugeborenenikterus)
- Trinkunlust des Kindes
- Stinkender und/oder geröteter und/oder nässender Nabel oder eine Gewebswucherung aus dem Nabel (Granulom)

In diesen Fällen stellen sie ihr Kind bitte ihrem Kinderarzt/ ihrer Kinderärztin oder ihrer Hebamme vor. Je nach Dringlichkeit kann es erforderlich sein, ihr Kind in der Kinderklinik vorzustellen.

# Kontakt

## **Johanniter-Krankenhaus Geesthacht**

Frauenklinik

Chefarzt Dr. Klaus von Oertzen

Am Runden Berge 3

21502 Geesthacht

Informationsabend für werdende Eltern:

1. Dienstag im Monat um 18:30 Uhr

Kreissaal: 04152/179-306

Wochenstation: 04152/179-314



Geburtshilfe und Wochenstation des Johanniter-Krankenhauses Geesthacht ([www.johanniter.de](http://www.johanniter.de))

# Aus Liebe zum Leben



## Impressum

### Verantwortlich:

Sylvia Ziesmann-Busche  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Johanniter-Krankenhaus Geesthacht

### Redaktion:

Das Team vom Kreißsaal und der Wochenstation

### Fotos:

Melanie Jenkel, Miriam Jens, Nina Petznick, Andreas Rieß

### Gestaltung & Produktion:

RIESS Medien  
[www.riessmedien.de](http://www.riessmedien.de)

### Herausgeber:

Johanniter-Krankenhaus Geesthacht GmbH  
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg  
Am Runden Berge 3  
21502 Geesthacht

Tel.: 04152/179-0  
Fax: 04152/179-558  
E-Mail: [info@johanniter-krankenhaus.de](mailto:info@johanniter-krankenhaus.de)

© 2022

[www.johanniter-krankenhaus.de](http://www.johanniter-krankenhaus.de)