



Stillzeit

*Wichtige Fragen zum Stillen und
zum Thema Muttermilch*

Tipps zum Stillen und zur Muttermilchernährung





Tipps zum Stillen und zur Muttermilchernährung

Willkommen im Leben!

Stillen ist die natürlichste und beste Ernährung für Ihr Kind. Wir möchten Sie ermutigen, Ihr Kind möglichst von Anfang an zu stillen, damit Sie und Ihr Baby ein harmonisches Still-Team werden.

Diese Broschüre beantwortet die wichtigsten Fragen zum Stillen und zum Thema Muttermilch. Sie müssen sie nicht am Stück lesen, sondern können sich gezielt zu den Themen informieren, die Sie aktuell bewegen.

Bei weiteren Fragen stehen wir selbstverständlich zur Verfügung. Sprechen Sie uns gerne an!

Bürgerhospital Frankfurt
Ihre Integrierte Wochenstation N3

Clementine Kinderhospital
Ihre Station C2

Inhalt:

Seite 4

- 1 Woran erkenne ich, dass mein Kind Hunger hat?
- 2 Warum habe ich noch keine Milch?
- 3 Woran erkenne ich, dass ich einen Milcheinschuss habe?
- 4 Wie kann ich die Milchbildung anregen?
- 5 Wie lege ich mein Kind richtig an?

Seite 5

- 6 Welche Stillpositionen gibt es?

Seite 6

- 7 Wie lange soll mein Kind trinken?
- 8 Wie oft sollte ich stillen?
- 9 Warum will mein Kind ständig trinken?
- 10 Soll ich mein Kind zum Stillen wecken?
- 11 Wann soll ich mein Kind wickeln?
- 12 Woran merke ich, dass mein Kind genug trinkt?

Seite 7

- 13 Wie kann ich als Mutter den Stillvorgang unterbrechen?
- 14 Was mache ich, wenn die Brust nicht richtig entleert wurde?
- 15 Was darf ich während der Stillzeit essen und trinken?
- 16 Darf ich während der Stillzeit Medikamente einnehmen?
- 17 Es tut mir weh, wenn ich stille – ist das normal?
- 18 Was hilft gegen wunde Brustwarzen?

Seite 8

- 19 Was kann ich tun, wenn der Milcheinschuss schmerzt?
- 20 Wie stille ich bei Schlupf- oder Hohlwarzen?
- 21 Wie kann ich die Milchbildung beeinflussen?
- 22 Darf mein Kind einen Schnuller nutzen?
- 23 Soll mein Kind Muttermilch aus der Flasche trinken?
- 24 Wann ist ein Abpumpen der Muttermilch notwendig?
- 25 Wie kann ich abgepumpte Milch am besten aufbewahren?
- 26 Was muss ich beim Auftauen und Erwärmen von Muttermilch beachten?

Seite 9

- 27 Wo finde ich weitere Unterstützung?
- 28 Kann Stillen eine Schwangerschaft verhindern?

1. Woran erkenne ich, dass mein Kind Hunger hat?

Auch ohne Weinen zeigt Ihr Kind, dass es Hunger hat. Frühe Hungerzeichen sind schmatzende Geräusche sowie ein geöffneter Mund. Ihr Kind dreht den Kopf, streckt die Zunge heraus und beginnt an seinen Lippen zu lecken und an der zur Faust geballten Hand zu saugen. Legen Sie Ihr Kind am besten bereits zu diesem Zeitpunkt an. Dies ist für sie beide stressfreier, da sie in einer entspannten Situation zusammenfinden.

2. Warum habe ich noch keine Milch?

Ihre Brust hat bereits in der Schwangerschaft die besonders wertvolle Vormilch (Kolostrum) gebildet. So ist Ihr Baby bereits direkt nach Geburt mit Muttermilch versorgt.

3. Woran erkenne ich, dass ich einen Milcheinschuss habe?

Der Milcheinschuss setzt meist in den ersten fünf Tagen nach der Geburt ein und dauert etwa 48 Stunden. In den Brustdrüsen wird mehr Milch gebildet, in der Brust zirkuliert mehr Blut und Lymphflüssigkeit. Der Milcheinschuss zeigt sich durch ein Spannungsgefühl in der Brust. Auch ist die Brust größer, fester und empfindlicher und die Venen sind deutlich sichtbar. Eventuelle Beschwerden sind nur vorübergehend.

4. Wie kann ich die Milchbildung anregen?

Häufiges Stillen in den ersten Tagen fördert die Milchbildung. So werden Sie es später wesentlich leichter haben. Auch eine kurze Brustmassage in den ersten Tagen ermöglicht es Ihrem Baby, schneller die Vormilch (Kolostrum) zu erhalten:

- Legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust, eine Hand oben, eine Hand unten.
- Massieren Sie durch sanfte Hin- und Herbewegungen Ihre Brust, ohne dabei auf der Haut zu reiben.
- Positionieren Sie Ihre Hände seitlich und massieren Sie Ihre Brust auf die gleiche Weise.



Es reicht, wenn Sie diese Brustmassage eine Minute lang durchführen. Sie unterstützt die Milchbildung, fördert die Milchgewinnung und lockert das Gewebe.

5. Wie lege ich mein Kind richtig an?

Eine bequeme Sitzposition erleichtert Ihnen das Stillen und beugt Verspannungen vor. Berühren Sie mit der Brustwarze die Unterlippe Ihres Babys. Dadurch wird der Mund zum Öffnen stimuliert.



Ihr Kind beginnt, den Mund weit zu öffnen, die Zunge liegt unten. Wiederholen Sie diesen Vorgang eventuell mehrmals hintereinander, bis Ihr Kind den Mund ausreichend weit geöffnet hat. Nun ziehen Sie Ihr Baby schnell an Ihre Brust heran (nie umgekehrt, da die Brustwarze zu sehr gereizt werden könnte). Nutzen Sie gerne ein Kissen, um Ihren Arm abzustützen. Damit liegt Ihr Kind in der optimalen Höhe und Sie entlasten Ihre Schultern.

Ihr Kind hat die Brust optimal erfasst, wenn:

- es nicht nur die Spitze der Brustwarze, sondern so viel wie möglich vom Brustwarzenvorhof im Mund hat,
- es Pausbäckchen hat (kein Wangengrübchen),
- die Lippen nach außen gestülpt sind (kein Kussmund),
- es intensiv und regelmäßig saugt und hörbar schluckt.



Stillen im Liegen ist eine sehr bequeme Stillposition, in der Sie sich entspannen und ausruhen können. Sie können ein Handtuch zu einer Rolle formen oder ein Stillkissen verwenden, um den Rücken Ihres Kindes zu stützen.



6. Welche Stillpositionen gibt es?

Die klassische Stillhaltung heißt **„Wiegehaltung“**. Ihr Baby liegt vor Ihnen auf Ihrem Arm. Sie sollten darauf achten, dass Ihr Kind Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt ist. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie (Bauch an Bauch). Auf diese Weise kann es besser schlucken. Der Unterarm des Kindes wird unter Ihre Brust gelegt, damit Sie es ganz nah an sich heranziehen können.

Der **Rückengriff** ist besonders geeignet bei Frauen, die einen Kaiserschnitt hatten und bei denen die OP-Narbe noch sehr empfindlich ist. Außerdem können frühgeborene oder saugschwache Kinder in dieser Haltung leichter trinken. Ihr Baby liegt seitlich neben Ihnen auf dem Unterarm, Ihre Hand endet am unteren Teil des Kopfes. Somit haben Sie eine bestmögliche Kopfkontrolle.



7. Wie lange soll mein Kind trinken?

Stillen Sie Ihr Kind möglichst ununterbrochen an einer Seite, bis es gesättigt erscheint und die Brust von selbst loslässt. Dies dauert in der Regel etwa 10 bis 30 Minuten. Danach können Sie Ihrem Kind die zweite Brust anbieten. Lassen Sie Ihr Kind so lange trinken, wie es mag. Bei der nächsten Mahlzeit bieten Sie Ihrem Kind zuerst die Brust an, an der es zuvor kürzer oder gar nicht getrunken hat.

8. Wie oft sollte ich stillen?

Acht bis zwölf Stillmahlzeiten oder mehr innerhalb von 24 Stunden sind völlig normal. Wenn Ihr Kind sehr schläfrig ist, wecken Sie es alle drei Stunden und versuchen Sie, es zu stillen.

9. Warum will mein Kind ständig trinken?

Besonders abends und nachts sind Neugeborene sehr aktiv und verlangen häufig die Brust. Das häufige Stillen, das sogenannte Clusterfeeding, ist ein gesundes Verhalten und hilft Ihrem Kind, sich an das neue Leben anzupassen. Gleichzeitig wird Ihre Milchbildung angeregt.

10. Soll ich mein Kind zum Stillen wecken?

Bestimmt möchten Sie Ihr zufriedenes schlafendes Kind ungern wecken. Immerhin lernt es so, sein Schlafbedürfnis und seine Nahrungsaufnahme selbst zu regulieren. Aber es gibt einige Ausnahmen, in denen Sie es doch wecken sollten:

- Meldet sich Ihr Baby in den ersten Tagen tagsüber nicht mindestens alle 3 Stunden oder insgesamt acht Mal in 24 Stunden von selbst, ist es wichtig, dass Sie es wecken.
- Nach den ersten Tagen brauchen Sie Ihr Baby nur zu wecken, wenn die Gewichtszunahme nicht ausreicht.
- Wenn Sie ein starkes Spannungsgefühl in Ihrer Brust verspüren, dürfen Sie Ihr Baby zu Ihrer Erleichterung wecken und anlegen.

11. Wann soll ich mein Kind wickeln?

Sie müssen Ihr Kind nicht unbedingt nach jeder Stillmahlzeit wickeln. Wenn Ihr Kind Stuhlgang hatte, sollten Sie ihm natürlich eine frische Windel geben. Abgesehen davon reicht es jedoch, wenn Sie Ihr Kind etwa alle drei bis vier Stunden wickeln.

12. Woran merke ich, dass mein Kind genug trinkt?

Je nach Temperament des Kindes und je nach Milchfluss kann eine Stillmahlzeit zwischen 15 und 50 Minuten dauern. Hörbare Schluckgeräusche beim Stillen und ein entspannter, zufriedener Gesichtsausdruck weisen auf eine ausreichende Trinkmenge hin. Das Kind zeigt sein Sättigungsgefühl mit nachlassenden Saugbewegungen und öffnet seine Hände, die zuvor zu Fäusten geballt waren.

Ein Gewichtsverlust in den ersten Tagen ist völlig normal. Zwischen dem 10. und 14. Tag nach der Geburt hat es für gewöhnlich sein Geburtsgewicht wieder erreicht.

Der Fettgehalt der Milch steigt mit der Dauer der Stillmahlzeit an, daher sollten Sie den Stillvorgang nicht vorzeitig beenden.

13. Wie kann ich als Mutter den Stillvorgang unterbrechen?

Falls es nötig sein sollte, das Stillen zu unterbrechen, können Sie Ihr Kind von der Brust lösen, indem Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel des Kindes legen. Damit lösen sie das Vakuum schmerzlos.

14. Was mache ich, wenn die Brust nicht richtig entleert wurde?

Wenn Sie nach dem Stillen harte Stellen an der Brust haben oder das Gefühl haben, dass Ihre Brust nicht leer ist, wenden Sie sich bitte an unsere Stillberaterinnen oder Ihre Hebamme.

15. Was darf ich während der Stillzeit essen und trinken?

Die gute Nachricht ist: Sie dürfen wieder alles essen! Essen Sie jedoch lieber fünf bis sechs kleine Mahlzeiten statt drei große. Auf diese Weise können sie starken Blutzuckerschwankungen vorbeugen. Idealerweise stellen Sie sich einen Teller mit geschnittenem Obst oder Gemüse in Reichweite – Stillen macht oft hungrig und durstig. Ebenfalls geeignet sind Nüsse oder Müsliriegel. Vollkornprodukte regulieren Ihre Verdauung auf natürliche Weise. Ein Glas Orangensaft zum Vollkornbrot steigert zudem die Eisenaufnahme. Hirse, Weizen und Roggen sind besonders eisenhaltig. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, das tut Ihnen und Ihrem Baby gut.

Stellen Sie sich pro Stillmahlzeit oder während des Abpumpens jeweils ein Glas mit Wasser, Tee oder Saftschorle bereit. Achten Sie auf Ihren Durst und trinken Sie nach Bedarf. Ihre Trinkmenge beeinflusst nicht Ihre Milchmenge. Zwei Tassen Kaffee pro Tag sind auch erlaubt. Beachten Sie, dass Pfefferminz- und Salbeitee die Milchmenge reduzieren.

Bitte trinken Sie aus Rücksicht auf Ihr Baby weiterhin keinen Alkohol. Auf Zigaretten sollten Sie idealerweise ebenfalls verzichten. Wenn es Ihnen schwerfallen sollte, auf das Rauchen zu verzichten, stillen Sie Ihr Kind bitte dennoch. Die Vorteile der Ernährung mit Muttermilch überwiegen.

16. Darf ich während der Stillzeit Medikamente einnehmen?

Bitte besprechen Sie die Einnahme von Medikamenten mit Ihrem Arzt. Unter www.embryotox.de können Sie sich ebenfalls Informationen zur Verträglichkeit von Arzneimitteln in Schwangerschaft und Stillzeit einholen.

Wenn Sie aus der Schwangerschaft noch Folsäurepräparate übrighaben, können Sie diese während der Stillzeit gerne aufbrauchen.

17. Es tut mir weh, wenn ich stille – ist das normal?

In den ersten Tagen kann das Stillen mitunter schmerzhaft sein. Dies sollte sich mit der Zeit bessern. Kontinuierliche Schmerzen beim Stillen sind nicht normal. Sie sind ein Hinweis auf eine falsche Anlegetechnik oder vorangegangene Verletzungen. Bitte sprechen Sie uns in einem solchen Fall an.

18. Was hilft gegen wunde Brustwarzen?

Die Hauptursache wunder Brustwarzen ist ein nicht genug geöffneter Mund Ihres Babys beim Anlegen. Überprüfen Sie Ihre Anlegetechnik oder sprechen Sie uns an.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wunde Brustwarzen zu behandeln:

- Tragen Sie nach dem Stillen Wollfett dünn auf die Brustwarze auf.
- Legen Sie beim Stillen zuerst die „gesunde“ Seite an.
- Versuchen Sie, die Stillpositionen zu wechseln.
- Brustringe lassen Luft an die wunden Stellen.
- Eventuell helfen auch Hydrogel Pads, sofern Sie keinen offenen Wunden haben.

19. Was kann ich tun, wenn der Milcheinschuss schmerzt?

Beim Milcheinschuss kann ihr Kind eventuell Ihre Brust schwer ansaugen, da diese zu prall und dadurch nur schwer zu fassen ist. In diesem Fall ist der Rückgriff als Stillposition hilfreich. Sie können Ihre Brust auch vor dem Anlegen sanft zur Mitte hin ausstreichen. Nach dem Stillen können Sie die Brust zur Erleichterung für circa 15 Minuten mit Kühlkompressen kühlen (dabei die Brustwarze aussparen) oder Quarkumschläge machen.

20. Wie stille ich bei Schlupf- oder Hohlwarzen?

Bitte sprechen Sie in einem solchen Fall unsere Stillberaterinnen an. Unter Umständen helfen spezielle Stillhütchen.

21. Wie kann ich die Milchbildung beeinflussen?

Die beste Möglichkeit, um Ihre Milchmenge zu steigern, ist Ihr Baby öfter anzulegen als gewohnt bzw. öfter abzupumpen. Je öfter ein Kind angelegt wird, desto mehr Milch bildet Ihre Brust. Auch intensives Kuscheln mit Ihrem Kind regt die Milchbildung an. Weiterhin können Brustmassagen hilfreich sein. Versuchen Sie auch, so viel Ruhe und Schlaf wie möglich zu finden.

22. Darf mein Kind einen Schnuller nutzen?

Der Schnuller hilft als Trost, zum Beispiel bei ärztlichen Untersuchungen. Darüber hinaus sollten Sie mit dem Einsatz des Schnullers noch abwarten, bis sich das Stillen zwischen Ihnen und Ihrem Kind gut eingespielt hat.

23. Soll mein Kind Muttermilch aus der Flasche trinken?

Das Trinken an der Brust hat Priorität, wenn Sie stillen wollen. Für Neugeborene ist es wichtig, dass Sie zuerst das Trinken an der Brust lernen. Bei Frühgeborenen, kranken oder schwachen Babys oder bei übermäßigem Gewichtsverlust kann das Füttern von Muttermilch mit dem Fläschchen jedoch notwendig werden. In diesen Fällen leiten wir Sie gerne bei der Nutzung unserer stationseigenen Milchpumpe an. Sollten nach Ihrer Entlassung daheim Probleme auftreten, sprechen Sie bitte Ihre Hebamme oder Ihren Kinderarzt an. Sie können Ihnen helfen, eine Milchpumpe in der Apotheke zu leihen und beraten Sie zum Thema Abpumpen.

24. Wann ist ein Abpumpen der Muttermilch notwendig?

Wenn ein regelmäßiges Anlegen Ihres Kindes nicht möglich ist, kann es nötig werden, dass Sie Ihre Milch abpumpen. Etwa wenn Ihr Kind sehr schläfrig ist oder gar krank. Auch bei Frühgeborenen ist dies oft notwendig. Bevor Sie unsere stationseigene Milchpumpe verwenden, erhalten Sie eine Einweisung durch unser Pflegepersonal.

25. Wie kann ich abgepumpte Milch am besten aufbewahren?

Für die Station N3 am Bürgerhospital Frankfurt gilt: Ungekühlte Milch kann bei Raumtemperatur bis zu acht Stunden aufbewahrt werden, dann muss sie umgehend gefüttert werden. Im mittleren Fach, im hinteren Teil des Kühlschranks kann Muttermilch bis zu 72 Stunden aufbewahrt werden. Im Gefrierschrank kann Muttermilch sechs Monate tiefgefroren werden.

Für die Station C2 am Clementine Kinderhospital gilt: Die frisch abgepumpte Milch wird durchgehend im Kühlschrank gelagert und darf für 48 Stunden aufbewahrt werden.

26. Was muss ich beim Auftauen und Erwärmen von Muttermilch beachten?

Am schonendsten wird Muttermilch im Kühlschrank oder bei Raumtemperatur aufgetaut. Nach dem Auftauen kann die Milch bei 4°C für 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bitte erwärmen Sie die Milch in einem geeigneten Wärmer oder im Wasserbad. Bitte erwärmen Sie die Milch nicht in der Mikrowelle, da auf diese Weise wichtige Bestandteile zerstört werden. Testen Sie immer die Temperatur der Milch vor dem Füttern auf der Innenseite Ihres Handgelenks. Sie sollte Körpertemperatur haben und sich nicht heiß oder kalt anfühlen. Nach dem Füttern entsorgen Sie die Reste der erwärmten Milchmahlzeit unbedingt. Bereits erwärmte Milch darf kein zweites Mal gefüttert werden.

27. Wo finde ich weitere Unterstützung?

Auch nach Ihrer Entlassung aus unserem Krankenhaus gibt es in Frankfurt zahlreiche Anlaufstellen, wo Sie Rat und Hilfe rund ums Stillen erhalten. In Stillcafés, Hebammensprechstunden oder Mütterberatungen stehen Ihnen fachkundige Ansprechpartner zur Seite. Auf Wunsch erhalten Sie von unserem Stationspersonal eine Übersicht verschiedener Angebote in Frankfurt.

28. Kann Stillen eine Schwangerschaft verhindern?

Stillen ist kein Verhütungsmittel. Sie können trotz regelmäßigem Stillens schwanger werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt über geeignete Verhütungsmethoden.



Sie haben Fragen?
Sprechen Sie uns gerne an!



Herausgeber

Bürgerhospital und Clementine Kinderhospital gGmbH
Nibelungenallee 37–41, 60318 Frankfurt am Main

Bildnachweis: Ardo medical (mit freundlicher Genehmigung),
Shutterstock

Stand: September 2019



Besuchen Sie uns
auf Facebook & Instagram

www.buergerhospital-ffm.de
www.clementine-kinderhospital.de