

Ein süßer intensiver Start
Förderung von Bindung, Entwicklung und Stillen

Liebe Leserin / Lieber Leser

Viele denken: „Stillen ist das natürlichste der Welt und wird schon klappen“. Doch in der Realität sieht es meist anders aus. Stillen ist ein Prozess den Mutter und Kind in den ersten Tagen gemeinsam üben und lernen müssen.

Im Rahmen meiner Tätigkeit als freiberufliche Hebamme werde ich immer wieder mit Stillproblemen konfrontiert. Diese sind häufig auf einen nicht idealen Bindungs- und Stillstart zurückzuführen.

Mit diesen Informationen möchte ich Ihnen deshalb eine Hilfe an die Hand geben, dass Sie sich vor allem in diesen wichtigen ersten Tagen für Ihren bestmöglichen Bindungs- und Stillstart einsetzen, um einen guten Grundbaustein für eine erfolgreiche Stillbeziehung zu legen.



Tina Kott

Inhaltsverzeichnis

1.	Bedeutung der Muttermilch	S. 5
2.	Bonding	S. 7
3.	Erstes Anlegen im Kreißsaal	S. 9
4.	Stillzeichen	S. 11
5.	Korrektes Anlegen	S. 13
6.	Stillpositionen	S. 15
7.	Brustmassage	S. 17
8.	Entleeren der Brust von Hand	S. 19
9.	Aufbewahrung von Muttermilch	S. 21
10.	Checkliste für die Entlassung	S. 23 - 27



*Die WHO/UNICEF-Initiative empfiehlt für alle Kinder:
Ausschließlich Stillen während der ersten 6 Monate.
Anschließend, neben geeigneter Beikost weiterstillen bis
zwei Jahre und darüber hinaus.*

Förderung von Bindung, Entwicklung und Stillen

Bedeutung der Muttermilch

Für Ihr Kind:

- ✓ Nahrung für Körper und Seele
- ✓ Gesund und natürlich
- ✓ Leicht verdaulich
- ✓ Richtig temperiert
- ✓ Hygienisch einwandfrei
- ✓ Bessere Gehirnentwicklung
- ✓ Optimale Kieferentwicklung
- ✓ Schutz vor Krankheiten (z.B. Diabetes)
- ✓ Förderung und optimale Entwicklung der Darmflora
- ✓ Geschmackserlebnis
- ✓ Schärft, fördert und stillt alle Sinne
- ✓ Nestschutz (Antikörper und weitere Abwehrstoffe)

Für Sie als Mutter:

- ✓ Bindungsfördernd
- ✓ Spart Arbeit und Zeit, ist bequem
- ✓ Geburtsgewicht wird schneller erreicht
- ✓ Preisgünstig
- ✓ Schutz vor Brustkrebs, Ovarialkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Krebs des Endometriums
- ✓ Schutz vor Diabetes mellitus Typ II, Metabolisches Syndrom
- ✓ Immer verfügbar (Latte to go)
- ✓ Ideal auf Reisen
- ✓ Schnellere Gebärmutterrückbildung
- ✓ Schnelleres Einschlafen
- ✓ Effektiverer Schlaf

Muttermilch – das wertvollste Geschenk an Ihr Kind

Tipp:

*Genießen Sie mehrmals täglich
1 -2 Stunden direkten Hautkontakt
mit Ihrem Kind.
Ihr Kind wird es Ihnen danken.*

Bonding – Bindung

- Hautkontakt – Beginn einer intensiven Beziehung
- Hautkontakt – Fortsetzung der Bindung aus der Schwangerschaft
- Hautkontakt – vertrautes hören (Herzschlag, Atemgeräusche, Stimme)
- Hautkontakt – baut Stress ab
- Hautkontakt – vertraut machen mit dem Geruch der Mutter
- Hautkontakt – gibt Geborgenheit, Sicherheit und Schutz
- Hautkontakt – stimuliert die Milchbildung
- Hautkontakt – fördert die Gehirnentwicklung des Kindes
- Hautkontakt – schärft und stillt alle Sinne
- Hautkontakt – sorgt für eine geringere Gewichtsabnahme durch geringeren Energieverbrauch
- Hautkontakt – stabilisiert den Blutzuckerspiegel
- Hautkontakt – ein hilfreiches Tröstmittel

Förderung der Bindung durch nackte Babyhaut auf nackter Mamahaut / Papahaut.



Förderung von Bindung, Entwicklung und Stillen

Erstes Anlegen

Bis zum ersten Anlegen sollten Sie ununterbrochenen Hautkontakt mit Ihrem Baby haben.

Innerhalb von 60 – 90 Minuten fängt ihr Baby an sich für Ihre Brust zu interessieren. Es folgt dem Geruch und „robbt“ an Ihre Brust. Mit der Zunge stimuliert es die Brustwarze und lernt sie kennen. Wenn das Baby bereit ist zu Stillen, macht es den Mund weit auf (wie beim Gähnen), legt die Zunge über die untere Kieferleiste und nimmt die Brustwarze und so viel wie möglich vom Warzenhof in den Mund und beginnt zu saugen. Die Lippen sind nach außen gestülpt, Nasenspitze und Kinn berühren die Brust.

Um diesen Prozess nicht zu beeinflussen, sollte während der Geburt so weit wie möglich auf Schmerzmittel und Medikamente verzichtet werden. Diese können das Baby schläfrig machen und es hat vielleicht nicht ausreichend Interesse an Ihrer Brust.



Förderung von Bindung, Entwicklung und Stillen

Stillzeichen

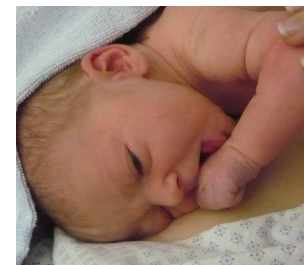
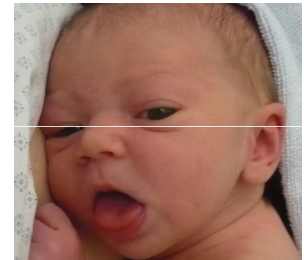
Um den optimalen Zeitpunkt für das Stillen zu erkennen, liefert Ihnen Ihr Baby Feinzeichen und Signale.

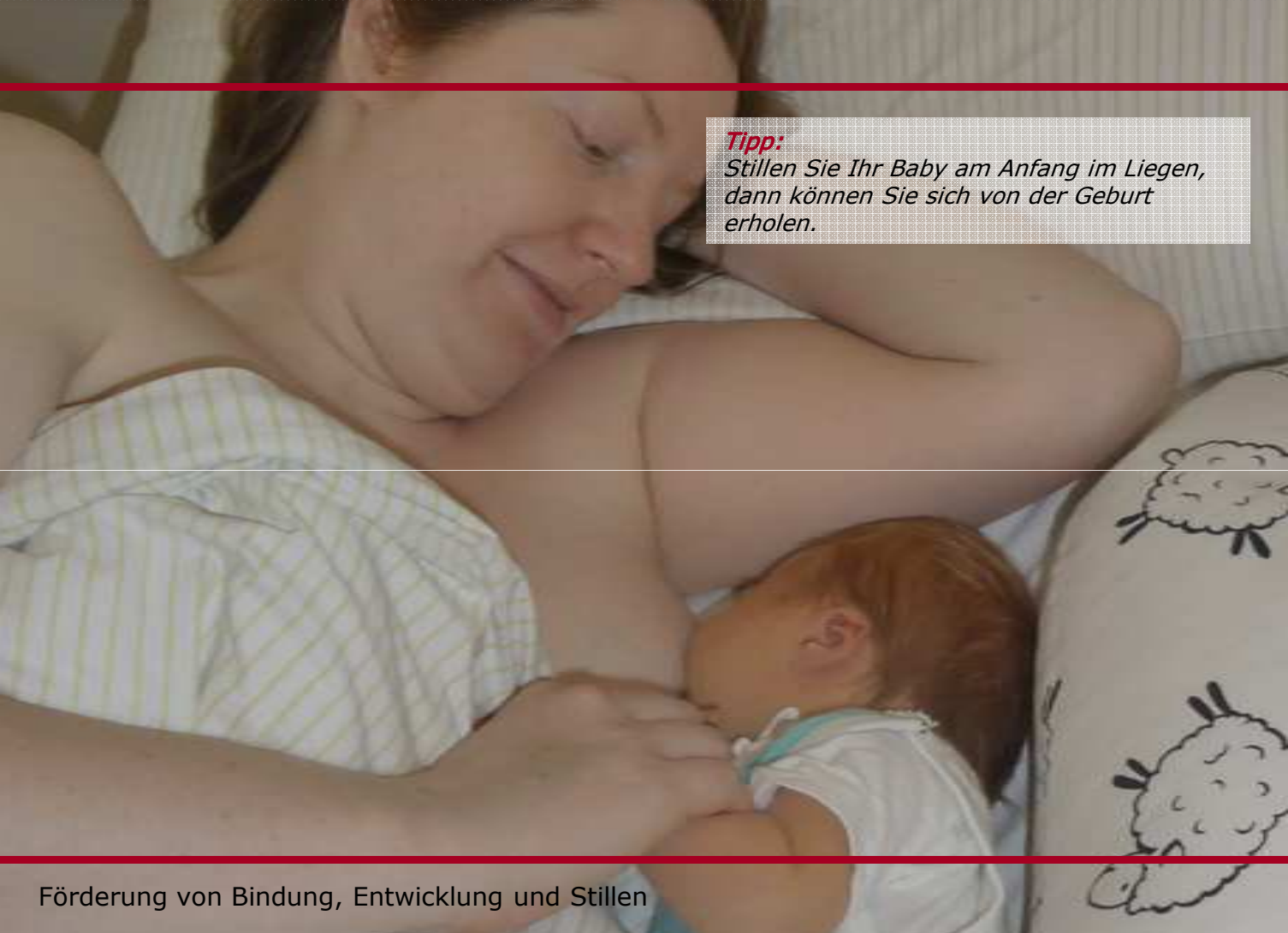
- ✓ Schlecken an den Lippen
- ✓ Hin- und Herdrehen des Kopfes
- ✓ Suchbewegungen
- ✓ Sauggeräusche
- ✓ Schmatzen
- ✓ Ruhelosigkeit
- ✓ Saugen an Händen und Fingern

Nutzen Sie diese frühen Zeichen und Sie haben genügend Zeit sich optimal zu positionieren und Ihr Baby anzulegen.

Weinen / Schreien ist ein spätes Signal.

Ihr Baby lässt sich dann schwieriger anlegen.
Beruhigen Sie es und legen Sie Ihr Baby dann an.





Tipp:

Stillen Sie Ihr Baby am Anfang im Liegen, dann können Sie sich von der Geburt erholen.

Stillpositionen

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Sie sollten sehr gut gestützt sein z.B. durch ein Kissen oder Stillkissen.

Der Mund Ihres Kindes ist während der gesamten Stillmahlzeit auf Höhe der Brustwarze. Der Körper ist Ihnen voll zugewandt. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie.

Das beugt wunden Brustwarzen vor.

Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf (in den ersten 24 Stunden > 6-8 mal, dann 8 – 12 mal oder öfter in 24 Stunden).



Im Liegen



Wiegegriff



Rückengriff



Förderung von Bindung, Entwicklung und Stillen

Korrektes Anlegen

Positionieren Sie Ihr Baby so, dass es mit dem ganzen Körper Ihnen zugewandt ist und nahe an Ihnen liegt.

Fassen Sie Ihre Brust im C-Griff (siehe Abbildung links). Wenn Ihr Baby den Mund weit aufmacht (wie beim Gähnen), die Zunge über der unteren Kieferleiste ist kann Ihr Baby die Brustwarze und so viel wie möglich vom Warzenhof bequem in den Mund nehmen. (evtl. müssen Sie Ihr Kind noch näher an sich heran nehmen). Die Lippen sind nach außen gestülpt. Kinn und Nasenspitze berühren Ihre Brust.

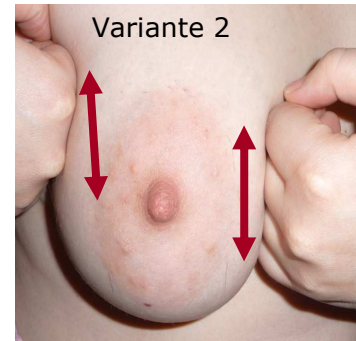
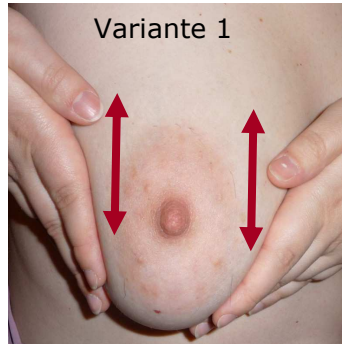
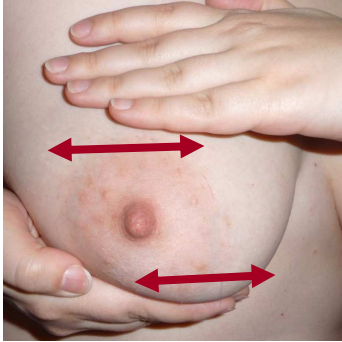
An der Stelle, an der der Unterkiefer anliegt, wird die Brust am effektivsten entleert.

Wenn Ihr Kind korrekt angelegt ist, sehen Sie die Saugbewegung bis hinter die Ohren. Die wellenförmige Bewegung der Zunge sorgt für die Entleerung der Brust. Um Ihr Baby nicht zu irritieren, oder Ihm eine falsche Saugtechnik anzugewöhnen, sollten Sie auf Sauger und Schnuller in den ersten Wochen verzichten.

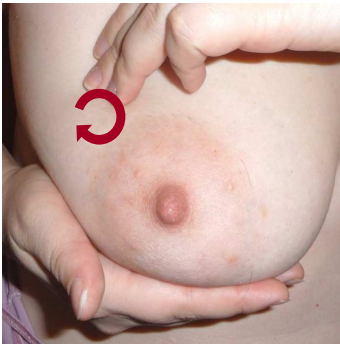
Abnehmen des Kindes von der Brust:

Sollte Ihr Kind die Brust nicht von alleine los lassen, gehen Sie mit Ihrem Kleinen Finger in den Mundwinkel und lösen den Sog. Nun können Sie Ihr Kind von der Brust nehmen.

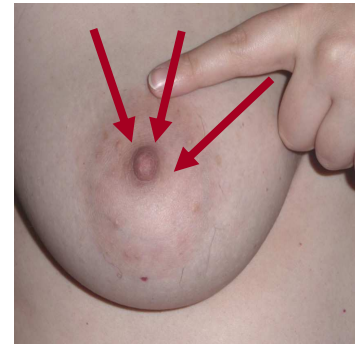
Verschiebetechnik



Marmet-Methode



Stimulation



Brustmassage

Waschen Sie sich die Hände und spülen Sie Seifenreste gründlich ab. Setzen sie sich bequem hin. Durch folgende Brustmassage wird der Milchfluss stimuliert und unterstützt.

Verschiebetechnik

Legen Sie eine Brust zwischen Ihre Hände und verschieben Sie das Drüsengewebe erst waagrecht hin und her, dann senkrecht. Verfahren Sie mit der zweiten Brust genauso.

Marmet-Methode

Stützen Sie Ihre Brust mit der einen Hand von unten. Legen Sie 2 - 3 Finger der anderen Hand an den obersten Rand der Brust. Machen Sie kleine kreisende Bewegungen auf dem Brustgewebe ohne zu verrutschen.

Wechseln Sie nach einigen Sekunden zur nächsten Stelle und wiederholen Sie die Massage spiralförmig um die ganze Brust, bis Sie am Warzenhof angelangt sind.

Massieren Sie dann Ihre zweite Brust.

Stimulation des Milchspendereflexes

Streichen Sie mit einer federleichten Berührung von außen nach innen über die Brustwarze hinweg.

Schütteln

Mit nach vorne gebeugtem Oberkörper schütteln Sie Ihre Brüste – sogenannter „Milchshake“.



Förderung von Bindung, Entwicklung und Stillen

Entleeren der Brust von Hand

Im Laufe der Stillzeit kann es zu Situationen kommen, bei denen es wichtig ist, die Brust von Hand entleeren zu können.



Nehmen Sie Ihre Brust im C-Griff. Den Daumen auf der einen Seite und den Zeigefinger gegenüber ca. 2 – 3 cm hinter der Brustwarze. Heben Sie Ihre Brust etwas an und drücken Sie sie dann leicht gegen den Brustkorb.



Schieben Sie die Finger unter leichtem Druck nach vorne. Das rhythmische Wiederholen ahmt die wellenförmige Saugbewegung Ihres Babys nach. Wiederholen sie diesen Vorgang bis dieser Bereich entleert ist.



Positionieren Sie Daumen und Zeigefinger so, dass alle Bereiche Ihrer Brust entleert werden. Sie müssen dazu die Hände wechseln.



Förderung von Bindung, Entwicklung und Stillen

Aufbewahrung von Muttermilch

Nutzen Sie Behälter die vom Hersteller zur Aufbewahrung von Muttermilch vorgesehen sind.

Beschriften Sie die Behälter mit Datum und evtl. Uhrzeit.

Aufbewahrungszeiten zu Hause:

Bei Raumtemperatur:	6 – 8 Stunden
Im Kühlschrank bei + 4 °C:	96 Stunden
Im Gefrierschrank bei – 18 °C:	6 – 12 Monate
Nach dem Auftauen:	24 Stunden im Kühlschrank

Tauen Sie gefrorene Muttermilch sanft im Kühlschrank auf.
Wärmen Sie Muttermilch in 37 °C warmen Wasserbad auf.
Vermeiden Sie unnötiges Umfüllen von Muttermilch.



Förderung von Bindung, Entwicklung und Stillen

Checkliste zur Entlassung

Stillen und Ernährung

- ✓ Ich kann mein Kind an beiden Brüsten in mind. 3 Positionen Stillen.
- ✓ Mein Baby kann beide Brustwarzen gut erfassen.
- ✓ Ich weiß, dass ich durch korrektes anlegen wunde Brustwarzen, Milchstau und andere Probleme vermeiden kann.
- ✓ Ich kenne die Stillzeichen und weiß wann es Zeit ist zu stillen.
- ✓ Ich weiß wie oft mein Baby in 24 Stunden stillen möchte. (mind. 6 -8 mal in den ersten 24h, dann 8 – 12 mal oder öfter).
- ✓ Ich weiß, dass mein Baby die Trinkdauer selbst bestimmen darf.
- ✓ Ich kenne Möglichkeiten mein Baby zum stillen zu animieren, wenn es schläfrig ist (z.B. auf nehmen, entkleiden, windeln).
- ✓ Ich weiß, wie viele nasse Windeln mein Baby täglich haben sollte (mind. 6 nasse/schwerer Windeln).
- ✓ Ich weiß, wie viel mein Baby nach 14 Lebenstagen zunehmen sollte. (durchschnittlich 30g/Tag)

Beratung – Betreuung – wichtige Termine

- ✓ Ich habe meine Nachsorgehebamme informiert!
- ✓ Ich weiß, dass bei meinem Baby ein Suchtest auf Stoffwechselerkrankungen (Screening) durchgeführt wird. (36 – 72. Lebensstunde)
- ✓ Ich weiß, dass zwischen dem 3. – 10. Lebenstag die 2. Vorsorgeuntersuchung (U2) durchgeführt werden soll.
- ✓ Ich weiß, dass mein Kind täglich Vitamin D bekommen soll. Vitamin K-Tropfen erhält es nach der Geburt, zur U2 und U3, wenn es gestillt wird.
- ✓ Ich weiß, dass ich mich 6-8 Wochen nach der Geburt zur Nachuntersuchung meiner/meinem Frauenärztin/Frauenarzt vorstellen soll.
- ✓ Ich weiß, wenn ich Stillprobleme habe kann ich Hilfe von einer Still- und Laktationsberaterin (IBCLC) bekommen.
- ✓ In unserem Ort gibt es Stillgruppen, in denen Ich mich mit stillenden Müttern austauschen kann.

Formalitäten

- ✓ **Vollmacht**: Es besteht die Möglichkeit Behördengänge von einem Bevollmächtigten erledigen zu lassen. (Schriftliche Vollmacht)
- ✓ **Standesamt**: Die Geburt muss innerhalb von 7 Werktagen beim Standesamt (Geburtsort des Kindes) angemeldet werden.
- ✓ **Besonderheit bei Unverheirateten**: Die Vaterschaftsanerkennung und evtl. die Sorgerechterklärung beim zuständigen Jugendamt anmelden. Dies kann in der Schwangerschaft erledigt werden.
- ✓ **Krankenkasse**: Kopie der Geburtsurkunde an die Kasse schicken bei der das Kind angemeldet werden soll. Antrag auf Mutterschaftsgeld bei Ihrer Krankenkasse mit Kopie der Geburtsurkunde stellen.
- ✓ **Elterngeld**: Sie haben Anspruch auf mind. 300€/Monat auch wenn Sie nicht Berufstätig sind. Kontaktdaten: L-Bank Karlsruhe, Hotline: 0800/6645471, familienfoerderung@l-bank.de
- ✓ **Kindergeld**: Sie haben Anspruch auf staatliches Kindergeld. Den Antrag bekommen Sie bei der Agentur für Arbeit oder bei Ihrem Arbeitgeber (öffentlicher Dienst). Kontaktdaten: www.arbeitsagentur.de



Tina Kotte

Leonberger Straße 9
71229 Leonberg

Telefon: 07152 / 209827

Telefax: 07152 / 209828

E-Mail: kontakt@tina-hebamme.de

1. Auflage Mai.2011

Mein besonderer Dank an die kleinen Modelle Amelie, Emma & Lucy

Druck: Nuntius Marketing Logistik e.K. Kornwestheimer Str. 228, 70825 Korntal-Münchingen