

Gewichtsentwicklung

Gewichtsabnahme von 4 bis 7 Prozent (max. 10 Prozent) in den ersten 72 Stunden ist normal • Gewichtszunahme ab Tag 5 • Geburtsgewicht sollte am 7. bis 10. (spätestens 14.) Tag wieder erreicht sein! • Danach 170g / Woche im 1. und 2. Monat • 110g im 3. und 4. Monat • Verdopplung des Geburtsgewichtes im Alter von 3 ½ bis 4 Monaten. Ausschließlich gestillte Säuglinge sind nie zu dick.

Wie erkenne ich ob mein Kind ausreichend Milch bekommt?

Stillt Ihr Kind effektiv (siehe oben), scheidet gut aus (siehe oben), hat einen feuchten Mund, guten Hautzustand und gute Gewichtsentwicklung (siehe oben) ist alles in Ordnung.

Brust- und Handhygiene

Hände vor dem Stillen / manueller Brustentleerung / Abpumpen gründlich waschen – reduziert Risiko für Brustentzündung! • Brüste 1x täglich mit klarem Wasser duschen / waschen • viel Frischluft (kein BH / eng anliegendes T-Shirt) in den ersten Tagen • Muttermilch und Speichel nach dem Stillen trocknen lassen • gerne Brustwarzen mit Muttermilchtropfen eincremen

Ernährung in der Stillzeit

Abwechslungs-, Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffreich • alles in Maßen ausprobieren • Lebensmittel welche in der Schwangerschaft gut vertragen wurden kennt das Kind bereits • In der Schwangerschaft verbotene Nahrungsmittel sind wieder erlaubt • Alkohol (Nervengift für das Kind!) bleibt weiterhin verboten!!! • Nach Durst trinken oder 2 bis 2,5 Liter Trinkmenge / Tag • 2 bis 3 Tassen Kaffee oder Cola oder Schwarztee / Tag sind in der Regel o.k.

Milchbildungsfördernde Nahrungsmittel

Vitamin-B-reiche Nahrungsmittel (Vollkornprodukte, Hafer, Gerste, Bierhefe), Trockenobst, Hopfen (alkoholfreies Bier), kräftige Hühnersuppe • Jede Kultur hat eigene Speisen. • Alles hilft nur wenn die Brüste häufig und effektiv genug entleert werden.

Milchbildungshemmende Stoffe

Pfefferminztee • Salbeitee /-bonbons • Schnupfenspray

Ernährungsempfehlung der WHO für Säuglinge und Kleinkinder

6 Monate ausschließlich stillen – Beikosteführung unter dem Schutz des Stillens – Weiterstillen bis zum 2. Geburtstag und darüber hinaus solange es Mutter und Kind Spaß macht.

Hilfreiche Videos / Informationen



< <https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding> in Deutscher und vielen weiteren Sprachen, 10:28 Min.



< www.lalecheliga.de/stillinformationen/geburt-stillstart/erstes-stillen



< www.stillen-institut.com/de/elterninformationen-in-verschiedenen-sprachen.html

Wie finde ich eine Stillberaterin in meiner Wohnortnähe?



< www.stillen.de

Wir wünschen Ihnen eine schöne Stillzeit!



Wochenbettstation 5G

Empfehlungen für das Stillen

Gründe für das 24 Stunden rooming-in

- mehr Ruhe für Sie und Ihr Kind
- Sie lernen die frühen Hungerzeichen zeitiger wahrzunehmen und den Umgang mit Ihrem Neugeborenen schneller
- frühere, reichlichere Milchbildung
- geringere Infektionsgefahr
- weniger Baby-blues

Frühe Hungerzeichen des Kindes

- schnelle Bewegungen unter den Augenlidern
- wird unruhig
- Such- und Saugbewegungen
- führt Hand zum Mund
- leckt
- schmatzt
- saugt

Spätes Hungerzeichen des Kindes

Kind schreit → Anlegen wird schwierig!

Häufigkeit des Anlegens

- Immer wenn Ihr Kind leise Hungerzeichen zeigt sofort, jedoch mindestens 10 bis 12 Mal in 24 Stunden
- mindestens 10 bis 15 Minuten pro Brust
- ggf. wecken (siehe unten)
- Mahlzeiten im Stillprotokoll einzeichnen
- macht Ihr Kind nicht effektiv genug mit, bitte melden, um die Entleerung der Brust von Hand oder mittels Pumpe zu erlernen

Warum ist es wichtig von Anfang an mindestens 10 bis 12 Mal in 24 Stunden effektiv anzulegen?

Starker Abfall der Schwangerschaftshormone in den ersten 12 Stunden nach der Geburt ▪ Prolaktinrezeptoren (Prolaktin = milchbildendes Hormon) werden freigesetzt, welche gleich mit Prolaktin besetzt werden müssen ▪ geschieht nur durch 10 bis 12 Mal in 24 Stunden Stillen, manuelle Brustentleerung oder Abpumpen, für mindestens 10 bis 15 Minuten pro Brust ▪ werden Prolaktinrezeptoren nicht besetzt, fallen sie weg ▪ Rückholung nicht möglich → Folge: **spätestens nach 2 bis 3 Wochen zu wenig Milch!!!** ▪ Bitte Hilfe abfordern wenn das Stillen nicht effektiv klappt

Wecken des schläfrigen Kindes

Durch sanftes hin- und her rollen ▪ Fußmassage ▪ Windelwechsel ▪ nur mit Windel bekleidetes Kind (direkter Hautkontakt zur Mutter) anlegen

Verschiedene Stillposition

Rückenhaltung ▪ Intuitives Stillen ▪ modifizierte Wiegehaltung ▪ Anlegen im Liegen ▪ Gerne melden um verschiedene Positionen gezeigt zu bekommen



< <https://ardo.de/ardomom-blog/stillpositionen/>

Korrektes Erfassen der Brust

Weit geöffneter Mund ▪ Zunge unten und über die Unterlippe vorgeschoben ▪ Brustwarze landet mittig im Mund ▪ ausgestülpte Lippen ▪ Nase und Kinn berühren die Brust ▪ Wangen aufgeplustert ▪ nur Schluckgeräusche hörbar – keine Schmatz- oder Klicklaute



< <https://ardo.de/ardomom-blog/so-klappt-es-mit-dem-stillen/>

Anzeichen für Milchtransfer beim Kind

Ausdauerndes, regelmäßiges Schlucken mit kleinen Pausen

Unruhiges Kind in den ersten Nächten

Völlig normal ▪ typisch ist oft die 2. Nacht ▪ möglichst viel Hautkontakt (Bonden) und sehr häufiges Stillen ist hilfreich

„Clusterfeeding“ / Stillgelage

Kind stillt sehr häufig in kurzen Abständen ▪ schläft anschließend länger ▪ oft später Nachmittag bis später Abend (kann auch zu anderen Tages- /Nachtzeiten auftreten!) ▪ völlig normales Verhalten eines jungen Säuglings

Saugverhalten

Beruhigungs- / Flaschensauger und Stillhütchen können in den ersten Wochen dazu führen, dass die Brustwarzen leicht verletzt werden und die Milchmenge kann vermindert werden ▪ mit Bedacht und Rücksprache bewusst geben

Ausscheidungen des Kindes

Erste Tage siehe Stillprotokoll ▪ Bitte melden, wenn es weniger oder in anderer Farbe ausscheidet! ▪ Konzentrierter (=gelber) Urin = Zeichen für zu wenig Nahrung ▪ Bis Ende der 4. Woche hat ein ausschließlich gestilltes Kind mindestens 4x/Tag Stuhlgang, danach häufiger oder bis zu 1 Woche lang keinen Stuhlgang.

Wir legen sehr viel Wert auf situationsgerechte und individuelle Beratung. Sprechen Sie unser geschultes Fachpersonal gern bei Bedarf an.