Informationen

WIE ERKENNE ICH, OB DIE MILCHMENGE REICHT?

Beim Säugling:

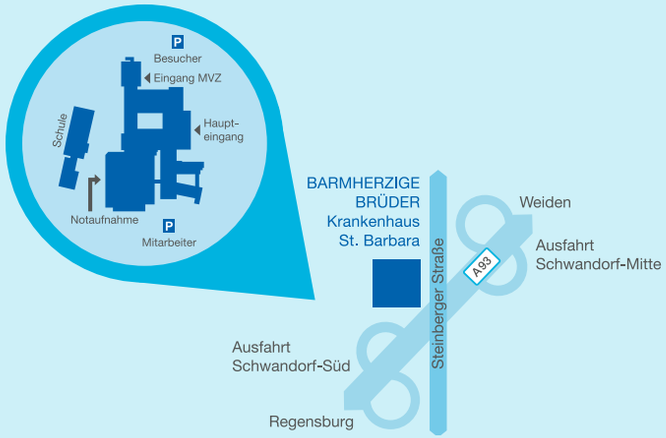
- Der Gewichtsverlust beträgt weniger als sieben Prozent
- Regelmäßige Darmentleerung, ein- bis zweimal täglich ab Tag vier
- Stuhlgang: Farbe von schwarz am ersten Tag (Mekonium) bis sämig gelb ab Tag vier bis fünf (Übergangs- bzw. Muttermilchstuhl)
- Urin: mindestens sechs nasse Windeln pro Tag ab dem vierten Lebenstag
- Hörbares Schlucken beim Stillen
- Das Geburtsgewicht wird spätestens am zehnten Lebenstag wieder erreicht
- Anschließend Zunahme von 140 bis 200 Gramm pro Woche – schläfriges Kind solange wecken, bis eine zufriedenstellende Gewichtszunahme erreicht ist

Bei der Mutter:

- Deutliche Zunahme der Milchmenge
- Weichere Brüste nach dem Stillen
- Keine Verletzungen der Brustwarzen
- Uteruskontraktionen während des Stillens

© stanislav_uvarov | Fotolia.com

Informieren Sie sich



BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus St. Barbara
Schwandorf

Krankenhaus St. Barbara Schwandorf
Station C2 (2. OG)
Steinberger Straße 24, 92421 Schwandorf
Telefon: 09431 52-6581, Fax: 09431 52-6430
stationc2@barmherzige-schwandorf.de
www.barmherzige-schwandorf.de

INFORMATION

STILLEN

Tipps für eine erfolgreiche Stillzeit

Zentralversorger für die Stadt
und den Landkreis Schwandorf

© dwyatmyatthanhtien | istockphoto.com

BARMHERZIGE BRÜDER
Krankenhaus St. Barbara
Schwandorf

Einleitung

Liebe Mütter,

mit dem Stillen entscheiden Sie sich für die optimale Ernährung Ihres Säuglings. Die Weltgesundheitsorganisation WHO, die jedes Jahr sogar die „Woche des Stillens“ zelebriert, weist immer wieder darauf hin, dass Muttermilch im ersten halben Jahr das ideale Nahrungsmittel für Neugeborene ist. Die Muttermilch bietet alles, was das Baby in dieser Zeit an Nährstoffen braucht. Zudem sind in der Muttermilch wichtige Antikörper enthalten, die das Baby widerstandsfähiger gegen bestimmte Krankheiten machen. Für Babys ist die Muttermilch ideal: Sie hat stets die richtige Temperatur und ist leicht verdaulich. Und für die Mutter hat das Stillen noch einen zusätzlichen Vorteil: Es fördert die Rückbildung der Gebärmutter. Nicht zuletzt unterstützt das Stillen eine besonders enge Beziehung und Bindung zwischen Mutter und Kind. Der Hautkontakt gibt dem Neugeborenen Sicherheit und vermittelt ihm Nähe. Dieser Flyer enthält die wichtigsten Tipps für eine erfolgreiche Stillzeit (nach dem Expertenstandard der ILCA – International Lactation Consultant Association). Zudem stehen Ihnen im Krankenhaus St. Barbara Hebammen, Stillberaterinnen und Kinderkrankenschwestern gerne mit Rat und Tat zur Seite.

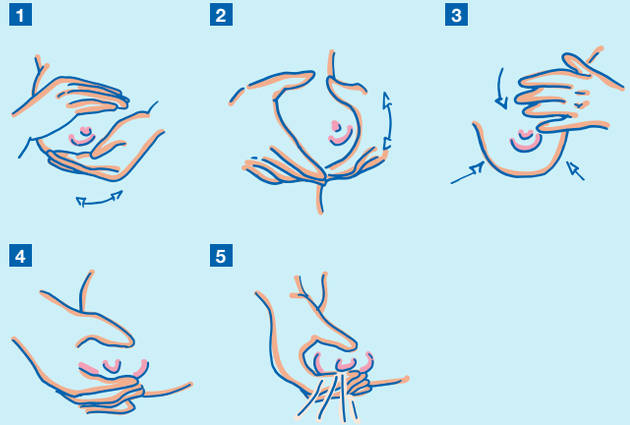
Ihre

Dr. med. Susanne Merl
Chefärztin Gynäkologie und Geburtshilfe

Tipps für eine erfolgreiche Stillzeit

ALLGEMEIN

- Das Baby so früh wie möglich an der Brust saugen lassen – möglichst schon im Kreissaal
- Bonding (Hautkontakt) in den ersten Stunden
- Kurze Brustmassage in den ersten Tagen, um den Milchspende-Reflex auszulösen



- Bequeme Stillposition finden: Das Kind zur Brust führen, nicht umgekehrt
- Richtiges Erfassen der Brust über einen weit geöffneten Mund
- Anfangs mindestens acht bis zwölf Mal in 24 Stunden anlegen. Das Kind notfalls wecken. Das Saugen bewirkt die Ausschüttung von Oxytocin und Prolaktin, die für eine rasche Milchbildung und eine schnellere Rückbildung der Gebärmutter sorgen.
- Anfänglich an beiden Brüsten jeweils 10 bis 20 Minuten anlegen
- Eine Gewichtsabnahme in den ersten Tagen ist normal
- Rooming-in: Möglichst keine Trennung von der Mutter

HUNGERZEICHEN ERKENNEN

- Bewegung der Hände zum Mund
- Such- und Saugbewegungen, Schmatzen
- Babylaute und Seufzen
- Das Kind dreht den Kopf und sucht die Brust
- Allgemeine Unruhe
- Schreien gilt als spätes Hungerzeichen

WIE WECKT MAN EINEN SCHLÄFRIGEN SÄUGLING?

- Das Kind ausziehen und Hautkontakt herstellen
- Windeln wechseln
- Rücken, Bauch und Arme massieren

TIPPS BEI STILLPROBLEMEN

- Empfindliche Brustwarzen sind in den ersten Tagen normal
- Bei wunden oder schmerzenden Brustwarzen die Stillposition und das richtige Saugen an der Brust durch das Pflegepersonal oder eine Hebamme kontrollieren lassen
- Bei schmerzender Brust eine Brustmassage anwenden
- Stillposition wechseln: modifizierter Wiegegriff, Fußballhaltung, Stillen im Liegen
- Muttermilch auf den Brustwarzen antrocknen lassen
- Luft an die Brustwarzen lassen

ABPUMPEN VON MUTTERMILCH

Manchmal kann es vorkommen, dass es trotz aller Bemühungen zu Problemen beim Stillen kommt. In diesem Fall ist es möglich, auf das Abpumpen von Muttermilch auszuweichen. Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie anfangs Schwierigkeiten bei der Entleerung der Brüste haben.

Auch Abpumpen muss man lernen. Wenn das Abpumpen von Muttermilch bei Ihnen erforderlich ist, werden wir Sie persönlich beraten und betreuen.