



Bindung Entwicklung Stillen





Das Team der Entbindungsstation im St. Josefs-Hospital Wiesbaden:
Wir sind für Sie und Ihr Baby da!

Liebe Schwangere, liebe Familien,

wir, das Team der Frauenklinik des St. Josefs-Hospitals, möchten Ihnen und Ihrem Neugeborenen den Start in eine erfolgreiche Stillbeziehung erleichtern.

Das St. Josefs-Hospital ist ein zertifiziertes Krankenhaus der Initiative "Babyfriendly-Hospital". Alle Ärzte, Hebammen, und Kinderkrankenschwestern im Kreißsaal und auf der Wochenstation sind geschult und stehen Ihnen gerne bei allen Belangen des Stillens mit Rat und Tat zur Seite.

Bonding

Die Förderung Ihrer „Mutter – Vater – Kind-Bindung“ liegt uns sehr am Herzen. Deswegen geben wir Ihnen unmittelbar nach der Geburt Zeit und Raum (auch direkt nach einem Kaiserschnitt) sich kennen zu lernen. Durch Ihren unmittelbaren Hautkontakt zum Baby, erholt sich Ihr Kind schnell von der Geburt und kommt mit Hilfe Ihrer Wärme, den vertrauten Gerüchen und Geräuschen gut im neuen Lebensabschnitt an. Alle notwendigen Untersuchungen erfolgen erst nach dieser innigen Zeit.

„Schön, dich kennen zu lernen!“



Wichtiges zum Stillen

Stillen ist ein Lernprozess

„Stillen ist wie Tanzen lernen. Wichtig sind Körperkontakt, die Liebe zueinander und ein gemeinsamer Rhythmus. Zu Beginn sind beide manchmal unbeholfen, doch wenn beide die Schritte können, finden sie zueinander und werden eine Einheit.“ M. Orłowski

Die Brustwarze

Muss – wider alten Ammenmärchen – in der Schwangerschaft nicht auf die Stillzeit vorbereitet werden, weder durch Cremen (weicht die Brustwarze auf) noch durch Abhärten (setzt Verletzungen).

Ernährung

Ernähren Sie sich in der Stillzeit ausgewogen mit frischem Obst, Gemüse, aber auch mit Fleisch und Fisch. Legen Sie keine Diäten ein! Die Blähungen Ihres Kindes entstehen nur selten durch die Nahrungsaufnahme. Oftmals sind es einfach die vielen neuen Eindrücke, die “mit verdaut” werden müssen. Vermeiden Sie Salbei, dies reduziert Ihre Milchmenge!

Trinken

Sie müssen nicht mehr trinken als Sie Durst haben. Stellen Sie sich jedoch etwas zu trinken an Ihren bevorzugten Stillplatz. Das Stillhormon (Oxytocin) macht durstig.

Tragen

Sie können Ihr Baby nicht verwöhnen! Unsere Babys sind Traglinge und brauchen viel menschliche Nähe, Hautkontakt und Zuwendung. Damit helfen Sie Ihrem Kind, sich in der „neuen Welt“ zu orientieren und fördern das Urvertrauen.

Die Bedeutung des Stillens

Für das Kind:

Das Kolostrum (Vormilch) wird schon in der Schwangerschaft gebildet und steht Ihnen bei der Geburt zur Verfügung. Die Vormilch ist wichtig, um die unreife Darmflora Ihres Babys aufzubauen. Außerdem verstärkt sie den Immunschutz und hilft, das Mekonium (Kindspech) besser auszuscheiden.

Ihre Muttermilch ist in Menge und Zusammensetzung von Anfang an bis zum Ende der Stillzeit genau auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt.

Sie ist nahrhaft, leicht verdaulich, stärkt täglich die Abwehrkräfte Ihres Kindes, senkt das Risiko von Allergien und versorgt das schnell wachsende Gehirn optimal.

Für die Mutter:

Stillen ist praktisch. Muttermilch steht jeder Zeit und überall in der richtigen Dosierung und Temperatur zur Verfügung. Stillen spart Zeit und Geld.

Das Oxytocin (Liebes- und Bindungshormon) wird beim Stillen ausgeschüttet und sorgt für eine schnellere Rückbildung Ihrer Gebärmutter.

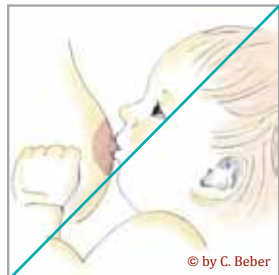
Das Prolaktin (Milchbildungshormon) hilft Ihnen, ausgeglichener und gelassener zu sein. Frauen, die gestillt haben, sind besser gegen Osteoporose geschützt und erkranken auch seltener an Brust- und Eierstockkrebs.

Richtiges Anlegen



Gut angelegtes Baby

erfasst viel Brustgewebe, kann die Brust gut leeren und verursacht kein Wundwerden. (Pausbäckchen)



Schlecht angelegtes Baby

saugt nur an der Brustwarze, macht sie wund und bekommt kaum Milch. (Kussmündchen)

Eine günstige Stillposition und korrektes Anlegen sind für eine befriedigende, längere Stillbeziehung von großer Bedeutung, weil mit ihrer Hilfe 80–90% aller üblichen Stillprobleme wie wund Brustwarzen oder Milchstau vermieden werden können.

Für jede Stillposition gilt

Eine bequeme Haltung hilft Ihnen für eine längere Zeit entspannter stillen zu können. Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine gerade Linie. Ein abgeknickter oder überstreckter Kopf ihres Babys behindert sein Saugen und Schlucken.

Um die einzelnen Brustdrüsenbereiche gleich stark zu stimulieren, ist es empfehlenswert, die Stillposition bei der nächsten Mahlzeit zu wechseln. Dies entlastet auch Ihre Brustwarzen.



Wiegehaltung



Modifizierte Wiegehaltung



Rückenhaltung



Stillen im Liegen

Stilltypen

Jedes Baby hat seine eigene Persönlichkeit und damit auch sein eigenes Trinkverhalten. Lassen Sie sich Zeit zum Kennenlernen und kuscheln Sie viel mit Ihrem Baby.

Die “Zielstrebigen”

Kinder, die die Brust gleich erfassen und 10–15 Minuten energisch und kräftig trinken, die Brust dann loslassen und zufrieden sind.

Die “Zögernden”

Sie haben in der ersten Zeit wenig Interesse an der Brust und am Saugen, legen aber dann (evtl. nach dem Milcheinschuss) richtig los und trinken dann gut.

Die “Träumer”

Sie trinken ein wenig, machen Pause und träumen. Sie trinken gut, lassen sich aber nicht drängen. Sie brauchen viel Geduld.

Die “Genießer”

Vor dem Trinken spielen diese Kinder mit der Brustwarze, lecken daran, saugen ein wenig, lecken sich die Lippen. Erst nach diesem Ritual fangen sie an gut zu trinken. Werden sie gedrängt, werden sie wütend und schreien.

Die “Hektiker”

Die Kinder sind beim Anlegen so aufgeregt, dass sie die Brustwarze kaum fassen oder gleich wieder verlieren. Sie werden wütend, fangen an zu schreien und müssen erst beruhigt werden, bevor sie wieder angelegt werden können.

Bedeutung des Stillens nach Bedarf

Die Anzahl und Dauer des Stillens richtet sich in erster Linie nach den Bedürfnissen Ihres Kindes. Dies können bis zu 12 Mahlzeiten innerhalb von 24 Stunden sein.

Eine Stillmahlzeit kann individuell zwischen 5–40 Minuten dauern, je nach Stilltemperament.

Stillen bedeutet nicht nur Nahrungsaufnahme, sondern auch Trost und Geborgenheit für Ihr Baby.

Das Baby darf geweckt werden, wenn es zu lange schläft, um eine unzureichende Anzahl an Stillmahlzeiten oder eine volle/ schmerzhafte Brust der Mutter zu vermeiden.

Ihr Kind wird oft in den späten Abendstunden kurze, häufige Mahlzeiten zu sich nehmen („Clusterfeeding“). Durch häufiges Stillen in den ersten 10 Lebenstagen legen Sie den Grundstein für eine ausreichende Milchbildung bis zum Ende Ihrer Stillzeit.

Lösen von der Brust

Sollte es einmal erforderlich sein, Ihr Kind von der Brust zu lösen, schieben Sie Ihren kleinen Finger zwischen die Kieferleisten Ihres Kindes. So heben Sie das Vakuum auf und schonen Ihre Brustwarze.

Es ist Zeit zum Stillen

Ihr Baby beginnt unruhig zu werden, dreht den Kopf hin und her und fängt an zu suchen. Es lutscht an den Fingern, macht Saugbewegungen und Schmatzgeräusche. Ihr Kind kann nur eines dieser „frühen Stillzeichen“ zeigen oder mehrere in Kombination. Wenn Ihr Baby weint, ist dies ein spätes Hungerzeichen. Ein ruhiges Anlegen wird jetzt schwieriger. Verringerte Schreiphasen reduzieren Blähungen bei Ihrem Kind.

Das 24 Stunden Rooming-In

Hier sind Sie und Ihr Kind rund um die Uhr zusammen und werden nicht routinemäßig voneinander getrennt. Auf diese Weise können Sie sich noch besser kennen lernen und vertiefen Ihre gegenseitige Bindung. Es vereinfacht Ihnen den Stillprozess, da Sie die frühen Stillzeichen besser erkennen und daher früher anlegen können. Sie können sich leichter dem Schlafrhythmus Ihres Babys anpassen und es entstehen weniger Stillprobleme.

Entleeren mit der Hand

Gründe:

- um Ihr Kind mit ein paar Tropfen Milch an die Brust zu locken
- zur Entlastung bei zu voller Brust
- bei kurzfristiger Trennung vom Baby
- wenn Ihr Baby die Brust verweigert
- bei schlechter Entleerung der Brust (schläfriges Kind)



Vorgehen:

Erfassen Sie Ihre Brust ca. 3–4 cm hinter der Brustwarze (auf einer gedachten Linie), drücken Sie dann Ihre Finger zunächst in Richtung des Brustkorbes und führen sie anschließend nach vorne zusammen, ohne auf der Haut zu rutschen.



Nun Finger locker lassen, damit Milch nachfließen kann. Kommt keine Milch mehr, versetzen Sie die Finger um jeweils 1–2 cm im Uhrzeigersinn, um alle Milchgänge zu erreichen.

Zeichen für eine ausreichende Nahrungsaufnahme

Nach dem 3. Tag sollte Ihr Kind kein Mekonium mehr entleeren.

Ihr Baby kommt mit einem Flüssigkeitsvorschuss auf die Welt und nimmt dann ca. 7% seines Geburtsgewichtes ab. Im Alter von ca. 10–14 Tagen hat Ihr Baby sein Geburtsgewicht wieder erreicht.

In der ersten Zeit nach der Geburt hat Ihr Kind 5–6 nasse/schwere Windeln pro Tag.

Ihr Kind nimmt in den ersten 3 Monaten ca. 200g +/- 50g pro Woche zu.



Wir befürworten die WHO Empfehlung des ausschließlichen Stillens in den ersten 6 Lebensmonaten.



Anschließend sollten Babys – so lautet die Empfehlung der WHO – neben geeigneter Bei- und Familienkost weitergestillt werden bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus, so lange wie Sie und Ihr Kind es wünschen.

Wochenbettbetreuende Hebamme

Wir empfehlen Ihnen, bereits zu einem frühen Zeitpunkt in der Schwangerschaft Kontakt mit der Hebamme Ihrer Wahl aufzunehmen. Diese Hebamme wird Sie und Ihr Kind in den ersten Wochen zu Hause begleiten, beim Stillen unterstützen, bei Problemen im Wochenbett beraten und die Entwicklung Ihres Kindes beobachten.

Die Kosten für die Inanspruchnahme übernimmt die Krankenkasse:

- bis zum 10. Lebenstag jeden Tag
- ab dem 10. Lebenstag 16 Besuche, bis Ihr Kind 8 Wochen alt ist
- bei Stillschwierigkeiten

Fragen zum Stillen nach der Entlassung

Gerne stehen wir Ihnen auch nach der Entlassung auf Station 21 zur Verfügung.

Stilltreff: Dienstag 10.00 – 11.30 Uhr im Bistro Station 21

Stillberatung: Dienstag 13.00 – 17.00 Uhr Station 21

nach telefonischer Anmeldung 0611/ 177-2021

Weitere Hilfe/Unterstützung erhalten Sie auch in Stillgruppen und bei Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC) in Ihrer Nähe.

Besuchszeiten

Unsere Entbindungsstation soll ein Ort des „sich aneinander Gewöhnens“ und der Ruhe sein, beachten Sie deshalb bitte unsere Besuchszeiten:

Vormittags	09:00 – 12:00 Uhr
Nachmittags	15:00 – 18:00 Uhr
Väter	07:00 – 21.00 Uhr

Wichtig: Auch nähere Angehörige und Geschwisterkinder gehören bei uns zu den Besuchern!

Bindung, Entwicklung, Stillen

Die B.E.St.®-Kriterien Bindung, Entwicklung, Stillen sind die inhaltliche Grundlage der Zertifizierung einer Einrichtung der Geburtshilfe als „Babyfreundlich“.

Erster Schritt:

Schriftliche B.E.St.®-Richtlinien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine Babyfreundliche Geburtsklinik zur Umsetzung der B.E.St.®-Kriterien“ haben, die mit allen Mitarbeiterinnen regelmäßig besprochen werden.

Zweiter Schritt:

Alle Mitarbeiterinnen so schulen, dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten für die Umsetzung der B.E.St.®-Richtlinien verfügen.

Dritter Schritt:

Alle schwangeren Frauen über die Bedeutung und die Praxis der Bindungs- und Entwicklungsförderung unter Einbeziehung des Stillens informieren.

Vierter Schritt:

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.

Fünfter Schritt:

Den Müttern korrektes Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von Ihrem Kind.

Sechster Schritt:

Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben, außer bei medizinischer Indikation.

Siebter Schritt:

24-Stunden-Rooming-in praktizieren – Mutter und Kind bleiben Tag und Nacht zusammen.

Achter Schritt:

Zum Stillen/Füttern nach Bedarf ermuntern.

Neunter Schritt:

Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger geben.

Zehnter Schritt:

Die Mütter auf Stillgruppen und andere Mutter-Kind-Gruppen hinweisen und die Entstehung von Stillgruppen fördern.



Nützliche Adressen:

Deutscher Hebammenverband e.V.

Postfach 17006 Karlsruhe
Telefon: 0721- 981890
info@hebammenverband.de

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e.V.

Bornheimerstr. 100
53119 Bonn
Telefon: 0228- 3503871
geschaeftsstelle@afs-stillen.de

La Leche Liga Deutschland e.V.

Dannenkamp 25
32479 Hille
Telefon: 0571- 48946
info@lalechliga.de

BDL

Berufsverband Deutscher
Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.
Hildesheimerstr. 124 E
30880 Laatzen
Telefon: 0551- 87649860
sekretariat@bdl-stillen.de

WHO/UNICEF- Initiative

„Babyfreundliches Krankenhaus“ BFHI e.V.
Homburgerstr.22, 50969 Köln
Telefon: 0221- 3409980
info@babyfreundlich.org

FrAnKHA-

Frühe Anleitung durch Kinderkrankenschwestern, Hebammen und Ärztinnen
Sozialpädiatrische Koordinationsstelle
Christiane Redhardt (Dipl. Sozialpäd.)
Telefon: 0611 312857 oder 0611 312811
53.frankha@wiesbaden.de

SkF Familien Treff

Sozialdienst katholischer Frauen e.V.

Ortsverein Wiesbaden
Beratung – Kontakte – Hilfe
Platter Str.80
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611 952870
info@skf-wiesbaden.de



St. Josefs-Hospital Wiesbaden GmbH
Frauenklinik/ Geburtshilfe
Beethovenstraße 20 – 65189 Wiesbaden
www.joho.de – info@joho.de

Erstellt von: Monika Kresse, Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)
Gestaltung: Susanne Schiering-Rosch M.A.
Bildquellen: Monika Kresse
Stand: 11/2014, EDV-Nr. 4438