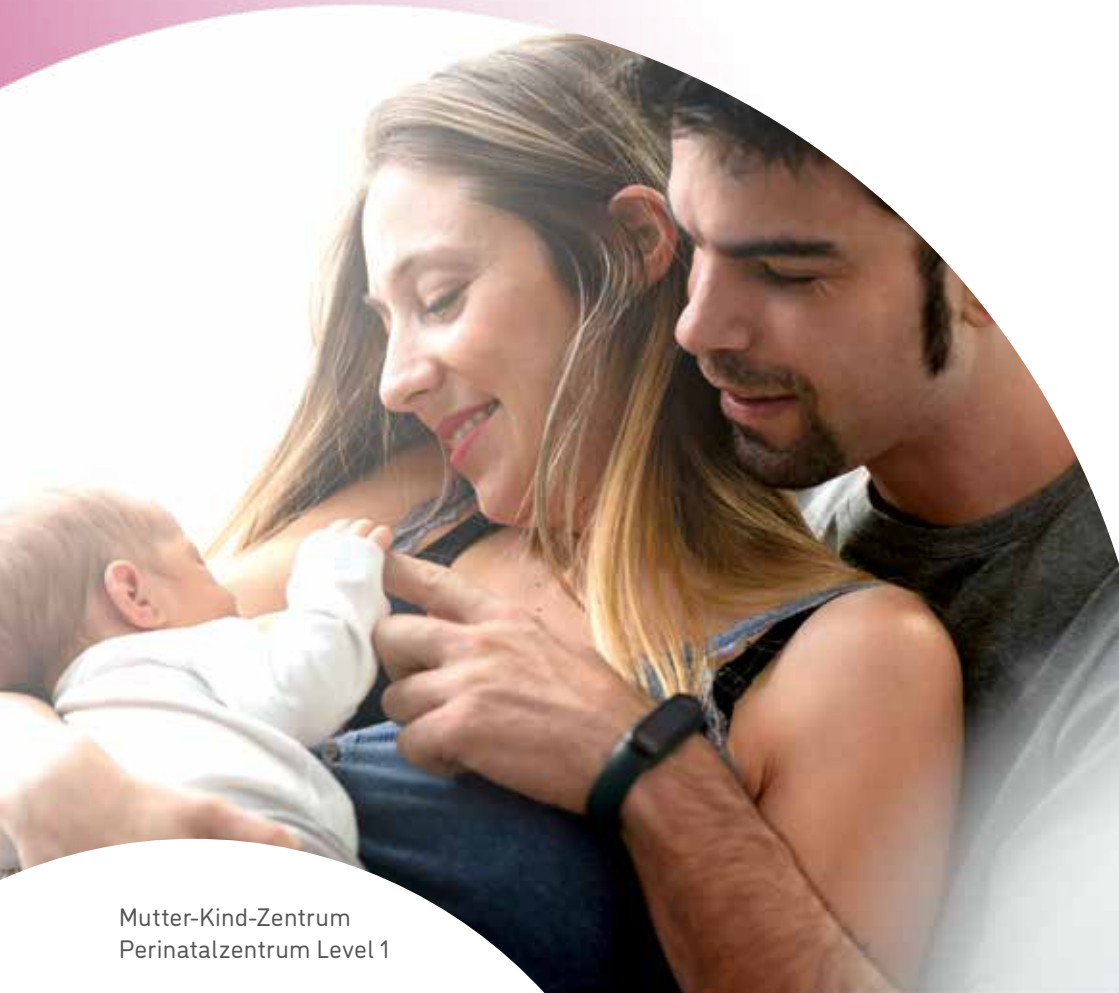


# Stillen. Natürlich. Gesund.

Informationen für werdende Eltern



# Zehn gute Gründe zu stillen

Stillen bietet Ihrem Baby Nähe, Zuwendung und eine optimal auf seine Bedürfnisse abgestimmte Nahrung. In den ersten Lebensmonaten liefert die Muttermilch alle notwendigen Nährstoffe. Auch wenn Sie ihm nach etwa sechs Monaten Beikost geben, können Sie so lange weiter stillen, wie Sie und Ihr Kind möchten.

1. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Durch den engen körperlichen Kontakt können sich Mutter und Kind gut kennenlernen und werden miteinander vertraut.
2. Muttermilch bietet eine optimale Ernährung mit der richtigen Zusammensetzung und Menge aller Nährstoffe, die Ihr Baby für seine Entwicklung und sein Wachstum braucht.
3. Muttermilch ist leicht verdaulich und passt sich von allein den Ernährungsbedürfnissen Ihres Babys an.
4. Muttermilch versorgt Ihr Baby mit besonderen Abwehrstoffen, die es vor Krankheiten schützen.
5. Stillen vermindert das Risiko des plötzlichen Kindstodes.
6. Gestillte Kinder neigen Studien zufolge weniger dazu, später übergewichtig zu werden oder Allergien zu entwickeln. Stillen kann zudem das Risiko für Durchfall und Mittelohrentzündung senken.
7. Stillen spart Arbeit und Zeit, kostet nichts und ist umweltfreundlich.
8. Stillen macht unabhängig, denn Muttermilch ist auch unterwegs immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und hat immer die richtige Temperatur.
9. Stillen kann die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt beschleunigen und den Blutverlust verringern.
10. Stillen kann für die Mutter das Risiko vermindern, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.

→ Übrigens: Durch Stillen sparen Sie rund 1.000 €, die Sie nicht für Flaschennahrung ausgeben müssen.



## Inhalt

Nur das Beste für Mutter und Kind	4
Bonding: Mehr als nur Hautkontakt	8
Stillen – das Beste für Babys	10
Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft	16
Brustmassage und Milchgewinnung von Hand	17
Hilfreiche Tipps für den Stillalltag	19
Stillpositionen und korrektes Anlegen	21
Schlafen mit dem Baby im Elternschlafzimmer	28
Häufige Probleme beim Stillen	29
Ernährung der stillenden Mutter	31
Stillen und Rauchen	34
Stilldauer und Beikost	36
Alternativen zum Schnuller	38
Infonachmittag und Stilltreff / Stillcafé	40
Interessante Links und Adressen	42

# Nur das Beste für Mutter und Kind

## An Ihrer Seite

Ihr Baby das erste Mal in den Armen halten, seine weiche Haut auf Ihrer spüren, es riechen und in seine Augen schauen. Das sind Momente, die durch Liebe und Glück geprägt sind. So entsteht eine erste tiefe Bindung, die für jede weitere Entwicklung Ihres Kindes das Fundament ist.

Wir sorgen von Anfang an für Nähe zwischen Ihnen und Ihrem Kind und unterstützen Sie beim ersten Kennenlernen. Sie können rund um die Uhr mit Ihrem Neugeborenen zusammen sein. Auch Ihren Partner und die Geschwisterkinder beziehen wir von Beginn an in die Pflege und Betreuung Ihres neuen Familienmitglieds ein.

Wir fördern in unserer Klinik das Stillen, da Muttermilch nicht nur die natürlichste, sondern auch die beste Säuglingsnahrung ist. Nachweislich zeigt sich, dass sich Ihr Baby besonders gut entwickelt, wenn es gestillt wird. Mütter

haben mehr Freude am Stillen, wenn Sie möglichst früh mit dem Stillen beginnen und eine gute fachliche Unterstützung erhalten.

Als zertifiziertes Mitglied der internationalen Initiative „Babyfreundlich“ arbeiten im Klinikum Leverkusen alle, die Mutter und Kind betreuen, nach den zehn Schritten zum erfolgreichen Stillen – der Babyfreundliche Weg.

Zum Besten Ihres kleinen Schützlings geben wir Ihnen in dieser Broschüre bewährte Infos, Tipps und Tricks zum Stillen an die Hand. Wir möchten Ihnen damit schon während der Schwangerschaft eine gute Basis für Ihre Entscheidung schaffen. In den ersten Tagen und Wochen mit Ihrem Baby soll Ihnen diese Broschüre als Ratgeber zum Nachschlagen dienen. Herzlich gern sind wir zudem persönlich für Sie da, wenn Sie noch weitere Fragen haben oder eine Beratung wünschen.



*Chaïmaa El Kard*

Hebamme, Still- und  
Laktationsberaterin/IBCLC





Anna Orsogna

Gesundheits- und  
Kinderkrankpflegerin,  
Still- und Laktations-  
beraterin/IBCLC



Sandra Tydecks

Gesundheits- und  
Kinderkrankpflegerin,  
Still- und Laktations-  
beraterin/IBCLC

## ZERTIFIZIERTE PERINATAKLINIK



[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)



1. Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen.

Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

2. Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.
3. Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.

4. Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen.

5. Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.

6. Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger.



7. 24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.
8. Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.
9. Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau.
10. Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein.

## Die Stillempfehlung der WHO

Stillen Sie sechs Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem siebten Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus – ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen.

## „Babyfriendly Hospital“ ist ein weltweit etabliertes System

In Deutschland sichert die WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH exklusiv die Qualität unserer als babyfreundlich zertifizierten Kliniken. Mehr Informationen auch unter [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org).

# Bonding: Mehr als nur Hautkontakt

Kinder brauchen verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen. Das englische Wort „Bonding“ wurde in viele Sprachen übernommen. Es bezeichnet die innere Gefühlsverbindung, die Sie als Eltern zu Ihrem Neugeborenen entwickeln. Ohne menschliche Nähe, Schutz und Zuwendung kann Ihr Baby nicht gedeihen. Um seiner natürlichen Neugier und seinem angeborenen Erkundungsdrang folgen zu können, braucht Ihr Kind die Sicherheit einer zuverlässigen Beziehung.

Vom Moment der Geburt an ist das Verhalten des Babys darauf ausgerichtet, mit den Menschen, die es umsorgen und seine Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit erfüllen, eine gefühlsmäßige und dauerhafte Bindung einzugehen.

Direkt nach der Geburt wird Ihnen Ihr Baby auf die Haut gelegt. Schließen Sie es in Ihre Arme und genießen Sie die ersten Augenblicke mit ihm – so erholen Sie sich beide am besten von der anstrengenden Geburt. Ihre Wärme und der Hautkontakt erleichtern dem Baby den Übergang in seine neue Umgebung.

Bald wird es die Augen öffnen und Kontakt zu Ihnen aufnehmen. Sobald es erste Stillzeichen zeigt, unterstützen wir Sie beim ersten Anlegen an die Brust.

Wenn ein Kaiserschnitt notwendig ist, wenden wir die moderne und sanfte Misgav-Ladach-Methode an. Bei der Spinal- oder Periduralanästhesie sind Sie während des Eingriffs wach. Ihre Begleitung kann im kreißsaalinternen OP anwesend sein, sodass Sie die Geburt Ihres Kindes auch beim sanften Kaiserschnitt gemeinsam erleben können.

Auch im Falle eines Kaiserschnitts legen wir großen Wert auf Bonding. Sobald es möglich ist, legen wir Ihnen Ihr Baby auf Ihre Brust. Es spürt Ihre Wärme und Nähe. Während des ersten Körperkontakts wird Ihr Baby schnell signalisieren, dass es trinken möchte. Sollten Sie z. B. wegen einer Vollnarkose nicht bonden können, kann natürlich Ihr Partner diese wichtige Aufgabe übernehmen.





### *Tipp:*

---

*Was immer Ihr Baby hat, stillen Sie seine Sehnsucht. Schenken Sie ihm Nähe, Zuwendung und die Gewissheit, dass es nicht alleine ist. Wenn es Ihren Körper ganz nah an seinem spürt, wird es sich geborgen und sicher fühlen. Das ist die Sprache, die Ihr Baby versteht.*



## Stillen – das Beste für Babys

Stillen bietet einem Baby genau das, was es in seinen ersten Lebensmonaten braucht: eine optimal auf seine Bedürfnisse ausgerichtete, gesunde Ernährung, körperliche Nähe und Zuwendung. Vor allem in den ersten Lebensmonaten, wenn Ihr Kind einen besonders engen körperlichen Kontakt braucht, erfährt es beim Stillen hautnah Ihre Wärme und Nähe und kann sich sicher und geborgen fühlen. Diese körperliche Nähe unterstützt das gegenseitige Kennenlernen. Es hilft Ihnen beiden, rasch miteinander vertraut zu werden, sich immer besser auszutauschen und gegenseitig zu verstehen.

Ihr Baby spürt, dass es sich auf Sie verlassen kann, entwickelt ein Ur-Vertrauen und eine intensive Beziehung zu Ihnen. Bei Müttern löst das Stillen und die damit verbundene Nähe meist ein großes Glücksgefühl aus, denn durch das Saugen des Babys schüttet Ihr Körper Hormone aus.





## Mutter und Kind sind beide vorbereitet

Während der Schwangerschaft hat sich das Baby Monat für Monat auf sein Leben und seine erste Nahrungsquelle vorbereitet: Es hat das Saugen geübt, am Daumen gelutscht und Fruchtwasser getrunken. Gleichzeitig hat das Hormonsystem Körper und Brust der Mutter auf das Stillen vorbereitet. Bei der Geburt Ihres Kindes ist also für alles gesorgt. In der Regel brauchen Sie einfach nur anzufangen. Schon bald werden Sie ein Team sein, das gut aufeinander abgestimmt zusammenarbeitet. Das Saugen Ihres Babys setzt in Ihrem Körper zwei für das Stillen wichtige Hormone frei: Prolaktin, das für die Milchbildung sorgt, und Oxytocin, das die Milchfreigabe bewirkt. Dass die Milch zu fließen beginnt, spüren manche Mütter an einem Kribbeln oder einem Wärmegefühl in der Brust. Und ob alles gut läuft, erkennen Sie daran, dass Ihr Kind zufrieden saugt und schluckt.

## Die Milch der ersten Tage

In den ersten Tagen bekommt das Neugeborene Kolostrum. Diese erste Muttermilch bildet sich bereits in der 17. Schwangerschaftswoche und ernährt Ihr Baby bis zum dritten Lebenstag. Kolostrum ist reich an Eiweiß und Immunglobulinen, seine Farbe variiert von klar bis gelb-orange. Es ist leicht verdaulich und regt den ersten Stuhlgang des Babys nach der Geburt an. Dabei entleert der Darm des Neugeborenen die Stoffe, die er im Mutterleib aufgenommen und angesammelt hat (Mekonium). Wegen der schwarzen Färbung wird dieser erste Stuhl auch „Kindspech“ genannt.

*In den ersten Tagen sollten Sie Ihr Baby häufig anlegen, damit es ausreichend von diesem wertvollen Kolostrum bekommt. Denn diese mütterliche Erstnahrung versorgt Ihr Baby nicht nur mit Energie, sondern enthält auch besonders viele wichtige Abwehrstoffe.*

Am dritten bis vierten Tag nach der Geburt beginnt der sogenannte Milcheinschuss mit der reichlichen Milchbildung. Nach dem achten bis zehnten Tag nach der Geburt spricht man von reifer Muttermilch. Die Muttermilch verändert sich nun bis zum Ende der Stillzeit kaum in der Zusammensetzung.



## Fördern ohne zu erzwingen – der Stillbeginn

Wir legen großen Wert darauf, dass Mütter unmittelbar nach der Geburt Hautkontakt mit ihrem Baby haben können. Wenn sich das Baby von den Anstrengungen der Geburt etwas erholt hat, nimmt es meist hellwach und intensiv die neuen Eindrücke um sich herum wahr. Von ganz allein beginnt es, saugende Bewegungen mit dem Mund zu machen und seine liebste Nahrungsquelle zu suchen: die mütterliche Brust.

Achten Sie bei Ihrem Baby auf diese natürlichen Reflexe. Sie zeigen den richtigen Moment für das erste Anlegen an, meist innerhalb der ersten ein bis zwei Stunden. Aber setzen Sie sich und das Baby nicht unter Druck. Fördern, aber nichts erzwingen, das ist für den Stillbeginn ganz wichtig.

Lassen Sie Ihrem Baby Zeit. Wenn das Baby Ihrer Freundin schon nach fünf

Minuten saugen konnte, ist Ihres vielleicht erst nach einer halben Stunde dazu bereit. Es geht nicht um einen Wettbewerb. Auch wenn Sie als Mutter für ein frühes Anlegen zu erschöpft sind, ist das kein Grund zur Sorge. Sobald Sie beide sich bereit fühlen, ist das für Sie und Ihr Baby der richtige Zeitpunkt.

Unsere Pflegekräfte stehen Ihnen auf der Wochenbettstation in jedem Fall sehr gerne zur Seite.

## Wie häufig darf ich stillen und wie lange darf das Baby trinken?

Babys sind kleine Individualisten mit Vorlieben und Angewohnheiten – eben mit ihrem eigenen Kopf. Im Mutterleib hat das Baby keine Entbehrungen kennengelernt. Nahrung, Wärme, einfach alles gab es ständig und ausgewogen.

- Ein gesundes Baby trinkt von Anfang an zehn bis zwölf mal innerhalb von 24 Stunden.
- Die Mahlzeit dauert so lange, wie das Baby trinken möchte; etwa 15 bis 20 Minuten an der ersten Brust, danach an der anderen Brust bis es satt ist.

- In den ersten Tagen sind die Mahlzeiten bei vielen Babys etwas kürzer, allmählich werden sie länger.

## Für die ganze Stillzeit gilt:

Grundsätzlich dürfen Sie Ihr Baby anlegen, so oft es will. Die Häufigkeit des Stillens in den ersten Tagen ist nicht das, was Sie später im Alltag erwartet. Ihr Baby lernt mit der Zeit wirkungsvoller und ausdauernder zu trinken.

## Lassen Sie sich helfen – in der Klinik und zu Hause



Wir fördern das 24-Stunden Rooming-in. So können Sie Ihr Baby immer bei sich haben und es nach Bedarf anlegen. Rooming-in hilft Ihnen und Ihrem Baby dabei, für Tag und Nacht einen gemeinsamen Stillrhythmus zu finden. Es erleichtert Ihnen zudem, Sicherheit und Selbstvertrauen im Umgang mit Ihrem Baby zu finden. Lassen Sie sich von uns zeigen, wie Sie Ihr Baby in verschiedenen Stillpositionen richtig anlegen. Wir beraten und unterstützen Sie von Beginn Ihrer Stillbeziehung an.

Auch wenn Sie mit Ihrem Baby zu Hause sind, sollten Sie nicht zögern, Ihre Hebamme oder in der Stillberatung um Rat und Hilfe zu bitten, wenn es Probleme oder Unsicherheiten gibt.

### Tipp:

*Die Brustwarzen brauchen übrigens keine besondere Behandlung, solange die Haut heil und gesund ist.*

Wie oft Sie stillen, richtet sich nach dem Bedarf Ihres Babys. In besonderen Situationen muss es zum Stillen geweckt werden, wenn es zum Beispiel zu wenig zunimmt, bei Trinkschwäche oder bei Gelbfärbung (Hyperbilirubinämie).

## Kaiserschnitt behindert das Stillen nicht

Nach einer Spinal- oder Periduralanästhesie (Teilnarkose) kann ein gesundes Baby gleich nach der Operation angelegt werden. Nach einem Kaiserschnitt mit Vollnarkose ist das meist erst etwas später möglich. Kein Grund zur Beunruhigung: Es liegt nur an der Müdigkeit, nicht an dem Narkosemittel. Es belastet den Säugling nicht. Der Stillbeginn wird durch das spätere Anlegen nicht erschwert. Lassen Sie sich beim Anlegen möglichst helfen, damit Sie Ihr Baby gut halten können.

## Frühgeborene langsam ans Stillen gewöhnen

Für frühgeborene Babys ist Muttermilch besonders wichtig. Aufgrund der einzigartigen Zusammensetzung ist sie wie Medizin für Ihr Baby!

Auch auf der Frühgeborenenstation können Sie so oft wie möglich für Ihr Baby da sein. Besonders viel Geborgenheit geben Sie ihm, wenn Sie es nach der Känguru-Methode – nur mit einer Windel und einem Mützchen bekleidet – zwischen Ihre Brüste legen, es wärmen und streicheln. Bei diesem engen Hautkon-

takt entwickelt es sich rasch und auch das Stillen ist so gut möglich.

## Stillen von Zwillingen

Mit zwei Babys haben Mütter wirklich alle Hände voll zu tun. Es ist gut möglich beide Babys mit ausreichend Muttermilch zu versorgen. Auch hier gilt: Die Nachfrage regelt das Angebot. Stillen bzw. Muttermilchernährung für Zwillinge oder sogar für Drillinge ist über Monate möglich.



→ *Wie oft Sie stillen, richtet sich nach Ihrem Bedarf und dem des Babys.*



# Vorbereitung auf das Stillen in der Schwangerschaft



Betrachten und befühlen Sie schon während der Schwangerschaft regelmäßig Ihre Brüste. Nehmen Sie die Veränderungen bewusst wahr, wenn das Drüsengewebe beginnt zu wachsen. Die Brustwarze wird größer und verfärbt sich dunkel, damit Ihr Baby nach der Geburt die Brust leichter findet.

Ab der 17. Schwangerschaftswoche bildet die Brust bereits Kolostrum. In bestimmten Situationen. z.B. bei Diabe-

tes der Mutter, ist es sinnvoll dieses Kolostrum vor der Geburt zu gewinnen. Hier beraten wir Sie gerne individuell.

## *Tipp:*

*Muttermilch hat übrigens eine pflegende Wirkung auf Ihre Brustwarzen!*

## Brustpflege

Es empfiehlt sich, die Brust lediglich täglich mit klarem Wasser abzuwaschen. Waschlotionen und Seifen trocknen die Haut nur unnötig aus.

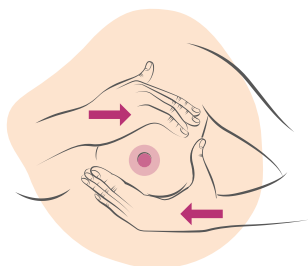
Nach dem Stillen ist es gut, die Feuchtigkeit aus Milch und Speichel antrocknen zu lassen, da Muttermilch desinfizierend wirkt. Wenn Sie sich damit wohler fühlen, können Sie Still-BH und Stilleinlagen verwenden, sie sind aber kein Muss.



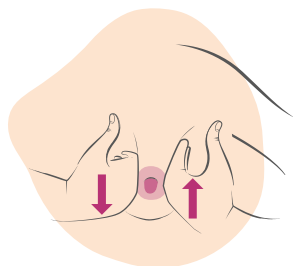
# Brustmassage und Milchgewinnung von Hand

Die Brustmassage oder Kolostrum-Massage fördert die Oxytocinausschüttung und somit das Fließen der Milch und hat einen positiven Einfluss auf die Milchbildung. Gerade in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt Ihres Babys ist die Massage, vor jedem Stillen (oder Abpumpen) kurz angewendet, als Vorbeugung von Milchstau und Brustentzündungen besonders sinnvoll. Durch den Hautkontakt Ihrer Hände wird die Oxytocinausschüttung und somit den Milchfluss deutlich erhöht. Die Massage ist sehr einfach in ihrer Anwendung und braucht nur wenig Zeit. Die Brustmassage wird sanft ausgeführt und darf nie schmerzhaft sein. Vor jeder Massage sollten die Hände gründlich gewaschen werden.

## Wie erfolgt diese Massage:

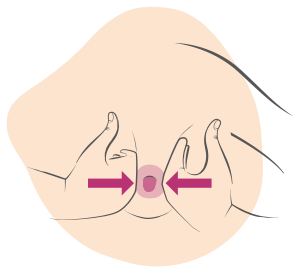


1. Legen Sie Ihre warmen Hände mit der gesamten Handfläche gegenüberliegend auf Ihre Brust. Mit leichtem Druck bewegen Sie nun mit Ihren Händen sanft Ihr Brustdrüsengewebe gegeneinander hin und her. Rutschen Sie hierbei nicht mit den Händen über Ihre Haut!

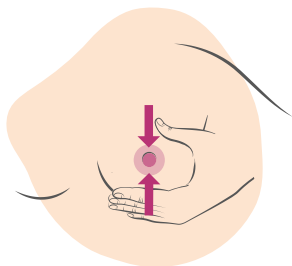


2. Um auch Ihr Drüsengewebe seitlich zu massieren, legen Sie Ihre Hände an die beiden Seiten Ihrer Brust innen sowie außen und bewegen auch hier sanft Ihr Drüsengewebe hin und her. Diese Bewegungen sollen sanft sein und dürfen auf keinen Fall wehtun!

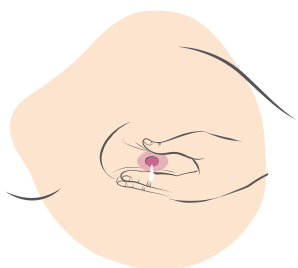
**Tipp:** Die Milchgewinnung von Hand funktioniert nach den oben beschriebenen Schritten. Wie Sie die Muttermilch auffangen und hygienisch aufbewahren, erklären Ihnen unsere Hebammen und Stillberaterinnen.



3. Nach dieser „Lockerung“ Ihres Drüsen-  
gewebes streicheln Sie die Brust sanft  
sternförmig vom Ansatz bis über die  
Brustwarze. Es kann hilfreich sein, sich  
vorzubeugen und die Brust sanft zu  
schütteln.



4. Nun fassen Sie Ihre Brust im **C-Griff**. Ihre  
Finger liegen dabei zwei bis drei Zenti-  
meter hinter dem Brustwarzenhof. Sie  
drücken Ihre Finger nun gegen Ihren  
Brustkorb und rollen dann Daumen und  
Zeigefinger wie bei einem Fingerabdruck  
ab. Damit alle Bereiche der Brust gleich-  
mäßig massiert bzw. entleert werden,  
sollten die Finger rund um die Brust-  
warze herum gesetzt werden. Vorsicht!  
Nicht mit dem Daumen über Ihre Brust-  
warze rutschen oder an ihr ziehen und  
zupfen.



5. Wenn Sie sich einen Tropfen Muttermilch  
entleeren, bevor Sie Ihr Baby anlegen,  
kann das sehr hilfreich sein. Ihr Baby  
wird den Mund weiter aufmachen, da es  
schon die Milch riecht, und Sie beugen  
dem Wundwerden der Brustwarzen vor.  
Diese Massage dauert etwa 30 bis 40  
Sekunden und ist gut vor jedem Anlegen  
oder Pumpen einzusetzen.



How to Express Breastmilk –  
Wie man Muttermilch gewinnt,  
Video von Global Health Media

# Hilfreiche Tipps für den Stillalltag

Damit das Stillen für Sie und Ihr Kind im Alltag ein schönes Erlebnis ist und bleibt, ist es wichtig, dass Sie beide sich wohlfühlen.

Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten, Entspannung, Auszeiten und einige Kniffe beim Stillen helfen, die Stillzeit zu einem intensiven Erlebnis und einer besonders innigen Zeit für Sie und Ihr Baby zu machen.



## Hier einige grundlegende Tipps:

- Sehen Sie sich und Ihr Baby als Team, das die Sache schon gemeinsam schaffen wird.
- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort zum Stillen, an dem Sie sich wohl fühlen. Verzichten Sie dabei auf Fernsehen, laute Gespräche und Telefonieren.
- Haben Sie Vertrauen zu sich und Ihren Möglichkeiten als Mutter.
- Machen Sie sich keine übertriebenen Sorgen. Ihr Kind wird von Ihrer Milch satt.
- Auch wenn es nicht immer einfach ist – versuchen Sie zwischendurch immer wieder, Ruhepausen für sich selbst zu finden und das Stillen möglichst entspannt anzugehen.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich gesund und ausreichend ernähren und versuchen Sie, sich zwischendurch mit kleinen Freuden zu verwöhnen, zum Beispiel einem schönen Bad oder einem netten Telefonat.
- Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck und lassen Sie sich schon gar nicht von anderen unter Druck setzen.
- Falls Ihr Kind einmal nicht trinken möchte, versuchen Sie ruhig zu bleiben. Es wird sich melden, wenn es hungrig ist.

## Wie erkenne ich, dass mein Baby gut saugt?

- Der Mund Ihres Babys ist beim Stillen weit geöffnet, die Lippen sind nach außen gestülpt, Nase, Wangen und Kinn berühren leicht die Brust.
- Ein korrektes Saugen ist angenehm und tut nicht weh. Am Anfang kann das Ansaugen einen kurzen Schmerz verursachen.
- Wenn es leise ist, hören Sie Ihr Baby schlucken.
- Effektives Saugen führt dazu, dass Ihr Baby sich langsam entspannt – die Fäustchen, zu Beginn fest geballt, öffnen sich langsam und die Arme werden locker.
- Ihr Baby ist nach dem Stillen satt und zufrieden.
- Nach einiger Zeit des Saugens verspüren Sie vielleicht Durst.
- In den ersten drei bis fünf Tagen deuten Gebärmutterkontraktionen und vermehrter Wochenfluss während des Stillens auf wirkungsvolles Saugen hin.
- Beim Stillen kann es aus der anderen Brust tropfen. Dies bedeutet, dass das Baby den Milchspendereflex ausgelöst hat.
- Ihre Brust wird weicher bei einer guten Entleerung und durch die Ausschüttung der Stillhormone fühlen Sie sich entspannter.
- Ihre Brustwarze ist nach dem Stillen deutlich länger, aber nicht gequetscht oder verformt.



Attaching Your Baby at the Breast –  
Ihr Baby an der Brust anlegen,  
Video von Global Health Media

*Die richtige Position sorgt für eine gute Ausgangssituation, um das Stillen erfolgreich und angenehm zu machen. Wir helfen Ihnen dabei!*

# Stillpositionen und korrektes Anlegen

Eine bequeme Lage der Mutter und eine korrekte Positionierung des Babys tragen entscheidend zum Erfolg des Stillens bei. Ob Sie im Liegen oder im Sitzen stillen, ist dabei weniger entscheidend.

Es ist jedoch empfehlenswert, zur Entlastung der Brustwarzen und zum gleichmäßigen Leeren der Brust die Stillposition im Verlaufe des Tages zu wechseln. Komfort beim Stillen bietet ein Stillkissen. Es entlastet Sie, sodass Sie das Gewicht Ihres Babys nicht mit Ihrer Muskelkraft halten müssen, sondern Ihren Arm auf dem Stillkissen abstützen können.

Achten Sie beim Halten und Anlegen Ihres Babys darauf, dass



der Mund  
sich auf der Höhe  
der Brustwarze  
befindet.

seine Ober-  
und Unterlippe  
nach außen  
gestülpt sind.

die Nasenspitze  
und das Kinn des Babys  
während der ganzen  
Stillmahlzeit die Brust  
berühren, aber die  
Nase frei ist.

es Bauch an  
Bauch mit Ihnen  
liegt (Ohr, Schulter  
und Hüfte bilden  
eine Linie).

Ihr Arm  
abgestützt ist  
und Ihre Schultern  
entspannt sind.



## Zurückgelehntes Stillen

---

Lehnen Sie sich gut gestützt und entspannt zurück, während Ihr Baby bäuchlings auf Ihnen liegt. Diese Position erleichtert Ihrem Baby den Weg zur Brust, da es durch diese Position seine Reflexe zum Stillen wirksam einsetzen kann.

## Kreuzwiegehaltung

---

Wenn Sie Ihre rechte Brust stillen, legen Sie Ihren linken Arm am Rücken Ihres Kindes entlang und halten somit sanft den Kopf Ihres Babys. Ihre rechte Hand nimmt die Brust in C-Griff, um sie gut zu formen.



## Rückenhaltung

---

Eignet sich besonders für Mütter mit Kaiserschnitt und/ oder großen Brüsten und beim Stillen von Frühgeborenen. Der Rücken Ihres Babys ruht dabei auf Ihrem Unterarm, der Kopf wird durch Ihre Hand gestützt. Die Beine Ihres Babys zeigen in Richtung Ihres Rückens. Ihre freie Hand umfasst Ihre Brust mit dem C-Griff, um sie optimal zu formen.

## Stillen im Liegen

---

Zum nächtlichen Stillen oder nach einer sehr anstrengenden Geburt geeignet. Sie und Ihr Baby liegen auf der Seite, Bauch an Bauch. Wichtig ist hierbei, dass Ihr Baby in Seitenlage liegen bleibt. Sie können den Rücken Ihres Babys mit Ihrer Hand stützen. Ihre Brust sollte auf der Matratze liegen, damit Ihr Baby die Brust gut erfassen kann.



Das Baby darf NICHT mit einer Rolle am Rücken gestützt werden, damit es sich nach dem Stillen auf den Rücken drehen kann.

## Setzen Sie beide Brüste ein

Legen Sie Ihr Baby bei einer Stillmahlzeit möglichst an beiden Brüsten an, in der Regel abwechselnd rechts und links. Bei der nächsten Mahlzeit beginnen Sie mit der Brust, an der Ihr Baby zuletzt getrunken hat.

Unterbrechen Sie Ihr Baby nicht, nur weil Sie meinen, jetzt wäre es allmählich Zeit für die andere Brust. Wenn der erste Hunger gestillt ist, lässt es von alleine von der Anfangsbrust ab. Wenn allerdings eine Brustseite sehr unter Druck steht, dann fangen Sie die Stillmahlzeit dort an.

## Wie oft Sie stillen, bestimmen das Baby und Sie

Häufige, kürzere Stillmahlzeiten regen die Milchbildung an und sind für Mutter und Kind meist angenehmer als überlange Trinkperioden mit langen Zwischenpausen.

Die Brust spannt dann nicht so leicht und Sie müssen das Baby nicht über Unruhe- und Hungerphasen hinweg trösten.

Auch wenn Sie das Bedürfnis haben zu stillen, zum Beispiel weil Ihre Brust spannt, können Sie Ihr Kind wecken. Wir fördern das Stillen nach Bedarf des Kindes und der Mutter.

## Wie erkenne ich, dass mein Baby genug trinkt?

Babys nehmen nach der Geburt von Natur aus ab. Sie kommen mit einem Flüssigkeitsüberschuss und mit Nahrungsreserven auf die Welt.

### Ihr Baby erhält ausreichend Milch, wenn

- es ab dem vierten Lebenstag täglich mindestens drei Stuhlwindeln gibt und Ihr Baby spätestens nach dem vierten Tag einen gelblichen Muttermilchstuhl hat,
- es ab dem vierten Tag täglich mindestens sechs nasse Windeln pro Tag hat,

- es ab dem vierten Lebenstag wieder an Gewicht zunimmt,
- es spätestens am 14. Lebenstag sein Geburtsgewicht wieder erreicht hat.

Ist Ihr Baby gesund und munter, ist es völlig normal, wenn es vier Wochen nach der Geburt unregelmäßig und bis zu zehn Tagen keinen Stuhlgang in der Windel hat. Das sollte Sie nicht beunruhigen.

## Die Dauer einer Stillmahlzeit ist verschieden

Eine Stillzeit von 15 bis 45 Minuten ist normal. Pro Stillmahlzeit werden mehrere Milchspendereflexe ausgelöst.

Während der Stillmahlzeit verändert sich die Zusammensetzung der Milch. Der Fettgehalt steigt während einer Stillmahlzeit an. Erst wird der Durst Ihres Babys gelöscht, daher trinken Babys bei Hitze deutlich häufiger und kürzer.

## Achten Sie auf Zeichen der Sättigung

Wenn Ihr Baby die Brustwarze frei gibt oder während des Stillens direkt an der Brust einschläft, können Sie in der Regel davon ausgehen, dass es satt ist.

Schauen Sie auch auf die Händchen: Bei vielen Säuglingen sind die Hände zu Fäustchen geballt, wenn sie Hunger haben. Wenn sie satt werden, öffnen sich die Händchen. Auch die Beendigung des hörbaren Schluckens, ein verstärktes Nuckeln an der Brust und längere Pausen zwischen dem Saugen sind Zeichen, dass Ihr Baby allmählich satt ist.

## Was ist Cluster-feeding?

Während des Cluster-feedings möchte das Baby über zwei bis drei Stunden immer wieder für kurze Zeit trinken. Dazwischen ist es unruhig, quengelig, wach oder schläft nur leicht. Nach dieser Phase fällt es in einen tiefen Schlaf, der oft mehrere Stunden dauern kann.

Viele Mütter schließen daraus, dass sie zu wenig Milch haben – doch das trifft in der Regel nicht zu. Tatsächlich ist dieses Verhalten bei jungen Babys ganz normal. Das Baby gönnt sich ein „Mehr-Gänge Menü“.

Wichtig für eine optimale Milchbildung ist, dass Sie dieses häufige Trinken zulassen.





## Wie kann ich erkennen, dass mein Baby stillen möchte?

Wichtig ist, dass Sie Ihr Baby beobachten. Es ist mit erstaunlichen Fähigkeiten ausgestattet, seine Bedürfnisse zu signalisieren. Oft noch im Halbschlaf zeigt das Baby, dass es saugen möchte.

Typische Stillzeichen der ersten Tage:

- Das Baby schleckt an den Lippen, schmatzt, öffnet den Mund, schiebt die Zunge vor und zurück.
- Es wird unruhig, macht suchende Kopfbewegungen.
- Es steckt sein Händchen in den Mund oder saugt am Finger.
- Es runzelt die Stirn.
- Weinen ist ein sehr spätes Stillzeichen! Ein weinendes Baby zu beruhigen und anzulegen ist sehr schwierig.

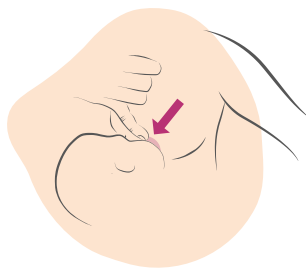
## Wie kann ich mein Baby wecken, wenn es zu lange schläft?

Das Wecken ist einfacher, wenn sich Ihr Baby in einer leichten Schlafphase befindet. Anzeichen dafür sind:

- schnelle Augenbewegungen unter den geschlossenen Lidern
- unregelmäßiges Atmen
- Saugbewegungen der Lippen
- Bewegungen von Armen und Beinen
- Veränderungen im Gesichtsausdruck

## Wie löse ich mein Baby von der Brust?

- Wenn Ihr Baby satt und zufrieden ist, wird es die Brust von selbst loslassen.
- Sollte Ihr Baby dies nicht tun, obwohl es satt ist und nicht mehr saugen will, empfiehlt es sich vor dem Abnehmen Ihres Babys das Vakuum zu lösen.
- Sie lösen es am besten, indem Sie Ihren kleinen Finger zwischen Ihre Brust und den Mundwinkel Ihres Babys schieben.
- Ein Herausziehen der Brustwarze ist nicht zu empfehlen, da diese verletzt werden könnte.



## Ein paar Tipps, wie Sie Ihr schläfriges Baby ermutigen, aktiver zu werden:

- Ihr Baby bei warmen Raumtemperaturen ausziehen und auf Ihren freien Oberkörper legen.
- Das Licht dämpfen, denn dann öffnet das Baby leichter die Augen.
- Sprechen, Blickkontakt, aufrechte Haltung, sanfte Auf- und Abbewegungen (Puppenaugentrick).
- Wechseln der Windel, danach eine kleine sanfte Massage.



### „Bäuerchen“ befreien

Beim Stillen schlucken Babys zwar weniger Luft als bei einer Flaschenmahlzeit, aber auch hier kann ein Bäuerchen oft befreiend sein. Damit Ihr Kind gut aufstoßen kann, legen Sie es nach dem Stillen so über Ihre Schulter, dass Brust und Bauch aufliegen. Kleine Milchrülpser landen am besten auf einem Spucktuch (Mullwindel).

## Nächtliches Stillen lässt sich erleichtern

In den ersten Lebenswochen wollen alle Babys nachts mehrmals gestillt werden. Das nächtliche Anlegen hilft zudem, die Milchbildung zu etablieren.

Wenn das Babybett im elterlichen Schlafzimmer steht, haben Sie Ihr Baby in Reichweite und können es ohne großen Aufwand zum Stillen zu sich ins Bett nehmen. Dies erleichtert das nächtliche Stillen.

Jederzeit können kleine oder größere Wachstumsschübe beim Baby vorkommen. Ihr Baby trinkt in der Phase häufiger an der Brust und regt dadurch Ihre Milchbildung an, um seinen steigenden Energiebedarf zu decken!



# Schlafen mit dem Baby im Elternschlafzimmer

Stillen soll einfach sein – besonders in der Nacht, wenn Mutter und Kind müde sind. Deshalb ist es nachts bequemer, wenn Sie Ihr Baby nahe bei sich haben und für das Stillen nicht extra aufstehen müssen.

Diese Nähe hilft Ihnen auch, Ihr Baby besser kennen zu lernen und leichter zu merken, wann es gestillt werden möchte. Ihre Körperwärme und das Stillen beruhigen Ihr Kind und es wird leichter wieder einschlafen. Das ist eine große Erleichterung insbesondere bei unruhigen Babys. Nach neuesten Leitlinien benötigt Ihr Baby in der Nacht zum Schlafen einen eigenen Schlafplatz im elterlichen Schlafzimmer. Dies gilt insbesondere für die Zeit in der Klinik.



## Eine sichere Schlafumgebung ist wichtig:

- Sie und Ihr Kind schlafen am besten auf einer festen Matratze. Wasserbetten, alte ausgelegene Matratzen und Sofas eignen sich nicht zum Schlafen für das Baby.
- Zum Schlafen sollte Ihr Baby in Rückenlage liegen.
- Schlafen Sie Ihrem Kind möglichst zugewandt.
- Ihrem Baby darf es nicht zu warm werden. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 16 bis 18 °C.
- Ziehen Sie das Baby nicht zu dick an.
- Am besten benutzen Sie einen Schlafsack für das Baby. Decken Sie es nicht mit einer Decke zu.

Grundsätzlich gilt, dass Sie in den ersten zwölf Lebensmonaten vor allem nachts mit Ihrem Baby im selben Zimmer schlafen sollten. Dies schützt Ihr Kind vor dem „Plötzlichen Kindstod“, wie verschiedene Studien zeigen konnten. Außerdem schlafen Mütter viel besser und erholsamer, wenn ihr Baby in ihrer Nähe ist. Das Baby ist ruhiger und entspannter und das Stillen ist für beide leichter.

Gestillte Kinder haben ein niedrigeres Risiko für den sogenannten „Plötzlichen Kindstod“! Stillen Sie Ihr Kind ein halbes Jahr ausschließlich und danach weiter mit geeigneter Beikost, so lange es Ihnen und Ihrem Kind gefällt.

## Risikofaktoren für den „Plötzlichen Kindstod“:

Schlafen Sie nicht mit Baby in einem Bett, wenn Sie (oder eine andere Person im Bett)

- Raucher:in sind,

- Alkohol getrunken haben,
- krank oder aus irgendeinem anderen Grund nicht in der Lage sind, auf Ihr Baby zu reagieren,
- Drogen oder Medikamente eingenommen haben, die Sie müde und schläfrig machen.

# Besonderheiten zum Stillbeginn

## Bei Stillbeginn ist Geduld gefragt

Der Körper der Mutter ist hormonell auf das Stillen bestens vorbereitet. Doch Aufregung und Unsicherheit genügen schon, dass es nicht auf Anhieb klappt. Lassen Sie sich nicht gleich entmutigen, denn meist braucht es nur etwas Geduld und Unterstützung durch uns.

## Maßnahmen beim Milcheinschuss

Die Initiale Brustdrüsenanschwellung, der „Milcheinschuss“, beginnt in der Regel nach dem dritten Tag nach der Geburt. Der Höhepunkt liegt zwischen dem fünften und achten Tag. Um die Spannung zu reduzieren, legen Sie Ihr Baby häufig an, mindestens zehn bis zwölf Mal in 24 Stunden.

Weitere gute Maßnahmen sind die Durchführung einer Brustmassage vor dem Stillen und feuchte Kühlung nach dem Stillen.

## Wunde Brustwarzen

Es ist normal, wenn die Brustwarzen in den ersten Tagen etwas sensibler werden. Wunde Brustwarzen dagegen können sehr schmerzhaft sein und nicht selten sind sie der Grund, weshalb Mütter viel zu früh abstillen. Häufig liegen die Ursachen in der nicht korrekten Stillhaltung. Deshalb ist es sinnvoll, dass Sie sich gleich zu Beginn von uns zeigen lassen, wie Sie Ihr Kind in der zurückgelehnten Stillhaltung gut Stillen können.

## Mögliche Anlegefehler:

- Das Kind hat nicht mit dem ganzen Körper Kontakt zu Ihnen,
- der Kopf ist gedreht,
- der Mund ist beim Anlegen nicht weit genug geöffnet,
- das Kind hat nicht genug vom Brustwarzenvorhof erfasst,
- das Kind ist in eine andere Lage gerutscht und die Stillposition ist nicht mehr entspannt.

Lassen Sie Milchreste und Speichel des Babys gut an der Brust antrocknen. Zu Hause dürfen Sie öfter einmal Luft an die Brust lassen. Bei kleinen Rissen hilft reines Wollfett. Sollte kein Mittel wirken, sollten Sie Rat bei unseren Stillberaterinnen suchen.

## Milchstau

Wenn sich in den Milchgängen zu viel Milch befindet, spannt und schmerzt die Brust. Das Baby kann Ihre Brust dann etwas schwieriger erfassen. Manchmal spielt Stress Müttern diesen Streich. Nehmen Sie sich bei Milchstau vor allem Zeit und Ruhe mit Ihrem Baby. Legen Sie es öfter an (etwa alle eineinhalb bis zwei Stunden) und probieren Sie verschiedene Stillpositionen aus.

Schmerzt das Anlegen trotzdem sehr, sollten Sie die Brust nach dem Stillen etwa 20 Minuten lang kühlen. Geeignet sind kühle Umschläge, aber auch frische Weißkohlblätter aus dem Kühlschrank, Tiefkühlerbsen im Beutel oder kalter Quark, den Sie auf ein Tuch oder auf Folie streichen, damit er nicht die Haut berührt.

## Hilfreiche Maßnahmen bei Milchstau:

Eine punktuelle Brustmassage, vorsichtige Muttermilchgewinnung von Hand und in manchen Fällen kann auch eine Milchpumpe hilfreich sein. Auf jeden Fall hilft bei einem Milchstau häufiges Stillen und viel Ruhe und Hautkontakt mit dem Baby.

Kühlung nach dem Stillen kann für viele Frauen schmerzlindernd wirken.

*Sie dürfen Ihr Baby wecken, wenn Ihre Brust stark spannt. Dann stillen Sie nach Ihrem eigenen Bedarf!*



# ERNÄHRUNG DER STILLENDEN MUTTER

Generell gibt es für die Stillzeit keine speziellen Ernährungsempfehlungen. Sie dürfen alles essen, was Ihnen schmeckt, vollwertig ist und einen gesunden und abwechslungsreichen Speiseplan ausmacht. Sie dürfen auch wieder Rohmilchprodukte, rohes Fleisch oder rohen Fisch essen. Ihr Kind wird durch die Muttermilch bestens versorgt, wenn Sie viel Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Kartoffeln, Reis und Nudeln essen. Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchprodukte sollten in ausgewogenem Verhältnis auf Ihrem Speiseplan stehen.

Süßigkeiten, Kuchen & Co. sollten Sie dagegen nur in kleineren Mengen genießen. Diese Produkte liefern zwar viele Kalorien, aber keine wertvollen Vitamine und Mineralstoffe.

Über die Muttermilch geben Sie Energie und Nährstoffe an Ihr Kind weiter. Der tägliche Mehrbedarf an Energie beträgt etwa 500 Kalorien und sollte durch eine ausgewogene Kost gedeckt werden. Optimal ist beispielsweise eine Scheibe Vollkornbrot mit Belag, ein Joghurt und ein Stück Obst.

# Ernährung der stillenden Mutter

## Jod

Während der Stillzeit ist der Bedarf an Jod erhöht und der Jodgehalt der Muttermilch hängt weitgehend von Ihrer eigenen Jodversorgung ab. Da Jodmangel in der Stillzeit – ebenso wie in der Schwangerschaft – die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes beeinträchtigen kann, ist eine ausreichende Jodversorgung also wichtig.

Seefisch und Meerestiere, Milch und Milchprodukte tragen zur Jodversorgung bei, ebenso die Verwendung von Jodsalz. Stillenden Frauen wird empfohlen, nach Möglichkeit zweimal wöchentlich Seefisch zu verzehren, davon mindestens einmal wöchentlich fettreichen Fisch wie Hering, Makrele, Lachs, Sardine. Der bevorzugte Verzehr von großen Raubfischen wie Thunfisch oder Schwertfisch ist aufgrund der Schadstoffbelastung nicht empfehlenswert.

Auch bei anderen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Brot- und Fleischwaren, sollten Sie solche vorziehen, die mit jodiertem Salz hergestellt sind. Oft reicht dies jedoch nicht aus, um den Jodbedarf zu decken. Daher wird eine zusätzliche Einnahme einer Jodtablette (200 µg) empfohlen. Nehmen Sie Arzneimittel und Medikamente aber nur nach ärztlicher Rücksprache.

## Eisen

Der Eisenbedarf ist durch das Stillen nicht erhöht. Die Zufuhrempfehlungen liegen jedoch etwas höher als normal, um den Verlust während der Schwangerschaft wieder auszugleichen. Eisenhaltige Lebensmittel sind Fleisch, einige Getreide (insbesondere Hirse, Grünkern und Hafer), Brot, Wurstwaren und Gemüse (Spinat, Schwarzwurzeln, Karotten, Fenchel, Feldsalat). Das Eisen aus Fleisch ist dabei besser für den Körper verfügbar als das aus Pflanzen. Da Vitamin C die Aufnahme von Eisen verbessert, ist es gut, ein Glas Orangensaft zum Essen zu trinken.

## Getränkeauswahl

Da Ihr Körper zur Milchproduktion Flüssigkeit benötigt, schüttet Ihr Körper ein Hormon aus, das Ihr Durstgefühl steigert. Trinken Sie daher nach Ihrem Durstgefühl. Geeignet sind Mineralwasser, ausgewählte Kräuter- und Früchtetees oder gelegentlich eine Saftschorle. Pfefferminz- und Salbeitee wirken abstillend und sollten gemieden werden. Zur Wirksamkeit von Stilltee gibt es keinen wissenschaftlichen Nachweis, aber er hilft, den Flüssigkeitsbedarf zu decken und Sie können zwei bis drei Tassen pro Tag trinken. Wenn Sie vor und nach jeder Stillmahlzeit ein Glas trinken, erreichen Sie die ausreichende Trinkmenge.



## Genussmittel

Für alle Genussmittel gilt, dass die enthaltenen Wirkstoffe teilweise in die Muttermilch übergehen und so auch zum Kind gelangen. Koffein aus Kaffee, Tee oder Colagetränken kann zu Unruhe sowie Schlaflosigkeit beim Kind führen. Daher sollte der Konsum auf maximal zwei Tassen oder Gläser pro Tag beschränkt werden.

## Alkohol und Nikotin

Für Alkohol und Nikotin ist kein unterer Grenzwert bekannt, der für das Baby nicht schädlich ist. Deshalb sollten Sie generell auf Zigaretten und Alkohol verzichten.

## Keine Lebensmittel unnötig meiden

Wenn Ihr Kind unter Blähungen leidet, können Sie selbst testen, ob es Besserung bringt, wenn Sie Gemüsesorten wie Kohl, Lauch, Knoblauch, Hülsenfrüchte oder Zwiebeln weglassen. Grundsätzlich auf Hülsenfrüchte und blähende Gemüsesorten zu verzichten, ist jedoch nicht nötig.

Zitrusfrüchte oder bestimmte Gemüsesorten wie Tomate und Gurke werden immer wieder verdächtigt, für einen

wunden Po von Babys verantwortlich zu sein. Das kann allerdings wissenschaftlich nicht belegt werden. Auch hier gilt: ausprobieren.

## Keine Diäten zur Vorbeugung von Allergien

Während der Stillzeit auf bestimmte (allergene) Lebensmittel zu verzichten, zum Beispiel auf Kuhmilch, Ei, Fisch und Nüsse, hat Studien zufolge keinen erkennbaren Nutzen für die Vorbeugung von Allergien beim Kind. Keinesfalls sollten Sie auf eigene Faust während der Stillzeit eine Diät machen und allergene Lebensmittel meiden. Dies könnte eine Unterversorgung an wichtigen Nährstoffen aus diesen Lebensmitteln zur Folge haben und gesundheitlichen Schaden anrichten.

Nach den aktuellen Leitlinien zur Allergieprävention scheint allerdings der Verzehr von Fisch während der Stillzeit eine schützende Wirkung auf die Entwicklung von Allergien beim Kind zu haben. Deshalb gilt auch hier die Empfehlung: Essen Sie möglichst zweimal wöchentlich Seefisch, davon mindestens einmal fettreichen Fisch wie Hering, Makrele, Lachs oder Sardine.



## Stillen und Rauchen

Ideal wäre es, wenn Sie als Raucherin die Schwangerschaft zum Anlass nehmen mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn die Mutter (oder ein anderer Mitbewohner) raucht, sind die Kinder vor allem durch Passivrauchen gefährdet.

Kinder, die Passivrauchen ausgesetzt sind, leiden häufiger unter Atemwegsinfekten. Sie sind auch vom sogenannten „Plötzlichen Kindstod“ stärker bedroht. Das Stillen bietet auch bei rauchenden Müttern einen gewissen Schutz gegen Atemwegsinfekte. Nikotin geht in die Muttermilch über.

*Raucht eine Frau  
10 bis 20 Zigaretten am Tag,  
enthält ihre Milch 0,4 bis 0,5 mg  
Nikotin pro Liter.*

### Auswirkungen des Rauchens bei der Mutter:

- Der Milchspendereflex kann blockiert oder verzögert sein.
- Das Nikotin kann den Prolaktin- und den Oxytocinspiegel herabsetzen, wodurch die Milchproduktion vermindert werden kann.

### Auswirkungen des Rauchens beim Baby:

- Der Saugreflex kann vermindert sein.
- Das Kind kann nervöser sein, mehr zu Koliken und Durchfall neigen.
- Auch Schlaflosigkeit tritt häufiger auf.

Durch diese Ursachen kann es beim Säugling zu Entwicklungsstörungen kommen. Auch eine mangelnde Gewichtszunahme des Säuglings kann im Zusammenhang damit stehen, dass die Mutter raucht.

### Empfehlungen der nationalen Stillkommission:

- Wenn die Mutter das Rauchen nicht aufgeben kann oder möchte, ist das kein Grund abzustillen oder nicht mit Stillen anzufangen. Die Vorteile der Muttermilch überwiegen, die Kinder

erkranken weniger an Atemwegsinfekten als wenn die Mutter raucht und nicht stillt. Die Gewichtszunahme dieser Säuglinge sollte aber regelmäßig kontrolliert werden.

- Die Mutter sollte die Zahl der täglichen Zigaretten so weit wie möglich reduzieren. Wenn der Partner auch raucht, kann er sie vielleicht unterstützen, indem er nicht in ihrer Gegenwart raucht.
- Die Mutter sollte nicht während des Stillens rauchen. Am besten raucht sie nach der Stillmahlzeit. Dann bleibt die Belastung der Muttermilch mit Schadstoffen am geringsten.
- Eine Raucherin muss – wenn sie abstillen möchte oder auf ärztlichen Rat abstillen soll – unbedingt langsam abstillen. Bei plötzlichem oder zu schnellem Abstillen drohen Nikotinentzugerscheinungen beim Kind. Dies gilt für die Zeit direkt nach der Geburt genauso wie für spätere Monate.
- Ob das Baby gestillt wird oder nicht, grundsätzlich gilt: In der Nähe eines Säuglings oder Kleinkindes sollte nicht geraucht werden. Gerade in geschlossenen Räumen (Auto, Gaststätte, nicht belüftetes Zimmer) kann die Schadstoffbelastung für das Kind sehr hoch werden.

# Stilldauer und Beikost

Die Weltgesundheitsorganisation WHO und UNICEF empfehlen, sechs Monate lang ausschließlich (ohne Zufütterung von Flüssigkeiten oder anderer Nahrung neben der Muttermilch) und nach entsprechender Beikosteinführung bis zum Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus zu stillen.

Im zweiten Lebenshalbjahr können Sie anfangen, Ihrem Baby zusätzlich geeignete Beikost zu geben. Dann sind die meisten Kinder dafür bereit.

## Kinder signalisieren Interesse an Beikost

Manche Kinder interessieren sich erst nach neun bis zwölf Monaten für andere Nahrung als Muttermilch. Kein Grund zur Beunruhigung: Muttermilch kann ein Kind im ersten Lebensjahr noch voll ernähren.

Ein guter Zeitpunkt für den Beginn des Zufütterns ist, wenn Ihr Kind Interesse am Essen der Großen zeigt, ganz aufmerksam den Weg jedes einzelnen Bissens in den Mund verfolgt, gestützt aufrecht sitzen und die Hand zum Mund führen kann.

Bei den ersten Fütterversuchen mit der Beikost wird Ihr Baby wahrscheinlich verhalten reagieren, haben Sie Geduld und überfordern Sie Ihr Baby nicht. Alle Babys essen nach einer Übergangszeit

gerne ihre neuen Mahlzeiten. Bieten Sie Ihrem Baby in jedem Fall ab dem siebten Monat regelmäßig Beikost an, denn in diesem Alter lernt Ihr Baby gern und leichter als zuvor.

## Weiterstillen mit Einführung der Beikost

Muttermilch ist bei der Einführung der Beikost wichtig. Sie ist die vertraute Nahrung Ihres Babys und sie hilft Ihrem Baby bei der Verdauung der neuen Lebensmittel.

## Immunschutz durch Muttermilch!

Muttermilch bietet gerade in dieser Zeit noch einen wichtigen Schutz für Ihr Baby. Ihr Baby wird aktiver sein, die Welt selbstständig entdecken; es krabbelt und steckt viele Dinge in den Mund. Somit kommt es mit vielen Erregern in Berührung. Hier ist Muttermilch noch ein wichtiger Infektionsschutz.



Wenn Ihr Kind dann im zweiten Lebensjahr weiterhin noch zwei bis drei Stillmahlzeiten erhält, decken Sie die erforderliche Milchmenge Ihres Kindes ab.

### Was die Mutter vom Stillen hat

Sie als Frau profitieren von einer längeren Stilldauer erheblich. Die überschüssigen Kilos, die nach der Schwangerschaft nicht so leicht verschwinden wollen, reduzieren sich mit dem Stillen viel leichter. Ebenso reduziert sich mit einer längeren Stilldauer das Brust-

krebs- und Eierstockkrebsrisiko und auch das Risiko einer Osteoporose wird gesenkt.

### Wann abstillen?

Nicht der Zeitpunkt der Einführung der Beikost ist entscheidend für das Abstillen, sondern die Dauer der Muttermilch-ernährung. Wenn Sie und Ihr Baby über den zweiten Geburtstag hinaus weiterstillen möchten, wird das für Sie beide hilfreich und angenehm sein.





## Alternativen zum Schnuller

Wenn jedes Weinen des Babys mit der Schnullergabe beantwortet wird, werden andere Bedürfnisse des Kindes überdeckt, wie das Bedürfnis nach Nahrung, Getragenwerden, nach Ruhe, Abwechslung, einer frischen Windel oder nach Berührung. Es gibt viele Möglichkeiten ein Kind zu beruhigen, das weint, obwohl es ausreichend an der Brust getrunken oder die Flasche bekommen hat. Wir möchten Ihnen hier einige Beruhigungsmethoden vorschlagen, mit denen Sie und Ihr Baby näher in Kontakt treten und die eine gute Alternative zum künstlichen Sauger sind. Denn durch den Schnuller könnte sich Ihr Baby ein falsches Saugverhalten aneignen, indem die Zunge durch den Schnuller nach hinten gedrückt wird und Ihr Baby den Mund nicht weit öffnen muss. Dieses kann beim Stillen zu wundten Brustwarzen führen und Sie kommen nicht optimal in die Milchbildung. Es gibt viele Beruhigungsmethoden wenn ein Baby weint, obwohl es eigentlich

„satt und zufrieden“ sein könnte. Wichtig ist dabei nur, höchstens ein bis zwei Methoden anzuwenden, um das Baby nicht zu überfordern.

### Beruhigen durch Streicheln und Berühren

- Liebe geht durch die Haut. Nehmen Sie Ihr Baby und ziehen Sie es aus, legen Sie es sich Haut auf Haut auf Ihre Brust, decken Sie es leicht zu und streichen sanft über Babys Rücken. Die Wärme und die Geborgenheit wird Ihr Baby beruhigen.
- Nehmen Sie Ihr Baby in den Arm und streichen Sie Ihrem Baby in Haarrichtung sanft über den Kopf. Das wirkt beruhigend. Ihr Baby kann seine Hände und Fingerchen in den Mund nehmen und daran saugen, dadurch wird es sich selbst beruhigen.
- Sanftes Einpucken in ein Wickeltuch oder Pucksack wird Ihr Baby beruhigen, somit kann es sich selber spüren



und fühlen. Diese Form von „Enge“ gibt Ihrem Baby Sicherheit.

## Beruhigen durch Sehen

- Schauen Sie Ihr Baby an. Der Blickkontakt zwischen einer Bezugsperson und dem Baby wirkt oft schon sehr beruhigend.
- Auch das Betrachten eines Mobiles beruhigt Ihr Baby. Babys mögen am liebsten rote und gelbe Farben.

## Beruhigen durch Bewegung

- Sanftes Hin-und-Her-Wiegen erinnert Ihr Baby an die Bewegungen im Mutterleib. Sie können Ihr Baby auch gut im warmen Wasser hin und her wiegen, halten Sie hier sanft seinen Kopf und den Po.
- Das Tragen in einem Tragetuch oder einer anderen Tragehilfe wird Ihr Baby ebenfalls beruhigen. Es fühlt sich sicher und geborgen, denn es kann Ihren Herzschlag und Ihren Atem spüren. Schon drei Stunden Tragen pro Tag reduziert das Schreien eines Babys erheblich. Das Tragen in einer Tragehilfe hat aber auch Vorteile für Sie als Eltern: Ihre Arme sind frei und leichte Arbeiten im Haushalt können so gut



mit dem Baby erledigt werden. Außerdem nimmt die Tragehilfe wenig Platz ein und ist leicht beim Tragen.

## Beruhigen durch Klänge

- Babys kennen die Stimme Ihrer Eltern gut und empfinden sie als sehr vertraut. Es wird Ihrem Baby gefallen, wenn Sie ihm etwas vorsingen oder summen, so wird es sich gut beruhigen lassen. Babys reagieren vermehrt auf höhere Stimmlagen, meist heben die Eltern automatisch Ihre Stimme, wenn sie mit dem Baby sprechen.
- Auch sanfte und beruhigende Musik kann Ihrem Baby helfen, wieder in den Schlaf zu finden.



# Unsere Angebote

## Optimaler Start in eine gute Stillbeziehung

Bereits in der Schwangerschaft laden wir Sie an jedem ersten Mittwoch im Monat herzlich zu unserem Informationsnachmittag „Bindung & Stillen“ ein.

Wir möchten Ihnen an diesem Nachmittag mit einem Vortrag und dem Beantworten Ihrer Fragen ein gutes Fundament für Ihre Entscheidung mit auf den Weg geben, damit Sie einen optimalen Start in eine gute Stillbeziehung haben. Denn je besser sich die werdende Mutter und die ganze Familie auf die Stillzeit vorbereiten, desto leichter gelingt das Stillen und wird zu einer glücklichen Erfahrung.

## Stillberatung/Stillambulanz

Termine per E-Mail an  
[stillberatung@klinikum-lev.de](mailto:stillberatung@klinikum-lev.de)

## Sprechstunde „Diabetes und Stillen“

Termine unter Telefon 0214 13-4747

Aktuelle Termine, Orte, Anmeldemodalitäten unter [www.klinikum-lev.de/stillen](http://www.klinikum-lev.de/stillen)

## Stilltreff/Stillcafé Beratung & Austausch

Die ersten Wochen mit einem Neugeborenen werfen viele Fragen rund um die Ernährung auf: Trinkt mein Kind genug? Nimmt es ausreichend zu? Was kann ich bei Stillproblemen tun? Wo finde ich Hilfe? Wann beginne ich mit Beikost? Was ist zu tun, wenn ich Medikamente während der Stillzeit einnehmen muss?

Auf diese und andere Fragen erhalten Sie in netter Atmosphäre und unter Anleitung einer zertifizierten Still- und Laktationsberaterin /IBCLC Antworten. Sie treffen sich mit gleichgesinnten Müttern und können Erfahrungen austauschen.

Anmeldung per E-Mail an  
[stillberatung@klinikum-lev.de](mailto:stillberatung@klinikum-lev.de)





# Interessante Links und Adressen

## Mutter-Kind-Zentrum Leverkusen

Umfangreiche Angebote zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Elternschule, Frauen- und Kindergesundheit

[www.klinikum-lev.de/  
mutter-kind-zentrum](http://www.klinikum-lev.de/mutter-kind-zentrum)

Wenn Ihr Kind krank ist, wenden Sie sich bitte an Ihre:n niedergelassene:n Kinderärzt:in oder den kinderärztlichen Bereitschaftsdienst unter der bundesweiten Rufnummer 116 117.

In **akuten Notfällen** suchen Sie die Ambulanz unserer Kinderklinik direkt auf oder rufen Sie den Notarzt über die Telefonnummer 112.

## Verein zur Unterstützung der WHO/ UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (BFHI) e. V.

Telefon 02204 4045-90  
[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) rund um die Gesundheit und Entwicklung von Kindern. [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

## Berufsverband deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

Telefon 0511 87649860  
[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

## Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit Telefon 030 30308111 [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)

## STILL-LEXIKON – Infoportal rund ums Stillen [www.still-lexikon.de](http://www.still-lexikon.de)

## La Leche Liga Deutschland e. V. [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)



**Bildnachweise:**

Daniela Sonntag: S. 17, 18, 25

Lichtecht-Fotografie: S. 4, 5, 12, 14

Shutterstock: Ekaterina Pokrovsky S. 28; Joao Serafim S. 36, 37

stock.adobe.com: Marc Calleja, Titelfeld; nataliaderiabina, S. 3; Andy Dean, S. 5;

Mladen S. 6, 22 (u.); takoburito S. 9; Oscar Brunet S. 10 (o.); demphoto S. 10 (u.);

Katsiaryna S. 11; BY\_-BY S. 15; Prostock-studio S. 16; Iryna S. 19; Lightfield Studios S. 21;

nuzza11 S. 22 (1. v. o.); Rawpixel.com S. 22 (o.); WH\_Pics S. 22 (mi.); Tatyana Gladskih S. 24;

Halfpoint S. 26, 39 (re.), 43; Jenko Ataman S. 27; Suradech S. 31; apimook S. 34;

Studio Romantic S. 38; Polina Vlasova S. 39 (li.); Roman Yanushevsky S. 41

## Mutter-Kind-Zentrum

Geburtshilfe/Kreißsaal,  
Neugeborenenmedizin,  
Pränatalmedizin

[www.klinikum-lev.de](http://www.klinikum-lev.de)

Klinikum Leverkusen gGmbH  
Mutter-Kind-Zentrum  
Perinatalzentrum Level 1

## Sekretariat Geburtshilfe

Telefon 0214 13-2216  
Telefax 0214 13-2230

[stillberatung@klinikum-lev.de](mailto:stillberatung@klinikum-lev.de)  
[www.klinikum-lev.de/  
mutter-kind-zentrum](http://www.klinikum-lev.de/mutter-kind-zentrum)

Am Gesundheitspark 11  
51375 Leverkusen

