

DIE ZEHN SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN STILLEN

Liebe Eltern, herzlich willkommen im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe.

- | In unserem Haus gibt es schriftliche Bindungs-, Entwicklungs- und Stillrichtlinien zur Stillförderung, mit denen unser gesamtes Team vertraut ist.
- | Alle Mitarbeiter 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 in der Schwangerschaft erhalten Sie ausführliche Informationen zu diesem Thema.
- | Den Müttern ermöglichen wir, unmittelbar ab 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 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 der Geburtshilfe und der Mutter-Kind-Stationen haben sich verpflichtet, den „Internationalen Kodex der WHO zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten“ einzuhalten.

Dabei werden alle Muttermilchersatzprodukte (einschließlich Wasser), Flaschen, Sauger und Schnuller nur im Rahmen dieses Kodex benutzt.

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.

havelhoehe.de

DER WEG ZU UNS

VERKEHRSVERBINDUNGEN



- Bus X 34: ab Bahnhof Zoologischer Garten (über U-Bhf. Theodor-Heuss-Platz und S-Bhf. Heerstraße), Richtung Hottengrund
- Bus 134: ab Rathaus Spandau, Richtung Hottengrund
- Bus 697: ab Heinrich-Heine-Weg bis Neukladower Allee
- Fähre: Wannsee-Kladow



Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe
Klinik für Anthroposophische Medizin
Akademisches Lehrkrankenhaus der Charité
Kladower Damm 221, 14089 Berlin, Telefon 030 / 365 01-0

AnthroMed[®]
KLINIKNETZWERK

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**
- **Es kann bei adäquater Beikost ab dem 7. Monat weiter gestillt werden.**

Die WHO empfiehlt das Weiterstillen bis Ende des 2. Lebensjahres oder darüber hinaus. Die Mutter entscheidet selbst, wie sie vorgehen möchte.

Bedeutung des Stillens

- Die Milch jeder Mutter ist den Bedürfnissen ihres Kindes angepasst
- Kolostrum ist die „perfekte“ erste Nahrung für das Kind
- Muttermilch liefert ausreichend Wasser, 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
- Gesundere Mütter
- Es ist immer genügend Nahrung in ausreichender Menge und angemessener Temperatur für das Kind vorhanden
- Es entstehen geringe Kosten für die Ernährung des Kindes

Wie erkennt man, ob ein Kind genügend trinkt?

- mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden (nach dem Milcheinschuss)
- regelmäßig Stuhlgang, täglich 2 Mal und mehr in den ersten Lebenswochen, später seltener

Wachstumsschübe

- Kinder, die plötzlich über einige Tage viel häufiger gestillt werden möchten, befinden sich in einem Wachstumsschub, d.h. durch vermehrte „Nachfrage“ des Kindes, wird die Milchmenge der Mutter gesteigert
- häufige Zeiten für Wachstumsschübe sind:
 - 2-3. Lebenswoche, • 6. Lebenswoche, • 3. Lebensmonat

Milcheinschuss

Ca. um den 3.Tag nach der Geburt schießt die Milch ein. Die Brust wird warm und schwer bzw. fester. Man legt weiterhin das Kind nach Bedarf an. Die Mutter kann das Kind auch mal wecken, wenn die Brust sehr voll ist. Der Milcheinschuss dauert ca.1-2 Tage.

Korrektes Anlegen

Die Mutter sollte sich in einer bequemen Position befinden. Das Kind sollte der Mutter zugewandt sein. Das Kind sollte den Mund auf Brustwarzenhöhe haben und den Mund weit geöffnet haben. Die Zunge sollte über der unteren Kieferleiste liegen. Um gut trinken zu können, muss das Kind einen „guten Mund voll Brust“ haben. Die Unterlippe sollte beim Trinken nach außen gestülpt sein. Ohr, Schulter und die Hüfte sollten auf einer Linie liegen. Die Kinder sollten beim Trinken kein Grübchen, sondern Pausbacken bilden.

Anlegepositionen

Wiegegriff

Die Mutter sitzt bequem mit dem Kind im Arm. Das Köpfchen wird gut gestützt. Das Kind sollte bei jeder Stillposition so liegen, dass Ohr, Schulter und Becken eine gerade Linie ergeben. Die 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 dicht am Bauch mit der Mutter auf der Seite. Ohr, Schulter und Becken bilden eine Linie. Das Kind sollte zur Brust geführt werden und nicht die Brust zum Kind.

Rückengriff

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

Havelhöhe



STILLEN

Die zehn Schritte
zum erfolgreichen
Stillen

