




**Marien  
Kliniken**

St. Marien-Krankenhaus Siegen

# Stillen

Eine einzigartige,  
wunderschöne Zeit beginnt.





Das geburtshilfliche Team des St. Marien-Krankenhauses Siegen gratuliert Ihnen herzlich zur Geburt Ihres Kindes!

Muttermilch ist die beste Säuglingsernährung und ist genau auf die Bedürfnisse Ihres Babys abgestimmt.

Wir begleiten und unterstützen Sie gerne beim Stillen.

## Die Bedeutung des Stillens

- Die emotionale Bindung zwischen ihnen und Ihrem Kind wird gefördert.
- Muttermilch ist die natürlichste Ernährung für Ihr Kind. Sie passt sich in der Zusammensetzung den jeweiligen Bedürfnissen immer wieder neu an.
- Muttermilch ist immer verfügbar, richtig temperiert, hygienisch einwandfrei und kostenlos.
- Die kleine wertvolle Menge Vormilch kleidet die Schleimhäute des Rachen-Magen-Darm-Trakts mit Immunglobulinen aus und schützt Ihr Baby so vor Infektionen.
- Die Ausscheidung des Kindspechs wird gefördert und beugt so der Neugeborenenengelbsucht vor. Eine Unterzuckerung wird vermieden.
- Muttermilch enthält viele Antikörper gegen Krankheiten und schützt vor Allergien.
- Mit Muttermilch werden Hunger und Durst gestillt.
- Beim Stillen werden die Kieferentwicklung, die Zahnstellung und die Sprachentwicklung positiv beeinflusst.
- Gestillte Kinder werden seltener übergewichtig.
- Bei Ihnen bildet sich die Gebärmutter besser zurück.
- Sie erreichen schneller wieder Ihr ursprüngliches Körpergewicht.
- Durch die spezielle Hormonlage finden Sie sich leichter in die neue Lebenssituation ein.
- Ihr Selbstbewusstsein wird gestärkt.
- Ihr Krebs- und Osteoporoserisiko wird gesenkt.
- Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) empfiehlt das ausschließliche Stillen in den ersten sechs Monaten.

## Frühe Hungerzeichen des Babys

- Ruhelose Bewegungen mit Armen und Beinen.
- Die Lippen werden mit der Zunge geleckert und der Kopf wird hin- und her gedreht.
- Der Mund wird geöffnet und die Faust oder Finger zum Mund geführt, um eventuell daran zu saugen.
- Es macht schmatzende Geräusche.

## Das Anlegen

- ZEIT, RUHE und ENTSPANNUNG sind die Voraussetzungen fürs Stillen!
- Machen Sie es sich und Ihrem Kind bequem. Unterstützen Sie Ihre Lage mit Kissen und/oder einem Stillkissen.

Vielleicht finden Sie es angenehm, die Füße im Sitzen auf einen Schemel zu stellen. Im Liegen hilft Ihnen eventuell ein Kissen zwischen den Knien, um die Schmerzen des Dammschnitts zu lindern.

- Ihr Baby liegt Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt. Der Mund befindet sich in der Höhe der Brustwarze. Jetzt bieten Sie im C-Griff ihre Brust an. Das heißt, Sie nehmen die freie Hand und halten mit 3-4 Fingern die Brustunterseite, der Daumen liegt locker obenauf und bildet so mit dem Zeigefinger ein C. Ihre Finger liegen 3-4 cm hinter der Brustwarze.
- Nun kitzeln Sie die Unterlippe Ihres Babys. Daraufhin öffnet es den Mund weit, wie zum Gähnen. Bringen Sie es jetzt zur Brust und es kann saugen. Nach einigen Zügen können Sie die Brust loslassen und sich entspannen.

## Richtig angelegt?

- Ihr Baby hat nach außen gestülpte Lippen.
- Das Kinn und die Nase berühren die Brust.
- Man kann beobachten und hören, dass Ihr Kind ungehindert atmet. Wenn nicht, können Sie den Po Ihres Babys dichter an sich heranziehen.
- Es hat den Mund voll Brust und die Wangen sind gerundet.
- Anfangs macht es schnelle Saugbewegungen, um den Milchspendereflex auszulösen.
- Wenn die Milch fließt, werden die Züge langsamer, ausdauernder und tiefer. Die Ohren und Schläfen bewegen sich rhythmisch.
- Sie hören es schlucken.
- Es macht zwischendurch Pausen.
- Der Mund ist feucht, die Arme und Hände sind entspannt.
- Wenn Ihr Baby satt ist, hört es von selbst auf zu trinken.
- Wenn Sie die Stillmahlzeit beenden möchten, lösen Sie mit ihrem kleinen Finger im Mundwinkel das Vakuum, welches sich beim Saugen gebildet hat. Ihre Brustwarze darf nie ohne dieses Lösen herausgezogen werden, sonst wird sie wund.
- Nach dem Stillen ist Ihr Baby meist zufrieden, aber nicht immer.
- Ihre Brust ist weicher, als vor dem Anlegen.

## Stillpositionen

Es ist wichtig mehrere Stillpositionen zu lernen und anzuwenden. Wenn Ihr Baby in verschiedenen Positionen saugt, wird es ausreichend gesättigt. Ihre Brust wird gleichmäßig entleert und so verhindern Sie einen Milchstau. Sie beugen wunden Brustwarzen vor, weil der Druck von den Kiefern Ihres Babys auf verschiedene Bereiche der Brust verteilt wird.

### Wiegehaltung

Ihr Baby liegt auf der Seite, in der Höhe Ihrer Brust, auf einem Stillkissen. Es ist Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt. Der Kopf liegt in Ihrer Ellenbeuge. Sie stützen den Rücken mit Ihrem Unterarm und Ihre Hand hält den Po oder den Oberschenkel. Damit auch Ihre Schultern entspannt sind, können Sie Ihren Arm mit Kissen polstern. Nun legen Sie Ihr Kind an.



### Modifizierte Wiegehaltung

Ihr Baby liegt in richtiger Höhe auf dem Kissen vor Ihrem Bauch. Es ist Ihnen ganz zugewandt. Beim Anlegen auf der linken Seite stützen Sie mit ihrer linken Hand die linke Brust. Der rechte Arm hält Ihr Kind und der Kopf liegt in Ihrer Hand.



## Rückengriff

Setzen Sie sich bequem und gut gestützt hin. Legen Sie ein Stillkissen um sich herum, um Ihr Baby auf die Höhe Ihrer Brust zu legen. Es liegt mit seiner Hüfte an Ihrer, neben Ihnen. Sie unterstützen den Rücken mit Ihrem Unterarm und sein Kopf liegt in Ihrer Hand. Legen Sie nun Ihr Kind an. Wenn es saugt, können Sie sich beruhigt entspannen.



## Stillen im Liegen

Sie liegen auf der Seite. Nur Ihr Kopf liegt auf einem Kissen, die Schulter schon auf der Unterlage. Ihren Rücken können Sie mit einer gerollten Decke oder einem Kissen stützen. Ihr Baby legen Sie so hin, dass es mit seinem Bauch an Ihrem liegt und den Mund in Höhe Ihrer Brustwarze hat. Es wird an die Brust gebracht, indem Sie zunächst Ihren Arm um Kopf und Rücken Ihres Kindes legen. Wenn es saugt, können Sie auch seinen Rücken mit einer Handtuchrolle oder einem kleinen Kissen stützen.



## Milchbildung

- Um die Milchbildung in Gang zu bringen und damit Ihr Baby das wertvolle Kolostrum (Vormilch) bekommt, sollten Sie so früh wie möglich nach der Geburt anlegen. Manche Kinder brauchen etwas länger, um auf der Welt anzukommen und verschlafen den ersten Tag. Hier helfen Körperkontakt und eventuell wickeln, um es ans Trinken zu erinnern.
- Bieten Sie bei den frühen Hungerzeichen die Brust an, denn es ist schwieriger ein schreiendes Kind anzulegen.
- Durch häufiges Anlegen, 8-12 Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden, wird die Milchbildung angeregt und eine günstige Hormonlage erreicht. Das heißt, dass auch nachts gestillt werden muss. Bis zum Milcheinschuss, am 2.-4.Tag, sollten immer beide Seiten angeboten werden. Das häufige Stillen wirkt sich günstig auf den kleinen Verdauungstrakt aus und der Milcheinschuss verläuft sanfter.
- Wenn Ihr Baby gut angelegt ist und Sie keine Schmerzen haben, lassen Sie es ruhig solange saugen, wie es möchte.
- Dann bekommt es die durstlöschende, dünnflüssige Vormilch und anschließend die fettreiche, sättigende Hintermilch.
- Wenn die Brust leergetrunken ist, legen Sie die andere Seite an. Mit dieser beginnen Sie dann bei der kommenden Mahlzeit wieder, damit auch sie leergetrunken wird. In den Zeiten der Wachstumsschübe möchte Ihr Kind öfter trinken, etwa mit 2-3 Wochen, circa 6 Wochen und etwa 3 Monaten. So erhöht es die Milchmenge pro Mahlzeit und anschließend kann es wieder seltener gestillt werden.
- Wenn sich die Milchbildung eingespielt hat, werden Ihre Brüste weicher und entspannter.

## Habe ich genug Milch?

Sie können das Gedeihen Ihres Kindes an folgenden Punkten erkennen:

- Es hat täglich ungefähr 6-8 nasse Windeln.
- Der Urin ist hell und geruchlos, Ziegelmehl ist normal.
- Es hat eine gute Hautspannung und die Haut ist weder grau noch blass.
- Es hat einen guten Muskeltonus, das heißt, es ist weder apathisch, noch schlaff.
- In den ersten Tagen schläft es nach dem Stillen 1½ bis 2 Stunden.

- Am Tag sind 8-12 Stillmahlzeiten normal, die 15-20 Minuten dauern (effektives Saugen).
- Es ist wach und reaktionsfreudig.
- Es hat altersgemäße Stühle, das heißt 2-5 Mal Stuhlgang in 24 Stunden, in den ersten 4-6 Wochen, danach eventuell eine Stuhlpause von bis zu 14 Tagen.
- Die Milch fließt und sie spüren manchmal den Milchspendereflex.
- Es ist normal, dass Ihr Kind nach der Geburt an Gewicht verliert, 7 bis höchstens 10% des Geburtsgewichts sind normal. Zwischen dem 10. und 14. Lebenstag wird dieser Gewichtsverlust ausgeglichen. Manche brauchen etwas länger und andere erreichen eher wieder das Geburtsgewicht. Anschließend nimmt ihr Kind circa 150-200 g pro Woche zu.

## Milcheinschuss

- Etwa zwischen dem 2. und 4. Tag nach der Geburt werden Ihre Brüste fester, voller und wärmer. Sie haben einen Milcheinschuss. Blut, Lympflüssigkeit und Muttermilch füllen ihre Brüste. Die Milch wird nun immer reichlicher gebildet. Nach zwei bis drei Tagen entspannen sie sich wieder und das Völlegefühl wird weniger.
- Die Körpertemperatur ist eventuell leicht erhöht, um 37,5°C.
- Legen Sie vor dem Stillen feuchtwarme Tücher für einige Minuten auf die Brust, dann fließt die Milch besser.
- Stillen Sie oft und ausgiebig. Wecken Sie eventuell Ihr Baby.
- Wenn Ihre Brust zu prall ist, so dass Ihr Kind nicht daran saugen kann, entleeren Sie direkt vor dem Anlegen die Milch mit der Hand. So kann Ihr Baby genügend Brust in den Mund nehmen und daran saugen.
- Wenn eine Stelle besonders hart ist, können Sie diese vor oder während dem Stillen massieren.
- Die Stillposition kann so gewählt werden, dass die knotige Stelle gut ausgemelkt wird.
- Nach dem Stillen helfen kühlende Umschläge.
- Sie brauchen jetzt Ruhe und Entspannung.

## Wunde Brustwarzen

- Richtiges Anlegen und das Wechseln der Stillpositionen sind eine gute Vorbeugung gegen wunde Brustwarzen.
- Das Brustgewebe muss sich erst an das Saugen Ihres Babys gewöhnen. Viele stillende Frauen klagen zu Beginn der Stillbeziehung über Schmerzen der Brust.
- Wunde Brustwarzen tun während und nach dem Stillen weh.
- Aber sie heilen und es lohnt sich weiter zu stillen!
- Vor dem Stillen können Sie feuchte Wärme anwenden, um die Milch zum Fließen zu bringen. Als Erleichterung können Sie die nicht so betroffene Seite zuerst anbieten. Dann wird schon der Milchspendereflex ausgelöst und die Milch fließt an der stärker betroffenen Seite schneller.
- Wenn die Brust prall ist, kann Ihr Baby sie nicht so gut erfassen und die Brustwarze wird eventuell wund. Dann sollten Sie vor dem Anlegen Milch mit der Hand ausstreichen.
- Wichtig ist gutes, häufiges und richtiges Anlegen in verschiedenen Stillpositionen! Wenn das Stillen nach einigen Zügen nicht aufhört weh zu tun, unterbrechen Sie lieber, indem Sie mit dem kleinen Finger den Saugschluss lösen und neu, eventuell in einer anderen Stillposition, anlegen.
- Sie sollten Ihre Brüste nur mit Wasser, ohne Seife waschen und anschließend nicht eincremen.
- Nach dem Stillen können Sie Muttermilch und Speichelreste Ihres Babys auf der Brustwarze verteilen und trocknen lassen. Wir empfehlen auch reines Wollwachs, welches dünn darauf verteilt wird.
- Ein Sonnenbad und Luft tun gut.
- Bewährt haben sich Brustschilder, die man als Schutz zwischen den Mahlzeiten vorlegen kann. Die Luft zirkuliert und das Gewebe kann heilen.

## Rooming-in

- Rooming-in bedeutet, dass Sie und Ihr Kind im selben Zimmer untergebracht sind und dort beraten, betreut und gepflegt werden.
- Sie und Ihr Kind befinden sich in einer entspannten und geschützten Umgebung.
- Das Bonding, die Gefühlsverbindung zwischen Ihnen, den Eltern, und Ihrem Kind, die schon während der Schwangerschaft beginnt, kann ohne Unterbrechung fortgeführt werden.

- Sie erhalten Hilfestellung in der Tages- und Nachtbetreuung Ihres Kindes.
- Sie und Ihr Kind werden beim Kennenlernen unterstützt und das Urvertrauen des Neugeborenen wird gestärkt.
- Das Stillen nach Bedarf wird gefördert. Es ist so unkompliziert möglich und weniger anstrengend.
- Sie üben das Handling und die Körperpflege Ihres Kindes mit einer Betreuungsperson.
- Sie werden ermutigt und individuell unterstützt.
- Für die Milchbildung erreichen Sie eine optimale Hormonlage durch Stillen, Schlaf und Körperkontakt.
- Hautkontakt begünstigt die Hirnreifung.
- Die Signale Ihres Kindes können sofort wahrgenommen werden, es muss weniger schreien und erlebt seltener die Angst, verlassen zu werden.
- Sie erleben durch Ihr Fürsorgeverhalten, dass Sie richtig handeln und stärken Ihr Selbstvertrauen.
- Wenn Sie eine „Auszeit“ benötigen, wird Ihr Baby in dieser Zeit natürlich von uns versorgt
- Bitte lassen Sie Ihr Kind nicht unbeaufsichtigt im Zimmer!





[www.mariengesellschaft.de](http://www.mariengesellschaft.de)

**Marien Kliniken – St. Marien-Krankenhaus Siegen**  
**Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe**  
**Chefarzt Dr. med. Badrig Melekian**

Kampenstraße 51  
57072 Siegen

Telefon 0271 231 1802

Fax 0271 231 1809

E-Mail [info@mariengesellschaft.de](mailto:info@mariengesellschaft.de)

Internet [www.mariengesellschaft.de](http://www.mariengesellschaft.de)

© 2024 Marien Gesellschaft Siegen gGmbH, Siegen HRB 3188, USt-IdNr.: DE176257881

Hauptgeschäftsführer: Hans-Jürgen Winkelmann, Prokurist: Hubert Berschauer

Vorsitzender des Verwaltungsrates: Bruno Sting

Konzeption: Susanne Solms

Leiter Referat Kommunikation & Marketing: Dr. Christian Stoffers