

STILLEN

ALLGEMEINES

Es ist wichtig, die Hungerzeichen des Neugeborenen früh zu erkennen und das Kind sofort anzulegen. Ein schreiendes Baby ist nur mehr schwer anzulegen. Hungerzeichen zeigen sich in Form von Schmatzen, Mund öffnen und Zunge hervorbringen, Suchen/ Kopfbewegungen links/rechts, Hand zum Mund führen.

Eine gründliche Händehygiene vor jeder Berührung der Brust sollte selbstverständlich sein.

Brustmassage vor jedem Anlegen: bei Berührung der Brust werden die milchfördernden Stillhormone Prolaktin und Oxytocin ausgeschüttet, zudem erhöht sich dadurch der Fettgehalt der Milch. Wenn das Kind bereits sehr unruhig ist, genügt eine streichende Bewegung über die Brust. Bei ausreichend Zeit empfiehlt sich so oft wie möglich die gesamte Massage.

DIE ERSTEN DREI TAGE

Die ersten Tage bis zum Milcheinschuss (ca. am 3. Tag) sind wichtig für eine gute Milchbildung. Durch jedes Saugen eures Babys an der Brust werden die für die Milchbildung notwendigen Hormone angeregt – umso öfter die Brust stimuliert wird, desto besser für eine gute Stillbeziehung. Ab einer Stillpause von 5 Stunden sinken die Hormone wieder deutlich ab, daher sollte eine längere Pause bis zum Milcheinschuss maximal einmal in 24 Stunden vorkommen.

In diesen ersten Tagen ist Wechselstillen von großer Bedeutung, d.h. in jedem Stillzyklus soll das Baby an beiden Brüsten angelegt werden. Sobald das Kind an einer Seite aufhört effektiv zu saugen und nur mehr durch anhaltendes Stimulieren zum Saugen zu bewegen ist, soll es von der Brust gelöst und an der zweiten Seite angelegt werden. **Achtung:** zum Lösen eures Babys von der Brust immer einen Finger in den Mundwinkel des Babys geben, um das Vakuum zu lösen. Wenn dies nicht geschieht, wird die Brustwarze in die Länge gezogen oder gequetscht und in weiterer Folge wund – dies kann Schmerzen verursachen. Ebenso ist von Anfang an auf ein gutes Anlegen zu achten, das Kind soll möglichst viel von der Brust in den Mund nehmen und nicht nur an der Brustwarze saugen.

Häufig verlaufen die ersten **drei** Lebenstage nach folgendem Muster:

Tag 1: In den ersten zwei Lebensstunden wird das Neugeborene das erste Mal an die Brust angelegt und saugt erfahrungsgemäß gut. In den nächsten Stunden zeigt sich häufig ein müdes Kind. Eine Nahrungskarenz bzw. einmalige Stillpause von 5 Stunden ist unbedenklich.

Tag 2: Das Baby wird wacher und zeigt öfter Hungerzeichen. Die Schlafphasen werden kürzer. 8–12-mal in 24 Stunden, d.h. ca. alle 2 – 3 Stunden sollte das Kind an der Brust trinken.

Tag 3: Das Neugeborene wird hungrig und möchte gefühlt ständig an der Brust saugen. Das Motto lautet nun: durchhalten, durchhalten, durchhalten... Der Milcheinschuss folgt nun bald und das Kind wird zunehmend zufriedener.

Ausnahmesituationen liegen vor bei starker Gewichtsabnahme, Gelbsucht, etwas früher geborenen Kindern (36. bis 38. Schwangerschaftswoche) und Kinder mit geringem Geburtsgewicht (ca. 2.500 Gramm). Diese Babys sind häufig schläfrig und müssen regelmäßig alle 2-3 Stunden geweckt werden zum Stillen.

Um diese müden und oft saugschwachen Kinder an der Brust zu unterstützen, empfiehlt sich eine Brustkompression. Hierfür nimmt man die Brust, an der das Kind gerade saugt, mit dem „C-Griff“ in die Hand, drückt einige Sekunden zusammen und löst die Kompression wieder. Dies wird wiederholt, sobald das Kind zu saugen aufhört.

Geweckt werden kann ein Neugeborenes durch Ausziehen, Wickeln oder „ungemütlich machen“ (kein Körperkontakt). Wenn das Kind trotzdem nicht munter wird, helfen wir euch gerne Milch auszumassieren und dem Baby stillfreundlich zu verabreichen. Trinkt euer Baby an der Brust, so soll dieses beim Stillen nicht zugedeckt werden. In Ausnahmefällen kann es notwendig werden, neben dem Ausmassieren der Brust auch zu pumpen oder Pre-Nahrung zusätzlich zu verabreichen.

MILCHEINSCHUSS

Der Milcheinschuss findet ungefähr am 3. Tag statt. Dieser zeigt sich durch warme, pralle Brüste, möglichen Temperaturanstieg und eventuell Schüttelfrost. Pralle Brüste entstehen neben Milch durch Blut und Lymphflüssigkeit, deshalb wird das Baby auch nicht sofort gesättigt, sondern benötigt weiterhin regelmäßige Stillmahlzeiten. Bei einer unangenehm prallen Brust ist es wichtig, die Brust frei zu lassen, damit die überschüssige und gestaute Milch abrinnen kann. Wenn ein Still-BH getragen wird, soll dieser eine gute Passform haben und nicht zu eng anliegen (sichtbar an Striemen beim Abnehmen).

Ab dem Milcheinschuss ist es wichtig, dass die Brust nun gut entleert wird. Zu erkennen ist dies durch Abtasten der Brust (eine entleerte Brust fühlt sich weich an), sowie durch abnehmende Schluckgeräusche des Babys. Die Stillzeit kann individuell von 5 bis 20 Minuten dauern, abhängig vom Milchfluss der Mutter, sowie der Saugkraft des Kindes. Ebenso individuell trinken manche Babys nur eine Seite leer, andere benötigen beide Brüste um satt zu werden.

CLUSTERFEEDING

Clusterfeeding bedeutet häufigeres Stillen meist in den Abendstunden. Wechselstillen ist hier wieder sehr wichtig. Vermutet wird ein Zusammenhang mit einem physiologischen Abfall des Prolaktinspiegels am späteren Nachmittag. Außerdem können auch Bauchkrämpfe eine Rolle spielen – das Saugen an der Brust beruhigt euer Baby. Der Darm eines Neugeborenen ist anfangs unreif und erst mit drei Monaten ausgereift. Meist bessern sich zu diesem Zeitpunkt die Bauchbeschwerden und somit auch das Clustern. Auch bei Wachstumsschüben zeigt sich wieder das typische Clusterfeeding-Verhalten, meist dauert es ca. 48 Stunden, bis sich die Milchmenge angepasst hat, euer Baby neue Verhaltensweisen zeigt und wieder Ruhe einkehrt.

Sobald eine gute Stillbeziehung gegeben ist und das Kind regelmäßig gut zunimmt, kann nach Bedarf des Babys gestillt werden.

STILLPOSITIONEN

Die verschiedenen Stillpositionen (Wiegehaltung, Rückengriff, Stillen im Liegen und intuitives Stillen) sind wichtig, um die Brust gleichmäßig zu entleeren. Dort wo sich das Unterkiefer eures Babys zeigt, wird am meisten Milch entleert. Bei Verhärtungen oder Rötungen der Brust kann das Baby somit gezielt positioniert werden.

Während des Stillens darf die Mutter alles essen was ihr gut tut und sie gut verträgt. Natürlich soll weiterhin auf gesunde, abwechslungsreiche Mischkost geachtet werden. Erlaubt sind 2-3 Tassen Kaffee pro Tag, ab und zu ein Glas Wein oder Sekt, wenn das Baby die nächsten 1,5 Stunden nicht gestillt werden muss. (Ein Glas Wein benötigt 1,5 Stunden, um vom Körper wieder abgebaut zu werden.) **Achtung:** Salbei und Pfefferminze hemmen die Milchproduktion.

MAMILLENPFLEGE

Brustwarzenpflege wird notwendig, wenn die Mamillen gereizt, gerötet oder schmerzhaft erscheinen. Vorbeugende Brustwarzenpflege ist nicht notwendig. Es empfiehlt sich jedoch immer, einen Tropfen Muttermilch nach dem Stillen auf der Mamille zu verreiben und an der

Luft trocknen zu lassen. Bei Beschwerden melden Sie sich bitte jederzeit bei unserem Pflege- und Hebammenpersonal.

BABYPFLEGE

Die Grundbedürfnisse eines Neugeborenen sind nicht nur essen und schlafen. Säuglinge stillen sämtliche Bedürfnisse an der Brust der Mutter (Hunger, Durst, Nähebedürfnis, Unruhe, Bauchkrämpfe, „Gebärmutterheimweh“...). Beruhigungsschnuller sollten wenn notwendig erst dann - und nur gut dosiert und bewusst - eingesetzt werden, wenn das Baby gut zunimmt und die Mutter keine Probleme mit der Brustwarze hat (die Zunge formt den weichen Gaumen für Zähne und Sprache).

WICKELN

Voll gestillte Kinder müssen nicht ständig gewickelt werden. Reiner Muttermilchstuhl ist pH-neutral und greift die Haut normalerweise nicht an. Ausgenommen sind Kinder, die mit der Ausscheidung eine Reaktion auf Nahrungsmittel zeigen (geröteter Windelbereich). Diese Kinder müssen jedes Mal gewickelt werden.

Auf unserer Station verwenden wir statt Feuchttüchern eine Mischung aus Rosenhydrolat und Mandelöl im Verhältnis 70:30. Für zuhause reicht es auch mit klarem Wasser zu wickeln.

Erfahrungsgemäß ist es besser, das Baby bei Hungerzeichen immer zuerst zu stillen und dann zwischendurch zu wickeln. Muttermilchstuhl kann alle Farben und Formen aufweisen. Bei manchen Kindern zeigt sich eine orange Verfärbung in der Windel, dabei handelt es sich um das sogenannte Ziegelmehlsediment (Harnsäurekristalle). Mädchen können zudem durch die hormonelle Umstellung eine vaginale Blutung aufweisen. Beides ist kein Grund zur Sorge.

Achtung: niemals ein Baby am Wickeltisch unbeobachtet lassen!

LAGERUNG

Ein unbeobachtetes Baby soll immer in Rückenlage gelagert werden. Die Bauchlage ist generell für die Entwicklung der Nackenmuskulatur zu empfehlen, jedoch nur wenn das Kind immer wieder unter Beobachtung steht. Es sollte dabei auf einer festen Unterlage ohne Nest oder Kuscheltiere im Kopfbereich liegen, um einer Erstickungsgefahr vorzubeugen.

HAUT

Baden wird 1-2-mal die Woche bei 37 Grad Celsius empfohlen (Badethermometer verwenden). Ansonsten reicht eine kleine „Katzenwäsche“ (Gesicht, Halsfalten, Hände, Intimbereich). Beim Abtrocknen besonders die Hautfalten berücksichtigen.

Bei trockener Haut auf reine, hochwertige, kaltgepresste Öle (z.B. Mandelöl, Kokosöl, Jojobaöl aus dem Reformhaus) zurückgreifen. Direkt auf die Haut auftragen oder als Badezusatz (als Emulgator (Mutter-)Milch oder Sahne verwenden). Als Badezusatz eignet sich auch reine Muttermilch.

Pflegeprodukte für die Haut sollten sehr zurückhaltend verwendet werden, um den Säureschutzmantel der Haut nicht zu zerstören und das Allergierisiko gering zu halten. Am besten nur warmes Wasser verwenden. Andere Babypflegeprodukte nur sehr zurückhaltend benutzen und dann auf pH-neutrale Produkte ohne Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe und ohne Alkohol achten.

Bei wunder Haut (z.B. im Intimbereich) eine Wund- und Heilsalbe (z.B. Bepanthen, Inothyol, Weleda Wundschutzsalbe, Wala Wund- und Heilsalbe...) oder Muttermilch, Rosenhydrolat oder Schwarztee verwenden. Ebenso viel nackt strampeln lassen und häufig (ohne Feuchttücher!) wickeln.

NABEL

Vor der Nabelpflege Hände waschen!

Der Nabelschnurrest fällt in der Regel am 8. - 14. Lebenstag ab.

Bei Verunreinigungen den Nabel von innen nach außen mit NaCl 0,9% oder Muttermilch und sterilen Kompressen reinigen.

Bei schmierigem, gerötetem Nabelgrund von innen nach außen mit Octenisept und sterilen Kompressen bei jedem Wickeln reinigen. Wenn nicht rasch eine Besserung eintritt oder bei jeder Unsicherheit eure Hebamme oder eure Kinderärzt*in kontaktieren.

Solange der Nabelschnurrest noch nicht abgefallen ist, ist es sinnvoll die Windel umschlagen und unterhalb des Nabels verschließen. Nach Abfallen des Nabelschnurrestes kann die Windel normal darüber gewickelt werden. Ab diesem Zeitpunkt euer Baby für ein bis zwei Tage nicht baden.

Manchmal bleiben beim Abfall des Nabels Krusten bestehen, die zu kleinen unbedenklichen Blutungen führen können. Die Krusten fallen häufig beim nächsten Baden ab.

GEDEIHEN UND AUSSCHIEDUNG

Am 8.-14. Tag erreicht das Baby sein Geburtsgewicht. Eine Gewichtszunahme von mindestens 170 g pro Woche ist in den ersten 2 Monaten zu erwarten.

Gestillte Kinder sollten in den ersten 4 bis 6 Wochen innerhalb von **24 Stunden mehrmals eine nasse Windel** und mindestens **1- bis 4-mal Stuhlgang** haben. Danach dürfen gestillte Kinder **bis zu 10 Tagen keinen Stuhlgang** haben.

Flaschenkinder haben normalerweise **jeden Tag Stuhlgang** und **mehrmals täglich eine nasse Windel**.

Babys haben Wachstumsschübe ungefähr zwischen dem 7. und 14. Lebenstag, zwischen der 4. und 6. Woche und zwischen dem 3. und 4. Monat. In dieser Zeit haben sie einen erhöhten Nahrungsbedarf. (siehe o.a. „Clusterfeeding“) Meist dauern sie jedoch nur ca. 2 Tage, falls länger kann gerne ein Termin in der Stillambulanz vereinbart werden.

Im Normalfall reichen die Gewichtskontrolle bei eurer Kinderärzt*in bzw. die von den Hebammen/ Kinderkrankenpfleger*innen empfohlenen Kontrollen.

Gut gedeihende Kinder haben außerdem eine rosige, gesund aussehende Haut und feuchte Schleimhäute.

BAUCHSCHMERZEN

Bei Bauchweh mit Mandelöl im Uhrzeigersinn mit der ganzen Handfläche um den Bauchnabel herum massieren, Fußmassage oder mit angewinkelten Beinen das Becken kreisen lassen. Lokale Wärme mit Kirschkernkissen oder Ähnlichem (Temperatur gut überprüfen wegen Verbrennungsgefahr!) oder ein warmes Bad können Linderung verschaffen. Keine Wärmflasche verwenden!

Nicht jedes Unwohlsein ist immer auf Bauchweh zurückzuführen, an andere Ursachen denken! z.B. Hunger, Müdigkeit, Nähebedürfnis, Körpertemperatur etc.

Bei Unsicherheit die nachbetreuende Hebamme, Stillberaterin, Mutter-Kind-Beratungsstellen, Kinderarzt oder unsere Hebammenpraxis kontaktieren.

AUGEN

Mit klarem, warmem Wasser von außen nach innen reinigen.

Verklebte Augen kommen bei Säuglingen häufiger vor. Diese mit physiologischer Kochsalzlösung (NaCl 0,9%) aus der Apotheke oder Euphrasia Augentropfen reinigen. In das

gereinigtes Auge ev. einen frischen Tropfen Muttermilch in den Augenwinkel streichen. Hierzu sterile Kompressen verwenden.

Bei starker Verklebung, tränendem Auge oder Rötung ist der Kinderarzt aufzusuchen.

NASE

Babys reinigen ihre Nase durch häufigeres Niesen.

Zäher Schleim kann mit physiologischer Kochsalzlösung (NaCl 0,9%) / Meersalznasentropfen verdünnt und danach mit einem Taschentuch entfernt werden. Auch das Eintropfen der Nase mit Muttermilch ist möglich. Keine Wattestäbchen benutzen.

OHREN

Es reicht aus, die sichtbaren Teile der Ohren beim Baden und bei der „Katzenwäsche“ zu reinigen, den Gehörgang nicht mit Wattestäbchen reinigen. Auch der Bereich hinter den Ohren muss sauber und trocken gehalten werden.

NÄGEL

Diese dürfen nach vier Wochen mit einer abgerundeten Babynagelschere (am besten im Schlaf) schneiden. Wenn sich das Baby stark kratzt, dürfen die Nägel vorsichtig und in einer Richtung gefeilt werden, wenn sie nicht mit der Hand abgezupft werden können.

KÖRPERTEMPERATUR

Die normale Körpertemperatur liegt zwischen 36,5 und 37,5 Grad Celsius. Als Fieber bezeichnet man erst eine Körpertemperatur ab 38,0 Grad Celsius. Zuerst bitte überlegen, ob das Baby vielleicht nur zu warm angezogen ist - wenn es ihm sonst gut geht. Die Temperatur kann am besten mit der Hand in der Nackenfalte kontrolliert werden, bei Verdacht auf Fieber mit einem geeigneten Thermometer nachmessen. Ohrthermometer werden erst nach ca. 6 bis 12 Monaten empfohlen, davor ein digitales Thermometer verwenden und bei Messungen unter dem Arm 0,5°C dazurechnen.

WEITERE WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR DEN ANFANG

Das Kind nie unbeobachtet auf dem Wickeltisch liegen lassen, die Kinder sind ab dem ersten Lebenstag sehr beweglich.

Nach dem Zwiebelschalenprinzip anziehen, so dass im Zweifel eine Schicht ausgezogen werden kann.

Spazieren gehen ist sofort möglich, das Kind dabei immer vor Sonne und Zugluft schützen. Am besten beim Rausgehen mit einer Mütze und langer Kleidung schützen. Im Sommer lange, dünne Kleidung und eine dünne Mütze verwenden. Für die optimale Sonnencreme am besten in der Apotheke beraten lassen.

Zum Schutz bei Wind und Kälte kann Wind-und-Wetter-Salbe (z.B. Weleda) oder Sheabutter verwendet werden.

Für das Auto einen geprüften Kindersitz besorgen. Im Sommer auch hier auf Hitzestau achten. Im Auto besser Jacke und Mütze ausziehen und für Schatten sorgen. Das Kind nie alleine im Auto lassen.