

## Welche Stillpositionen gibt es?

### Wiegehaltung

- Mutter sitzt bequem, mit dem Stillkissen auf dem Schoß
- Bauch an Bauch mit dem Kind
- Hand der gestillten Seite fasst die Brust im C-Griff
- anderer Arm liegt am Rücken des Kindes, die Hand stützt den Hinterkopf des Kindes



### Rückenhaltung

- besonders beim Milcheinschuss sehr entlastend
- Stillkissen liegt seitlich an Ihrer Flanke
- Bauch des Kindes an Ihrer Flanke, Füße nach hinten
- Arm der gestillten Seite liegt am Rücken des Kindes, Hand stützt wieder den Hinterkopf
- andere Hand hält die Brust von innen im C-Griff



### Stillen im Liegen

- Mutter liegt auf der Seite, die gestillt werden soll
- Kind liegt auch auf der Seite, Bauch an Bauch
- Welche Hand Sie an die Brust legen und welche an den Kopf des Kindes, ist individuell.
- Für diese Position braucht man etwas Übung, sie ist aber gerade nachts sehr praktisch.



Wenn Sie noch Fragen rund um's Stillen haben, melden Sie sich gerne in unserer **Stillambulanz**.  
Tel.: 0251 935-1713.

St. Franziskus-Hospital GmbH

Hohenzollernring 70, 48145 Münster  
Tel: 0251 9 35-0 | Fax: 0251 9 35-40 60

info@sfh-muenster.de  
www.sfh-muenster.de

Ihre Fragen,  
unsere Antworten

Liebe Eltern,

wir gratulieren Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes.

In den nächsten Tagen stehen wir Ihnen zur Seite, wenn Sie Fragen zum Stillen, zur Pflege Ihres Neugeborenen und zum Wochenbett haben. Da uns das Thema Stillen besonders am Herzen liegt, können Sie in diesem Flyer alles Wichtige für einen guten Start in Ihre Stillbeziehung nachlesen. Bei der Zusammenstellung der Informationen haben wir uns an den Fragen orientiert, die von vielen Müttern an uns herangetragen werden. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Selbstverständlich geben wir Ihnen auf unserer Station rund um die Uhr persönliche und individuelle Unterstützung. Besuchen Sie dazu auch unser großzügiges und ruhiges Stillzimmer.

*Alles Gute wünscht Ihnen  
das Team der geburtshilflichen Abteilung*

STILLEN – SO GEHT'S!



Stand: 05/2020

ST. FRANZISKUS-HOSPITAL  
MÜNSTER



Eine Einrichtung der St. Franziskus-Stiftung Münster

## Warum sollte ich stillen?

### Stillen hat viele Vorteile:

- intensive Bindung und Hautkontakt zwischen Mutter und Kind
- natürlichste Ernährungsform, perfekt abgestimmte Zusammensetzung der Muttermilch
- kostenlos und zeitsparend
- senkt beim Baby das Risiko für Allergien, Übergewicht, Zahn- und Kieferfehlstellungen, plötzlichen Kindstod, Infektionen u.v.m.
- unterstützt die Rückbildung bei der Mutter
- unterstützt bei der Mutter die Rückbildung und senkt ihr Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs oder Osteoporose zu erkranken

## Habe ich genug Milch?

Normalerweise ja! Schon während der Schwangerschaft bereitet sich Ihr Körper auf die Ernährung des Säuglings vor, und nach der Geburt entwickelt sich die Menge und Zusammensetzung der Milch so, wie Ihr Baby es braucht:

- Ab der 16. Schwangerschaftswoche wird die so genannte „Vormilch“ gebildet, die in den ersten Tagen völlig für das Baby ausreicht.
- Am 3. – 5. Tag nach der Geburt entsteht mit dem Milcheinschuss die „Übergangsmilch“. Nach 10 – 14 Tagen spricht man von „reifer Muttermilch“.
- Der Magen des Babys ist bis zum 3. Lebenstag nur murmelgroß. Daher sind häufige Mahlzeiten mit kleinen Mengen normal.
- In den ersten 3 – 4 Tagen ist eine Gewichtsabnahme von 7 % bis 10 % des Geburtsgewichts normal. Das Geburtsgewicht soll nach 10 – 14 Tagen wieder erreicht sein.
- Ab dem 5. Lebenstag sind mind. 5 nasse Windeln mit hellem Urin und mind. 3 – 5 Windeln mit Stuhlgang pro Tag in den ersten 4 – 6 Lebenswochen normal. Dann ist auch sehr viel seltenerer Stuhlgang möglich.

## Wann und wie oft sollte ich mein Kind stillen?

Grundsätzlich kann man sagen: Der Bedarf des Kindes gibt den Still-Rhythmus vor!

- 8 – 12 Mal in 24 h nach Bedarf des Kindes
- Frühzeitig anlegen, wenn Ihr Kind „Stillzeichen“ zeigt (siehe Info-Kasten), nicht auf Weinen warten.
- Gerne beide Brüste pro Mahlzeit anbieten.
- Das Kind solange saugen lassen, bis es von allein die Brust loslässt. Gerne nach Bauchgefühl, mind. 15 Minuten pro Seite.
- Die Abstände zwischen den Mahlzeiten können sehr kurz sein, aber einmalig in 24 Stunden sind auch 5 – 6 Stunden Pause in Ordnung.
- Sehr schläfrige Kinder müssen aber auch zum Stillen geweckt bzw. an der Brust zum Trinken animiert werden.

„**Cluster Feeding**“ ist der englische Begriff für häufiges, langes Stillen in sehr kurzen Abständen. Es tritt vor allem in den Abendstunden und bei Wachstumsschüben auf; danach folgt meist eine längere Schlafphase. Viele Mütter sind verunsichert, wenn ihr Baby so oft trinken will. Sie fragen sich, ob sie genug Milch haben und ob ihr Kind überhaupt satt wird. Hier möchten wir Sie beruhigen: „Cluster Feeding“ ist völlig normal und sehr sinnvoll.

- Babys haben anfangs einen sehr kleinen Magen und brauchen daher sehr häufige, kleine Mahlzeiten.
- Wenn es abends ruhiger wird, verarbeiten die Kinder durch das Stillen alle Eindrücke des Tages und fordern nochmal ganz viel Nähe ein.
- Durch das häufige Stillen wird die für den nächsten Tag notwendige Milchmenge gesichert. Ein Schnuller oder gut gemeintes Zufüttern würde dieses wichtige Wechselspiel stören.

*Vertrauen Sie Ihrem Körper und Ihrem Kind und kommen Sie dem Saugbedürfnis Ihres Kindes nach, so etabliert sich rasch Ihre Milchbildung.*

Verschiedene Anzeichen deuten darauf hin, dass Ihr Baby bald gestillt werden will:

- Schmatzen
- Herausstrecken der Zunge
- Hand im Mund
- schnelle Augenbewegungen
- Suchbewegung des Kopfes
- Unruhe

Weinen ist das späteste Stillzeichen. Besser nicht so lange warten!

## Was kann ich bei schmerzenden Brustwarzen/Brüsten tun?

- In den ersten Wochen sind empfindliche Brustwarzen normal. Auf keinen Fall sollen sie wund, blutig oder rissig sein.
- Zu Beginn der Stillmahlzeit kann das Saugen des Babys wenige Minuten schmerzen, danach sollte der Schmerz nachlassen.
- Um wunde Brustwarzen zu vermeiden, ist das Allerwichtigste das korrekte Anlegen! Fordern Sie sich gerne Hilfe ein.
- Nach dem Stillen sollte die Brustwarze an der Luft trocknen. Die angetrocknete Muttermilch und der Speichel des Kindes sind die beste Pflege.
- Die Stillpositionen zu wechseln, entlastet die Brustwarzen und hilft bei gespannter Brust während des Milcheinschusses.
- Ein Kühlen der Brustwarzen und der Brust mit Weißkohl ist sehr angenehm und entzündungshemmend.
- Sanfte Brustmassagen vor dem Anlegen des Babys können dabei helfen, wunde Brustwarzen und einen zu ausgeprägten Milcheinschuss zu vermeiden. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Brust aufs Stillen vorbereiten können.

## Wie lege ich mein Kind richtig an und woran sehe ich, dass es richtig saugt?

- Mutter und Baby liegen Bauch an Bauch, oder der Bauch des Babys liegt an der Seite der Mutter.
- Die untere Hand des Kindes liegt unter der Brust der Mutter, die obere auf der Brust.
- Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine Linie.
- Der Mund des Babys liegt genau auf Höhe der Brustwarze der Mutter.
- Brust wird im C-Griff gehalten (Daumen 2 – 3 cm oberhalb der Brustwarze, restliche Finger unterhalb der Brust)
- Die andere Hand der Mutter stützt den Kopf des Kindes.
- Wenn das Baby den Mund weit öffnet, führen Sie seinen Kopf rasch zur Brust, nicht andersherum!
- Manchmal hilft es, wenn die Brustwarze beim Anlegen etwas Richtung Gaumen zeigt und die Brust parallel zu den Lippen geformt ist.

### Korrekt angelegt ist Ihr Kind, wenn

- der Vorhof der Brustwarze kaum noch zu sehen ist,
- Kinn und Nase des Babys die Brust berühren,
- die Lippen des Babys nach außen gestülpt sind,
- Ihr Kind „Pausbäckchen“ hat.

Bei effektivem Saugen sind in den Wangen des Babys keine Grübchen zu sehen und es ist kein Schmatzen zu hören. Der Kiefer und die Saugmuskeln am Ohr bewegen sich. Nach einigen Tagen kann man ein leichtes „Glucksen“ als Schluckgeräusch hören.

