

Kind auf einzelne Nahrungsbestandteile, z.B. Zitrusfrüchte oder Kohl, mit wunder Haut oder Blähungen reagiert, sollten Sie im Einzelnen ausprobieren.

So, wie Sie ihr Kind nach seinem Bedarf stillen, sollten Sie selbst auch nach Ihrem Bedarf trinken.

Schadstoffe und Muttermilch

Die Konzentration von Schadstoffen in der Muttermilch ist so gering, dass sich keine Einschränkung für das Stillen ergeben. Es ist sinnvoll und empfehlenswert, 6 Monate lang ohne Zufütterung anderer Nahrung zu stillen. Nikotin, Alkohol und andere Drogen gehen in die Muttermilch über, deshalb sollten sie darauf verzichten.

Hausmittel und weitere Empfehlungen

Zur Pflege der Brust lassen Sie einige Tropfen der Muttermilch antrocknen. Verwenden Sie bitte nach jedem Stillen eine neue Stilleinlage. Zu Beginn der Milchbildung und bei Milchstau kann es zu Rötungen, Spannungen und Schmerzen der Brust kommen; hier helfen vor dem Stillen feuchtwarme Wickel oder eine warme Dusche. Nach dem Stillen helfen kühle Gelkissen oder Umschläge.

Der sogenannte „Milchbildungstee“ in dem Anis, Fenchel und Kümmel enthalten sind, fördert die Milchbildung und lindert kindliche Blähungen. Trinken Sie 2-3 Tassen pro Tag davon.

Zu guter Letzt ...

... lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn das Stillen nicht auf Anhieb so klappt,



wie Sie es sich erhofft hatten – alles braucht seine Zeit. Geduld mit sich und Ihrem Baby sind dabei die besten Voraussetzungen.

Falls Sie Fragen haben, können Sie sich jederzeit an die Mitarbeiterinnen unseres Wochenpflegebereiches wenden.

Unser Rat: lassen Sie sich zu Hause von einer nachsorgenden Hebamme mit Rat und Tat weiter unterstützen.

Weiterführende Literatur:

z.B. Hannah Lothrop *„Das Stillbuch“*
Kösel Verlag 1997

Brigitte Benkert *„Das Ravensburger Stillbuch“*
Urania Ravensburger 1996

und andere

So finden Sie zu uns:

KRH Klinikum Neustadt am Rübenberge
Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Lindenstraße 75
31535 Neustadt am Rübenberge

Ltd. Arzt Dr. Hubert. K. Sommer
Pränatalambulanz 2.Ebene
Tel.: (05032) 88 2200
Fax: (05032) 88 2211
E-Mail: info.neustadt@krh.eu
www.krh.eu/neustadt

Entbindungsbereich und Wochenpflegebereich
5. Ebene, Tel.: (05032) 88 -5500, -5510, -5300, -5100

Der Stillbrief



für die junge Familie

KRH

KLINIKUM NEUSTADT AM RÜBENBERGE

Liebe Eltern,

mit unserem Stillbrief geben wir Ihnen einige Tipps zum Stillen. Wir stellen damit keine allgemeingültigen Regeln auf, sondern möchten Sie in Ihren Vorstellungen unterstützen. Jede Mutter kann stillen, wenn sie selbst es möchte. Geduld mit sich selbst und mit Ihrem Baby sowie eine ruhige Umgebung sind dabei die besten Voraussetzungen.

Stillen: für einen guten Start ins Leben

Muttermilch ist die optimale Nahrung für jedes Neugeborene, auch für Frühgeborene, weil sie dem Nährstoffbedarf und Wachstum des Kindes ideal angepasst ist. Muttermilch schützt durch darin enthaltene Abwehrstoffe vor Allergien und Infektionen. Außerdem steht sie jederzeit und überall richtig temperiert zur Verfügung. Stillen fördert die natürliche Rückbildung Ihrer Gebärmutter. Und vor allem sorgt das Stillen für eine innige Mutter-Kind-Beziehung.

Das erste Anlegen ...

... sollte möglichst bald, jedoch spätestens zwei Stunden nach der Geburt erfolgen. In dieser Zeit ist der Saugreflex des Babys am stärksten und Ihre Milchproduktion wird frühzeitig angeregt. Ihre Hebamme hilft Ihnen noch im Entbindungsbereich

beim ersten Anlegen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind den Mund weit geöffnet hat, sodass



es die Brustwarze und einen großen Teil des Warzenhofes in den Mund nehmen kann. Seine Zunge muss die untere Zahnleiste bedecken.

In besonderen Fällen, zum Beispiel nach Kaiserschnitt oder Frühgeburt, empfiehlt sich ein erstes Abpumpen im oben genannten Zeitraum.

Stillen „einüben“

Waschen Sie sich vor jedem Anlegen zunächst die Hände. Suchen Sie sich eine Körperposition, die für Sie und Ihr Baby bequem ist.

- Sind Ihre Schultern entspannt?
- Ist Ihr Rücken gerade und gestützt?
- Sind Ihre Arme, z.B. mit einem Kissen, entlastet?

Sie werden rasch die bequemste Position für Ihr Kind und sich selbst herausfinden.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind beim Trinken nicht genug Luft bekommt, dann verändern Sie z.B. seine Lage, indem Sie den kindlichen Po fester an sich drücken. Das Kind sollte bei jeder Mahlzeit an beiden Brüsten trinken. Falls Ihr Baby einschläft, können Sie es hochnehmen, wickeln, „Bäuerchen“ machen lassen.

Wenn das Kind sich nicht von allein von der Brust löst, helfen Sie nach, indem Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel des Kindes schieben um den Sog zu unterbrechen.

Die nächste Mahlzeit beginnen Sie mit der Seite, an der das Kind zuletzt getrunken hat. Stillen Sie Ihr Baby immer,

wenn es danach verlangt; ausnahmsweise kann das Baby aber auch einmal nach Ablauf von 6 Stunden geweckt werden, wenn es für Sie erforderlich ist.

Es gibt keinen Grund für ein Zufüttern von Flüssigkeiten wie Tee, Glucose oder Fertigmilch. Bei medizinischer Notwendigkeit wird der Kinderarzt Art und den Umfang des Zufütterns festlegen.

„Abpumpen“

Folgende Gründe können ein Abpumpen der Muttermilch erforderlich machen: Ihr Kind ist zu früh geboren oder hat besondere Erkrankungen oder Sie selbst müssen wegen der Einnahme bestimmter Medikamente eine Stillpause einhalten. Unsere Mitarbeiterinnen des Wochenpflegebereiches sind Ihnen gerne beim Abpumpen behilflich.

Rooming-in

Unser Wochenpflegebereich bietet ein „24 h-Rooming-in“ an. Das bedeutet, dass Sie Ihr Baby rund um die Uhr bei sich behalten können. Durch den innigen Kontakt stellt sich Ihre Milchproduktion schneller auf den Bedarf Ihres Kindes ein.

Unser Ziel ist, dass Sie bis zu Ihrer Entlassung ein gutes und sicheres Gefühl beim Versorgung und Stillen Ihres Babys haben.

Für Ihre eigene Ernährung ...

... ist eine vitamin- und ballaststoffreiche Kost empfehlenswert. Unser Krankenhaus bietet Ihnen während Ihres Aufenthaltes eine Ernährungsberatung an. Ob Ihr