

Perinatalzentrum Level 2

## Still-Ratgeber

Tipps für das Stillen in den ersten Tagen nach Geburt



## Liebe Mutter, liebe Eltern,

wir möchten Ihnen kurz zusammengefasst einige Tipps/Informationen zum Thema Stillen in den ersten Tagen nach Geburt mitgeben, um Ihnen den Anfang mit Ihrem Baby zu erleichtern und die **Grundlage für eine gute Stillbeziehung** zu schaffen.

Bis zur Geburt wurde Ihr Baby über die Nabelschnur mit allem versorgt, was es benötigt.

Nach der Geburt müssen Magen, Darm und die Verdauungsorgane beginnen, Nahrung zu verdauen. Dafür brauchen Babies zunächst kleine Mengen leicht verdaulicher Nahrung, so wie wir nach einer längeren Fastenzeit. **Muttermilch deckt** diesen **natürlichen Bedarf**.

In den ersten Tagen nach Geburt wird die **Vormilch (Kolostrum)** gebildet, die besonders reichhaltig an Nährstoffen für eine **gesunde Entwicklung** Ihres Babies ist. Sie ist dickflüssig, gelb bis orange gefärbt und sehr sättigend.

Häufig scheint es, dass nur wenig davon gebildet wird, aber diese **kleinen Mengen sind ausreichend**, um Ihr Baby satt zu machen.

Erst mit dem **Milcheinschuß** nach drei bis sechs Tagen (länger nach einem Kaiserschnitt) ist der Magen des Babies so geweitet, dass er mit größeren Milchmengen zurechtkommen kann.



## Stillen ist gut für mein Baby

Stillen bietet Ihrem Baby genau das, was es in den ersten Lebensmonaten braucht: eine **maßgeschneiderte Ernährung für ein gutes Wachstum und eine gesunde Entwicklung** sowie körperliche Nähe und Zuwendung.

Lassen Sie sich nicht beim Stillen ablenken (z.B. durch Handy, Fernseher, usw.), und schenken Sie Ihrem Baby die nötige Aufmerksamkeit!



## Stillen, wenn Ihr Baby es will

Wichtig ist es, das Baby **nach Bedarf zu stillen**, also immer dann, wenn es nach der Brust zu suchen beginnt oder **Hungerzeichen** zeigt.

**Frühe Hunger Signale** sind:

- › saugende Bewegungen
- › Saug- oder Schmatzgeräusche
- › Ruhelosigkeit
- › Kopf hin- und herdrehen
- › Hand zum Mund führen

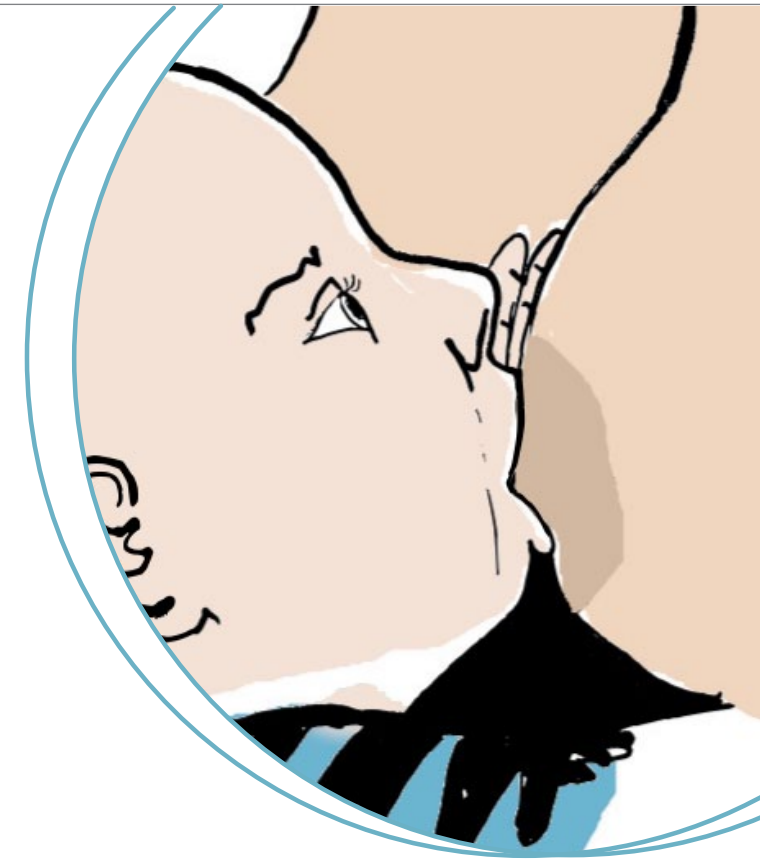
Wenn Sie die frühen Hungerzeichen nicht beachten, schläft Ihr Baby manchmal weiter und verpasst so seine Mahlzeit. Dann sollten Sie es ansprechen, aufdecken, wickeln und hin- und herwiegen.



Schreien ist ein **spätes Hungersignal**:

Ihr Baby wird hektisch und lässt sich schlechter anlegen. Dann sollten Sie es erst durch Tragen, Streicheln, Kuscheln und Sprechen beruhigen, bevor Sie es erneut anlegen.

Achten Sie daher auf die Signale Ihres Babies!!



## Wie oft soll ich mein Baby stillen?

In den ersten Tagen benötigt Ihr Baby **viele kleine Mahlzeiten**, da der Magen eines Neugeborenen noch klein ist.

Auch stellt sich in den ersten Tagen die **Milchbildung** um und durch das **häufige Stillen** (alle 2-4 Stunden oder öfter, auch nachts) stellt sich ein Gleichgewicht ein, zwischen dem, was Ihr Baby braucht und der Milchmenge an der Brust.

**Die Nachfrage bestimmt also das Angebot.**

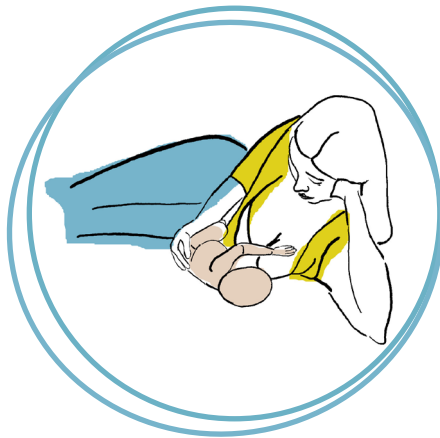
Nach dem Milcheinschuss sollte Ihr Baby vier bis sechs nasse Windeln pro Tag haben.

## Stillen an beiden Brüsten und Anlegen in mehreren Stillpositionen

Sie sollten Ihrem Baby beide Brüste geben. Die beim letzten Mal als zweites gegebene Brust wird zuerst gegeben.

Sie sollten auf eine korrekte Stillposition achten: Ihr Baby muss die **gesamte Brustwarze** und einen großen Teil des umgebenden Vorhofes in den Mund nehmen. Die **Lippen** des Babies sollten **nach außen gestülpt** sein.

Sie sollten in einer Position stillen, die für Sie und Ihr Baby am angenehmsten ist. Ob im Sitzen oder Liegen, Sie sollten darauf achten, dass Ihr Baby Ihnen mit dem ganzen Körper zugeneigt ist und das Baby auf Höhe Ihrer Brust halten.



## Wie lange soll mein Baby gestillt werden?

Ihr Baby darf an einer Brust **solange trinken, wie es möchte**. Lässt es los oder wird die Saugstärke geringer, wird ihm die andere Brust angeboten.

Sie sollten nur so lange stillen, wie das Baby gut und kräftig saugt, um **wunden Brustwarzen vorzubeugen**.

Babies haben ein grundsätzliches Saugbedürfnis, das über die Notwendigkeit der Nahrungsaufnahme hinaus geht. Das Non-nutritive (nicht-ernährungsbedingte) Saugen beruhigt, wirkt schmerzlindernd, hilft beim Einschlafen, tröstet und erleichtert die Aktivierung des Verdauungssystems.

Unruhige Babies brauchen **Zuwendung und Körperkontakt**, der Schnuller sollte nicht als erste Maßnahme eingesetzt werden. In überlegtem und maßvollem Einsatz können Sie aber, wenn Sie es möchten, Ihrem Baby einen Schnuller anbieten.



## Kräfte tanken im Wochenbett



Ein Baby zu versorgen ist manchmal anstrengend. Insbesondere in den ersten Wochen nach der Geburt sollten Sie sich **Ruhezeiten gönnen**. Warum nicht tagsüber schlafen, wenn auch Ihr Baby schläft?

Ihr Partner kann Sie in der **Stillzeit unterstützen** und Ihnen den Rücken von vielen Alltagsdingen freihalten.

**Ein ruhiges Wochenbett hilft, dass sich das Stillen entspannter einspielt!**

## Was darf ich in der Stillzeit essen und trinken?

In der Stillzeit sollten Sie **regelmäßig essen**. Sie brauchen nun täglich  $\frac{1}{4}$  mehr Kalorien als sonst!

Grundsätzlich gibt es - anders als in der Schwangerschaft - **keine Einschränkungen**. Sie sollten sich gesund und ausgewogen ernähren. Ideal sind viel Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukte. Wenn Sie sich vegetarisch ernähren, sollten Sie mehr Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse essen.

**Trinken Sie reichlich!** Zu jeder Stillmahlzeit sollten Sie ein Glas Wasser zu sich nehmen.

Während der Stillzeit sollten Sie **keinen Alkohol trinken und nicht rauchen**. Rauchen und Stillen hat aber mehr Vorteile, als Rauchen und nicht stillen.



## Richtlinien für stillende Mütter

Alter ihres Babys	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag	2. Woche	3. Woche
Wie oft pro Tag sollten Sie stillen?									
Mindestens 8 mal am Tag stillen (alle 1 bis 3 Stunden). Ihr Baby saugt stark, langsam, stetig und Sie hören es oft schlucken.									
So groß ist der Magen Ihres Babys:									
So groß wie eine Kirsche	So groß wie eine Erdbeere	So groß wie eine Aprikose	So groß wie eine Kiwi						
Nasse Windeln: Wie viele pro Tag?	Mindestens 1	Mindestens 2	Mindestens 3	Mindestens 4	Mindestens 5	Mindestens 6	Mindestens 6		
Stuhlwindeln: Anzahl und Farbe	Mindestens 1 bis 2 dunkelgrün oder schwarz	Mindestens 3 braun, grün oder gelb	Mindestens 3	Mindestens 4	Mindestens 5	Mindestens 6	Mindestens 6		
Das Gewicht Ihres Babys	Babys verlieren durchschnittlich 7 % ihres Geburtsgewichtes in den ersten 3 Tagen nach der Geburt. Ab dem 4. Tag sollte Ihr Baby 20 – 35 g pro Tag zunehmen und sein Geburtsgewicht nach 10 – 14 Tagen wieder erreicht haben.								
Andere Zeichen	Ihr Baby sollte kräftig schreien, sich aktiv bewegen und einfach aufwachen. Ihre Brüste fühlen sich nach dem Stillen weicher und weniger voll an.								
	Muttermilch ist ALLES, was ein Baby in den ersten 6 Lebensmonaten braucht! Kein Wasser, keinen Tee – beim Stillen regelt die Nachfrage das Angebot! Weniger anlegen = weniger Milch.								
	Mit einem halben Jahr sollten Sie Ihrem Baby langsam feste Nahrung anbieten (Baby led weaning) und weiterstillen mindestens bis zum 2. Geburtstag.								

## Ansprechpartnerinnen

Bei weiteren Fragen und Problemen rund um das Thema Stillen sind unsere **Still- und Laktationsberaterinnen** und professionell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter natürlich auch persönlich für Sie da und beraten und unterstützen Sie gerne vor Ort.

**Wir wünschen Ihnen eine schöne Stillzeit!**

**Ihre Ansprechpartnerinnen in der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin**



**Christina Sünder-Kühn**

Still- und Laktationsberaterin (IBCLC)

Stillbeauftragte

Tel.: (06181) 296-67378

[christina\\_suender-kuehn@klinikum-hanau.de](mailto:christina_suender-kuehn@klinikum-hanau.de)

**Ihre Ansprechpartnerinnen in der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**



**Anja Hausner**

Stillspezialistin@

Stillbeauftragte

Tel.: (06181) 296-68138

[anja\\_hausner@klinikum-hanau.de](mailto:anja_hausner@klinikum-hanau.de)



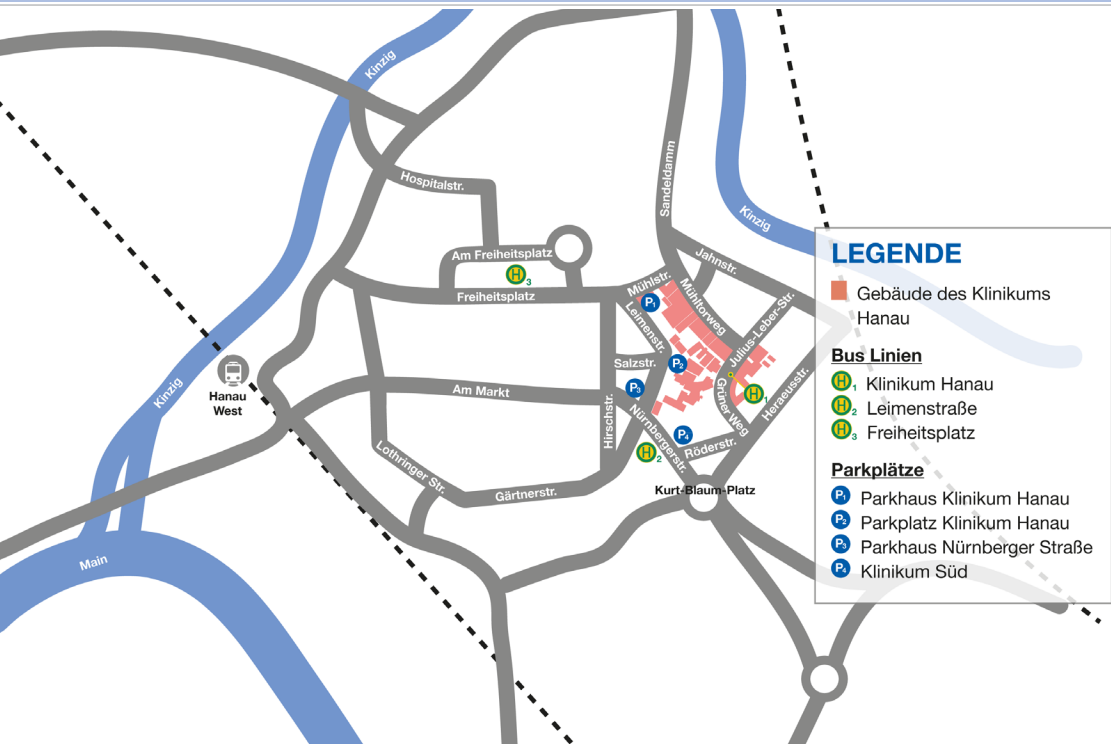
**Dr. med. Claudia Meyer**

Stvl. Sektionsleiterin Neonatologie



**Samira Sadaqi**

Fachärztin für Geburtshilfe und Gynäkologie



**Vielen Dank an Theresia Schug für die Unterstützung!**

**Titelbild:** Freepik.com

**Copyright Illustrationen:** Theresia Schug

Quellen: Nationale Stillkommission; Gesund ins Leben-Netzwerk Junge Familie; Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen; Simone Albrecht: Still-Checkliste. Laktation und Stillen 03/2019; Die Sache mit dem Schnuller.

Zusammengestellt von Dr. med. Claudia Meyer,  
Stlv. Sektionsleiterin Neonatologie

**KLINIKUM HANAU**

Perinatalzentrum Level 1

Leimenstraße 20

63450 Hanau

Tel.: (06181) 296-2230

Fax: (06181) 296-6160

E-Mail: kontakt@klinikum-hanau.de