

# Stillratgeber



**Kinderzimmer /  
Station 31**



**KLINIKUMNIEDERBERG**

Partner für Mensch und Medizin

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

# Bedürfnisse stillen

Wenn Ihr Baby schreit, ist dies zunächst seine einzige Möglichkeit, Bedürfnisse und Erlebnisse der Welt bekannt zu geben. Vieles ist für Ihr Kind zu Beginn seines Lebens eine kleine Sensation, die lautstark kommentiert werden muss. Es kann durch sein Schreien sein Bedürfnis nach Wärme und Zuwendung äußern, Müdigkeit, Ärger, Unsicherheit, wilde Träume oder auch nur Darmbewegungen bekannt geben.



***Mit Geduld und Ruhe werden Sie herausfinden, was Ihr Kind Ihnen mitteilen will.***



Wenn Sie stillen wollen, zweifeln Sie nicht, tun Sie es! Schon allein durch den engen Kontakt beim Stillen können Sie einige der Grundbedürfnisse wörtlich „stillen“. Schon in der Schwangerschaft haben Sie unbewusst vorgesorgt und kleine Mengen Milch gebildet. Die Vormilch ist reich an Eiweißen und stärkt durch besondere Inhaltsstoffe die Abwehrkräfte (das Immunsystem) des Neugeborenen. Sie ist bestens geeignet, den Hunger und Durst Ihres Babys zu stillen.

Geben Sie Ihrem Kind nach der Geburt so früh wie möglich die Brust. Dadurch regen Sie auch Ihre weitere Milchbildung an. Sie bilden fortlaufend Milch, um Ihr Kind nach Bedarf anzulegen.

# Machen Sie es sich bequem

Legen oder setzen Sie sich bequem hin. Sie brauchen einen gut gestützten Rücken und eventuell ein Stillkissen als Lagerungshilfe. Ihr Kind sollte gemütlich in Ihrem Arm liegen und Ihre Brust bequem erreichen können - Bauch an Bauch! Um ihm das Trinken zu erleichtern, sollte beim (an)saugen auch ein möglichst großer Teil des Warzenhofes der Brustwarze im Mund des Babys sein. Beobachten Sie, ob es kräftig saugt und schluckt, oder vielleicht „nur nuckelt“.



Viele Neugeborene brauchen zwischen durch ein bis zwei kleine Verschnaufpausen. Sie schlafen schon nach wenigen Minuten an der Brust ein und müssen dann wieder geweckt werden (zum Beispiel durchs Wickeln), um sich dann satt trinken zu können.

Manche Kinder wollen gar nicht mehr von der Brust lassen. Nach ihrem eigenen Empfinden sollten Sie Ihr Kind dann von der Brustwarze lösen. Fahren Sie dazu sanft mit einem Finger zwischen Warze und Mundwinkel des Babys, um dessen Mund zu öffnen.

Das Stillzimmer im Klinikum Niederberg.



Eine Reizung der Brustwarzen ist in den ersten Tagen möglich und normal. Lassen Sie sie so oft es geht an der Luft trocknen. Zur Linderung können Sie zum Beispiel Wollfett dünn auftragen.

Nach zwei bis vier Tagen wird aus der Vormilch die Hauptmilch (Milcheinschuss). Diese Phase macht sich bei einigen Frauen bemerkbar. Durch kühlende Umschläge nach dem Stillen können Sie sich Linderung verschaffen.

# Empfehlungen fürs Stillen

Jedes Kind und auch jede Mutter entwickelt eigene Stillgewohnheiten und Stillzeiten! Im Allgemeinen können Sie davon ausgehen:

- Wenn Sie nach Bedarf anlegen, stillen Sie ca. acht- bis zwölfmal in 24 Stunden Ihr Kind.
- Je häufiger und je länger Ihr Kind trinkt, umso mehr Milch werden Sie bilden.



- ca. vier bis sechs nasse Windeln und ca. einmal Stuhlgang pro Tag sind ein sicheres Zeichen für ausreichende Trinkmengen.
- Schläfrige Kinder (zum Beispiel durch Neugeborenenengelbsucht) sollten spätestens nach vier Stunden wieder gestillt werden.
- Sind Ihre Brüste gespannt und voll, hilft Wärme vor dem Stillen, um die Milchgänge zu entspannen und die Milch zum Fließen zu bringen (zum Beispiel eine heiße Dusche, Rotlicht, warm-feuchte Umschläge etc.). Streichen Sie soviel Milch aus, bis das Spannungsgefühl nachlässt. Auch Ihr Kind wird dann leichter trinken können.



- **Sorgen Sie auch für sich!** Genug Schlaf ist sehr wichtig für Ihre Nerven und Ihre Gesundheit, Ihre Milchbildung und die Rückbildung im Wochenbett. Besuche, Formulare ausfüllen etc. kann warten. **Stillen = Ruhe**; zum Beispiel Mittagsruhe einhalten.
- Stillen macht durstig - deshalb trinken Sie genug (Wasser, Tee etc.). Stellen Sie sich zu jedem Stillen ein Getränk bereit.
- Stillen Sie solange es Ihnen und Ihrem Kind Freude bereitet. Ein gestilltes Kind benötigt ca. fünf bis sechs Monate keine andere Nahrung.

# Kontakt / Impressum

Der „Stillratgeber“ ist eine Informationsbrochure der Kinderkrankenschwestern und Hebammen am Klinikum Niederberg.

## Herausgeber:

Klinikum Niederberg gGmbH  
Robert-Koch-Str. 2 | 42549 Velbert

Klinik für Frauenheilkunde & Geburtshilfe  
Telefon 02051 982-1701  
gynaekologie@klinikum-niederberg.de

Kreisssaal | Telefon 02051 982-1704  
kreisssaal@klinikum-niederberg.de

Elternschule Klinikum Niederberg  
Telefon 02051 982-2911  
elternschule@klinikum-niederberg.de

## Redaktion:

Kinderkrankenschwestern & Hebammen am Klinikum Niederberg

**Fotos:** Philip Kistner, Andreas Fischer, fotolia.de



## Unterstützt von



confemina -  
Förderverein der Frauenklinik  
Spendenkonto 26 222 505  
BLZ 334 500 00  
Sparkasse HRV