



Klinikverbund
Allgäu

EIN ERFOLGREICHER STILLBEGINN

TIPPS FÜR EINEN GUTEN START



www.klinikverbund-allgaeu.de



Es gibt verschiedene Stillpositionen und Möglichkeiten Ihr Baby anzulegen. Grundsätzlich ist es wichtig, dass Sie für sich eine entspannte und bequeme Position finden. Sie können im Sitzen oder im Liegen stillen. Auf unserer Station befindet sich ein Stillzimmer mit geeignetem Mobiliar, das jederzeit für Sie zugänglich ist.

Optimal anlegen heißt, das Baby ist so zu halten, dass:

- Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden und das Baby der Mutter zugewandt liegt (Bauch-an-Bauch-Lage)
- die Nase des Babys sich auf der Höhe der Brustwarze befindet
- das Kind den Mund weit öffnet
- die Ober- und Unterlippe ausgestülpt sind

Vorsicht, Ihr Baby niemals nur an der Brustwarze saugen lassen.

TIPPS FÜR EIN ERFOLGREICHES STILLLEN

24-Stunde-Rooming-in:

- zur Stärkung und Förderung der frühen Mutter-Kind-Bindung
- vereinfacht und unterstützt den Stillprozess
- Bei Rooming-in ist die Stillhäufigkeit höher, da Sie auf die Hungerzeichen schneller eingehen können

Nutzen Sie den C- Griff:

- 4 Finger liegen unter der Brust
- Daumen oben auf, am Rand des Vorhofs



Oxytocinmassage:

- Dauer der Anwendung: 30 bis 45 Sekunden
- Steigerung der Milchproduktion und Milchmenge
- Auf zarte und sachte Berührungen achten

Anwendungsbereich:

- Bis zum Milcheinschuss vor jedem Stillen
- Vor dem Pumpen
- Vor der Handentleerung



Der Wiegegriff



Der Rückengriff



Die Seitenlage



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Habe ich schon Milch?

- Milch wird ab der 16. Schwangerschaftswoche gebildet
- Kolostrum ist in der Zusammensetzung deutlich konzentrierter als die spätere Muttermilch
- Am Anfang ist die Milch in geringen Mengen ausreichend, da der Magen des Babys am 1. Lebenstag Kirschgröße hat.

Wie erkenne ich, dass mein Baby hungrig ist?

- Unruhe, schnelle Augenbewegungen
- Schmatzgeräusche
- Fingerchen in den Mund stecken
- Schreien ist ein spätes Hungerzeichen und macht das Anlegen schwieriger!

Wie löse ich mein Baby von der Brust?

- mit dem Finger zwischen die Kauleisten
- Vakuum lösen

Wie oft soll ich Anlegen?

- erstes Anlegen im Kreißsaal
- dann 4 bis max. 6 Stunden Schlafpause
- 8 bis 12 Mal Stillen in 24 Stunden » 15 bis 20 Minuten pro Brust

Soll ich mein Baby wecken?

- Ja, bis zum Milcheinschuss genügt eine Schlafpause von max. 5 Stunden innerhalb von 24 Stunden

Warum so oft anlegen?

- Durch häufiges Anlegen wird die Milchbildung gefördert
- Dies begünstigt einen schnelleren und eher sanfteren Milcheinschuss
- Die Nachfrage regelt das Angebot
- Cluster Feeding (Lagerfeuerstillen) » Ihr Baby möchte vor allem in den Abendstunden und bei Entwicklungsschritten sehr oft gestillt werden
- Es bestellt die Milch für den nächsten Tag

Für Fragen steht das Team der Wochenstation für Sie bereit. Wir unterstützen Sie gerne!

Besuche liegen uns am Herzen

Selbstverständlich sind Geschwister und der Vater des Neugeborenen auf der Station herzlich willkommen. Bitte nehmen Sie auf die anderen Mütter und Babys Rücksicht, indem Sie Ihre Besucherzahl und die Dauer Ihrer Besuche einschränken.

Besuche durch Kinder und Erwachsene mit ansteckenden Krankheiten raten wir zum Schutz der Mutter und ihres neugeborenen Kindes ab.

Bitte achten Sie auf die aktuell gültigen Besuchszeiten für Angehörige und Väter auf unserer Station.

Bildquellenangabe: ARDO ®



KLINIKUM **KEMPTEN**

Robert-Weixler-Straße 50
87439 Kempten

Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe