

Stillempfehlung der WHO: **6 Monate ausschließlich stillen**, dann unter Einführung von Beikost weiterstillen bis zur Vollendung des 2. Lebensjahres und darüber hinaus, wenn Mutter und Kind das wünschen.

## frühe Stillzeichen:

- Unruhe, Saugbewegungen der Lippen
- Sauggeräusche, Kopfbewegung in Richtung Mutter, Öffnen des Mundes
- Suchbewegungen, Hand-zu-Mund
- Schnelle Augenbewegungen (ruhige Wachphase), Sanftes Gurren oder Seufzen

**TIPP:** Bei Stillzeichen ohne vorheriges Wickeln anlegen, wenn das Baby die Brust loslässt oder einschläft in Ruhe wickeln und danach nochmals anlegen.

Wenn der Säugling sehr schläfrig ist, d. h. tagsüber länger als 3 h und nachts länger als 5 h schläft, ohne zu erwachen, sollte das Baby geweckt werden. Laut Empfehlung der WHO stillen Sie ihr Baby 10 - 12mal innerhalb von 24 Stunden.

## „Lagerfeuerstillen“

Als ein anstrengendes, aber üblicherweise normales Verhalten des jungen Säuglings gilt das „Lagerfeuerstillen“. Dabei möchte das Baby zu bestimmten Zeiten häufiger gestillt werden – dies kann sich über einige Stunden ausdehnen. In der Regel findet diese Phase am späten Nachmittag oder abends statt. Abends/Nachts ist das milchbildende Hormon erhöht und die Milchmenge wird so gesteigert – man könnte sagen, das Kind „gibt die Milch-Bestellung für den darauffolgenden Tag“ auf.

## Brustmassage...

...kann den Milchspendereflex auslösen – Milch fließt, der Säugling wird „belohnt“, trinkt besser ... verringert die Neigung zu Milchstau und Brustentzündungen

Mit beiden Händen, in sanften Hin- und Herbewegungen die Brust massieren ohne die Hände auf der Haut zu verschieben. Es werden die Hände sowohl oben und unten, als auch innen und außen anlegt um alle Bereiche zu lockern.

Im Anschluss kann noch mit den Fingerspitzen einige Male sternförmig vom Brustansatz bis über die Mamille gestreichelt werden.

## Korrektes Anlegen

Nehmen Sie Ihr Baby so in den Arm, dass es auf der Seite liegt, mit dem Bauch an Ihren Bauch und die Nase auf der Höhe der Brustwarze.

Berühren Sie die Unterlippe des Babys mit Ihrer Brustwarze. Wenn es seinen Mund weit öffnet, ziehen Sie es an die Brust.

Das Baby soll dabei die Brustwarze und einen großen Teil des Warzenhofes im Mund haben. Ziehen Sie seinen Po dicht an sich heran, dann ist die Nase frei.

## Stillpositionen

Sie können Ihr Baby intuitiv Stillen und in verschiedenen Positionen anlegen, bevorzugt im Liegen, Rückenhaltung oder modifizierte Wiegenhaltung.

## Lösen von der Brust

- einen Finger in den Mundwinkel des Babys schieben, um das Vakuum zu lösen
- in der Nähe des Babymundes auf die Brust drücken
- das Kinn des Babys nach unten ziehen

## Gewinnung der Muttermilch per Hand

<https://globalhealthmedia.org/videos/how-to-express-breastmilk/>

<https://www.stillen-institut.com/de/gewinnen-und-aufbewahren-von-muttermilch.html>

## Anzeichen für ausreichende Milchbildung

- häufiges Stillen mindestens (8) 10 – 12 mal in 24 Stunden ohne zeitliche Beschränkung
- hörbares Schlucken des Babys beim Einsetzen des Milchspendereflezes
- ab dem 4. Tag post partum mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden
- in den ersten 4 Wochen mindesten 3–4mal Stuhlgang in 24 Stunden
- waches, aufgewecktes Baby
- Gewichtszunahme von 170 – 330 g pro Woche

## Beruhigungsmethoden für das unruhige Kind

**Rebonding:** Säugling nochmals völlig nackt auf die bloße Brust der Mutter legen, beruhigend mit ihm sprechen

**Babymassage:** Säugling mit naturbelassenem Öl das Bäuchlein massieren

**Tragetuch:** Säuglinge möchten gerne getragen werden.

## Brustpflege

Die Brust nur mit klarem Wasser waschen. Luft, kurze Sonnenbäder und Muttermilch und hochgereinigtes Lanolin sind die beste Pflege für die Brustwarzen. Zurückhaltung bei parfümierten Kosmetika.

## Zufüttern

Gesunde, reife Neugeborene brauchen weder Flüssigkeit noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch.

## Schnuller

Der Gebrauch von Schnullern in den ersten Tagen kann den Stillbeginn stören. Dadurch wird die Brust weniger stimuliert und die Milchmenge nimmt ab.

Allgemeines:

## Wochenbett

Blutungen - direkt nach der Geburt ca. 1 – 2 Tage Periodenstärke, danach zurückgehend bis nur noch ein gelblicher Ausfluss vorhanden ist. Dieser sollte nach 4 – 6 Wochen beendet sein.

In dieser Zeit ist es empfehlenswert auf Tampons und Geschlechtsverkehr zu verzichten.

Sollten Ihre Blutungen wieder wesentlich stärker werden oder übel riechen, bei Auftreten von Fieber, Unwohlsein, Brustschmerzen oder anderen Symptomen melden Sie sich bitte umgehend bei Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt/Ärztin.

## Rückbildung

Durch die Schwangerschaft wurde ihr Gewebe elastischer, weicher und dadurch auch verletzlicher. In den ersten 6 Wochen sollten Sie sich schonen, um spätere Überdehnungsschäden (Gebärmuttersenkung, Inkontinenz ect.) zu vermeiden.

Eine gute Hilfe dabei sind die Rückbildungskurse (Hebamme, Elternschule, KG).

## Ernährung in der Stillzeit

Ausgewogene Mischkost (alles was die Mutter verträgt, bekommt im Allgemeinen auch dem Baby). Es besteht ein Mehrbedarf von ca. 500 Kalorien pro Tag.

Genügend trinken, durstabhängig 2 - 3 Liter pro Tag, mäßiger Genuss von koffeinhaltigen Getränken.

- gynäkologischen Nachuntersuchungstermin nach 6 Wochen nicht vergessen
- Mütter haben Anspruch auf eine Hebamme im 1. Lebensjahr (wird von der KK übernommen.)