

AKTIVE MILCHBILDUNG

Um den 3. Tag nach der Geburt kommt es zur aktiven Milchbildung. Die Brust kann sich dabei überwärmt und fester anfühlen. Nach ca. 2 Tagen lässt dieser Zustand wieder nach. Das Kind wird weiter nach Bedarf gestillt. Dabei ist auch der Bedarf der Mutter zu beachten. Für einen besseren Milchfluss können vor dem Stillen feuchtwarme Umschläge für einen kurzen Moment um die Brust gelegt werden.

KORREKTES ANLEGEN

Die Mutter befindet sich in einer bequemen Position. Das Kind ist der Mutter zugewandt (Bauch an Bauch), der Mund des Kindes auf Höhe der Brustwarze. So hat das Kind die Möglichkeit für eine maximale Mundöffnung. Die Zunge des Kindes liegt über der Kauleiste. Um gut und effektiv stillen zu können, sollte das Kind einen „guten Mund voll Brust“ haben. Die Lippen sind nach außen gestülpt. Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine Linie. Während des gesamten Stillvorgangs sollte es keine Grübchen oder Schmatzgeräusche geben, sondern Pausbacken und hörbaren Milchtransfer.

ANLEGEPOSITIONEN

Intuitive Stillhaltung: Die Mutter liegt bequem auf dem Rücken in einer halbaufrechten Position. Das Kind liegt auf der Mutter und kann so seine Reflexe dazu nutzen, um die Brust möglichst allein zu finden. Dabei wird es von der Mutter unterstützt.

Wiegehaltung: Die Mutter sitzt bequem mit dem Kind im Arm. Das Köpfchen wird durch die Armbeuge gut gestützt. Die eine Hand der Mutter hält den Po bzw. Oberschenkel des Kindes, die andere Hand nimmt die Brust im C-Griff und bietet sie dem Kind an.

Stillen im Liegen: Das Kind liegt auf der Seite, dicht am Bauch der Mutter. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Das Kind sollte zur Brust geführt werden und nicht die Brust zum Kind. Das Kind hat eine Stütze im Rücken (z. B. eine Handtuchrolle).

Rückenhaltung: Das Kind wird so in den Arm genommen, dass seine Beine zum Rücken der Mutter zeigen und sein Kopf zur Brust. Dabei sollte sich der Mund des Kindes auf Höhe der mütterlichen Brustwarze befinden. Die Hand der Mutter unterstützt das Köpfchen.

Havelhöhe
GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe gGmbH
Klinik für Anthroposophische Medizin
Kladower Damm 221, 14089 Berlin
Tel.: 030/365 01-0, E-Mail: info@havelhoehe.de

Anfahrt mit dem Bus:

Busse 134, N34 oder X34
Haltestelle Krankenhaus Havelhöhe

Fähre:

Wannsee-Kladow



AnthroMed®
KLINIKNETZWERK



Havelhöhe
GEMEINSCHAFTSKRANKENHAUS

STILLEN

— DIE ZEHN SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN STILLEN



DIE ZEHN SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN STILLEN

Liebe Eltern, herzlich willkommen
im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe!

- Unser gesamtes Team (Geburtshilfe, Kreißsaal und Gynäkologie) ist vertraut mit den hausinternen Stillrichtlinien, die Bindung und Entwicklung durch das Stillen unterstützen und fördern.
- Alle Mitarbeiter:innen sind rund ums Thema Stillen in Theorie und Praxis geschult, um Sie während der Stillzeit in allen Fragen unterstützen und beraten zu können.
- Wir bieten Ihnen in verschiedenen Veranstaltungen Informationen über die Vorteile und die Praxis des Stillens an. Zum Beispiel beim Informationsabend, in den Geburtsvorbereitungskursen, bei der Schwangerenvorsorge und im Anmeldegespräch. Auch bei einem eventuellen stationären Aufenthalt während der Schwangerschaft erhalten Sie ausführliche Informationen zum Thema.
- Den Müttern ermöglichen wir, unmittelbar nach der Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben, mindestens eine Stunde lang, oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
- Wir zeigen Ihnen das korrekte Anlegen und erklären Ihnen, wie Sie Ihre Milchbildung aufrechterhalten können, auch im Falle einer Trennung von Ihrem Kind.
- In den ersten 6 Monaten sollten Sie Ihr Kind ausschließlich stillen, d. h. Ihrem Kind keine anderen Flüssigkeiten oder Nahrung anbieten, außer aus medizinischen Gründen. Sollte dies in der Zeit Ihres Aufenthaltes bei uns einmal nötig werden, besprechen wir das mit Ihnen.

- Bitte geben Sie Ihrem Kind keinen Sauger oder Schnuller, da diese das Saugverhalten an der Brust verändern können. Wir zeigen Ihnen gerne, wie Sie Ihr Kind beruhigen können.
- Ihr Kind ist rund um die Uhr bei Ihnen. Dadurch wird das gegenseitige Kennenlernen begünstigt, und Ihr Kind kann jederzeit gestillt werden, ohne zeitliche Einschränkung, so lange und so oft es möchte.
- Wir ermuntern Sie zum Stillen nach Bedarf, was eine wichtige Voraussetzung für erfolgreiches Stillen ist. In unseren Familienzimmern haben Ihre Partner:innen die Möglichkeit, nach der Geburt bei ihren Familien zu bleiben.
- Bei auftretenden Stillproblemen können Sie sich in der gesamten Stillzeit an ihre Hebamme oder an unser Team wenden. Adressen von Stillgruppen finden Sie in unserer Broschüre „Gebären in Geborgenheit“.



Das Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe setzt sich für eine optimale Förderung des Stillens ein. Die Mitarbeiter:innen der Geburtshilfe und der Eltern-Kind-Stationen haben sich verpflichtet, den „Internationalen Kodex der WHO zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“ einzuhalten. Das bedeutet, dass alle Muttermilchersatzprodukte (einschließlich Wasser), Flaschen, Sauger und Schnuller nur im Rahmen dieses Kodex benutzt werden. Es werden auch keine Poster oder andere Werbeträger für diese Produkte genutzt oder zugänglich gemacht (einschließlich Broschüren oder Geschenke der Industrie).

Mütter, die nicht stillen, erhalten eine individuelle Beratung und Begleitung.

UNTERSTÜTZENDE INFORMATIONEN

- ausschließliches Stillen für 6 Monate nach Empfehlung der WHO
- 6 Monate keine andere Nahrung oder Flüssigkeiten zufüttern
- dem gestillten Kind keine zusätzlichen Sauger oder Schnuller geben
- Stillhäufigkeit und -dauer nicht begrenzen
- Bei adäquater Beikost kann ab dem 7. Monat weitergestillt werden. Die WHO empfiehlt das Weiterstillen bis Ende des 2. Lebensjahres oder darüber hinaus, wenn Mutter und Kind dies möchten.

BEDEUTUNG DES STILLENS

- Die Milch jeder Mutter ist an die Bedürfnisse ihres Kindes angepasst.
- Kolostrum ist die „perfekte“ erste Nahrung für das Kind.
- Muttermilch liefert ausreichend Flüssigkeit, vorausgesetzt, Stillhäufigkeit und -dauer sind nicht begrenzt.
- Muttermilch schützt das Kind gegen Viren, Bakterien und Allergien.
- Die Kinder zeigen eine bessere psychomotorische, geistige, soziale und psychologische Entwicklung.
- Die Kinder haben weniger Kinderkrankheiten.
- Die Mütter sind gesünder.
- Es ist immer genügend Nahrung in ausreichender Menge und angemessener Temperatur für das Kind vorhanden.
- Es entstehen geringe Kosten für die Ernährung des Kindes.
- Stillen wirkt schmerzlindernd.

WIE ERKENNT MAN, OB EIN KIND GENÜGEND TRINKT?

- mindestens 4 – 6 nasse Windeln in 24 Stunden
- regelmäßiger Stuhlgang, variierend von ca. 2 x tägl. und mehr in den ersten Lebenswochen, später seltener