



# Stillen

die natürlichste Art,  
ein Baby zu ernähren

---

## Impressum

### Herausgeber:

MARIENHAUS KLINIKUM  
ST. ELISABETH SAARLOUIS

### Anschrift:

Kapuzinerstraße 4  
66740 Saarlouis  
Telefon: 06831 16-0  
Telefax: 06831 16-1097  
E-Mail: [info.sls@marienhaus.de](mailto:info.sls@marienhaus.de)  
[www.marienhaus-klinikum-saar.de](http://www.marienhaus-klinikum-saar.de)

### Kontakt:

Station 13/14  
Telefon: 06831 16-2013  
06831 16-2014

### KREIßSAAL

Telefon: 06831 16-1530  
[kreisssaal.saar@marienhaus.de](mailto:kreisssaal.saar@marienhaus.de)

### ELTERNSCHULE

Telefon: 06831 16-1540  
[elternschule.saar@marienhaus.de](mailto:elternschule.saar@marienhaus.de)

### Konzept & Design:

MARIENHAUS KLINIKUM  
ST. ELISABETH SAARLOUIS

Marketing & Kommunikation  
Yvonne Hubertus, Jonas Quartz

### Fotos:

GettyImages

# Liebe Eltern,

während Ihrer Schwangerschaft, spätestens nach der Geburt Ihres Kindes, werden Sie sich mit der Frage beschäftigen, ob Sie Ihr Baby stillen. Zum Thema „Stillen“ gibt es sehr unterschiedliche Ansichten und Erfahrungen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die Vorteile des Stillens informieren und Ihnen Tipps und Anregungen geben.

## Stillen

... bedeutet viel mehr als die beste und gesündeste Nahrung für Ihr Kind.

Stillen ist auch Nahrung für die Seele und setzt in einzigartiger Weise die in der Schwangerschaft begonnene Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind fort.

... wird gemeinsam erlernt.

Wichtig sind Körperkontakt, Liebe zueinander und das Finden eines gemeinsamen Rythmus.

... bedeutet Schutz und Liebe.

Muttermilch ist nicht einfach nur ein Nahrungsmittel, sondern Grundimmunisierung und Allergieprävention.



## Vorteile für das Kind

- Muttermilch ist immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und richtig temperiert.
- Muttermilch ist leicht verdaulich.
- Die Abwehrstoffe in der Muttermilch schützen vor vielen Infektionskrankheiten.
- Gestillte Kinder sind weniger häufig krank.
- Ausschließliches Stillen in den ersten 6 Monaten kann Ihr Kind vor Allergien schützen.
- Prävention des plötzlichen Kindstodes

## Vorteile für die Mutter

- Stillen spart Arbeit, Zeit und Geld.
- Stillen ist umweltfreundlich.
- Stillen macht Sie unabhängig, auch wenn Sie unterwegs sind.
- Stillen bildet schwangerschaftsbedingte Veränderungen schneller zurück, z. B. Gebärmutter.
- Stillen mindert das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Vertrauen Sie auf Ihren Körper, Ihre Fähigkeiten, Ihre Intuition und auf Ihr Baby. Gemeinsam mit Ihrem Kind und mit der Unterstützung durch Ihre Hebamme, Ihre Stillberaterin und Ihren Partner werden Sie einen Weg in eine schöne Stillbeziehung finden.

## Vorbereitung der Brustwarze in der Schwangerschaft

Es bedarf keiner speziellen Vorbereitung der Brust auf das Stillen (wie Bürstenmassage, kalte Abreibungen etc.). Ihr Körper bereitet sich selbst auf die Veränderungen vor. Circa ab der 20. SSW bildet die Brust Vormilch (Kolostrum). Diese kann schon in der Schwangerschaft bei einigen Frauen ausfließen.

Auch die Größe der Brust spielt keine Rolle beim Stillen. Flach- oder Hohlwarzen müssen kein Stillhindernis sein. Mütter mit Hohlwarzen können die Brust mit speziellen Brustformern vorbereiten. Wenn Sie deswegen unsicher sind, sprechen Sie Ihre Hebamme oder Stillberaterin an.



## Tipps für einen guten Start



### Atmosphäre

Nutzen Sie das Rooming-In und behalten Sie Ihr Baby im Krankenhaus soweit wie möglich bei sich. Dies fördert Ihre Stillbeziehung und hilft Ihnen im sicheren Umgang mit Ihrem Kind. Überlegen Sie sich gut, wieviel Besuch Sie in der ersten Zeit haben möchten.

Verlieren Sie nicht die Geduld, wenn es mit dem Stillen nicht gleich perfekt klappt. Gönnen Sie sich und Ihrem Baby ein paar Tage Zeit zum Erlernen des Stillens.

# Ihr Baby gedeiht besser ...

## Stillbeginn

Legen Sie Ihr Kind **nach der Geburt** möglichst früh an der Brust an.

- In den ersten 2 Stunden nach der Entbindung ist der Saugreflex des Kindes am stärksten
- Vor dem Baden, Wiegen und Messen

Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf, so oft und so lange wie Sie beide es möchten. In den ersten Tagen sollte das Kind häufiger angelegt werden. Je öfter Sie stillen, desto mehr Milch wird gebildet. Saugen regt die Milchproduktion an.

## Anzeichen, dass Ihr Kind Hunger hat, sind:

- Faust ballen
- Führen der Hand zum Mund
- Schmatzen
- Sperren des Mundes

Als letztes Signal, um an die Brust zu kommen, bleibt dem Kind nur das Schreien. Auch wenn in den ersten Tagen nur wenig Milch kommt, die Vormilch ist ausreichend und sehr nahrhaft. Ein gesundes Baby benötigt zur Muttermilch keine zusätzliche Flüssigkeit.

# Stillpositionen

---

Es ist ideal, die Stillpositionen so oft wie möglich zu wechseln. Je nach Haltung leert das Baby bestimmte Regionen der Brustdrüse besonders effektiv, was die Milchproduktion anregt, Milchstau verhindert und wunden Brustwarzen vorbeugt.

## Wichtig:

Sorgen Sie für eine bequeme Sitz- und Liegeposition für sich und das Baby. Stützen Sie Rücken und Arme zum Beispiel mit einem Kissen ab oder stellen Sie die Füße auf einen Fußschemel. Achten Sie darauf, dass Kopf, Schulter und Hüfte in einer Linie sind. Der Körper Ihres Babys soll Ihnen ganz zugewandt sein. Es muss die Brustwarze erfassen können, ohne den Kopf zu verdrehen, da sonst das Schlucken erschwert ist.

Stimulieren Sie die Lippen Ihres Kindes mit der Brustwarze. Das löst den Suchreflex aus, und es wird den Mund weit öffnen.

Ziehen Sie Ihr Baby mit geöffnetem Mund schnell an sich heran, so dass es die Brustwarze und einen Teil des Brustgewebes erfasst. Hierzu nutzen Sie den C-Griff, um die Brust optimal anzubieten.

Haben Sie Schmerzen beim Saugen des Babys oder beendet es den Stillvorgang nicht von alleine, so schieben Sie den kleinen Finger vorsichtig am Mundwinkel zwischen seine Zahnleisten, um den Sog zu lösen. Nehmen Sie Ihr Baby ab und beginnen Sie noch einmal.

Es ist ganz normal, wenn in der Lernphase das Anlegen nicht immer auf Anhieb klappt. Wiederholen Sie den Vorgang. Stillen ist ein Lernprozess für Mutter und Kind. Vertrauen Sie Ihrem Körper.



# Stillpositionen



## 1. Wiegegriff

Sie sitzen bequem, Ihr Rücken und Ihre Arme sind gut gestützt. Halten Sie Ihr Baby im Arm; es soll Ihnen ganz zugewandt sein. Bauch an Bauch – das Köpfchen in der Armbeuge gestützt, den Po in der Hand. Mit der anderen Hand unterstützen Sie die Brust und bringen das Kind zur Brust, nicht die Brust zum Kind. Achten Sie auf eine gute Unterstützung des Armes, sonst wird Ihnen das Baby zu schwer und rutscht aus seiner guten Lage.



## 2. Rückengriff – Fußballhaltung

Sie sitzen bequem und aufrecht. Ihr Baby liegt seitlich neben Ihnen auf dem Unterarm, das Köpfchen liegt sanft in Ihrer Hand, gestützt auf einem Kissen.



# Stillpositionen



## 3. Stillen im Liegen

Sie liegen bequem auf der Seite, Ihr Rücken kann mit einem Kissen abgestützt werden. Das Baby liegt zu Ihnen gedreht, sein Mund ist auf der Höhe der Brustwarze. Ziehen Sie es nun eng zu sich und reichen ihm die Brust. Ein Kissen unter dem Kopf – nicht unter der Schulter – hilft Ihnen, sich nicht zu verspannen.

Nach der Geburt darf Ihr Baby 7 – 10 % des Geburtsgewichts abnehmen. In der Regel erreicht Ihr Kind nach 10 – 14 Tagen wieder sein Geburtsgewicht und nimmt dann 100 – 200 g pro Woche zu. Vertrauen Sie darauf, dass Sie ausreichend Milch bekommen, da die Nachfrage des Kindes das Milchangebot bestimmt.

Ihr Kind bekommt genug Milch, wenn es eine rosige Haut und regelmäßig 6 – 8 nasse Windeln pro Tag hat.

### Wie lange soll eine Stillmahlzeit dauern?

Die Dauer einer Stillmahlzeit ist sehr individuell. Sie kann anfangs 20 – 45 Minuten dauern. Bei älteren gestillten Kindern sind die Stillmahlzeiten häufig kürzer.

Die Zusammensetzung der Milch verändert sich während der Stillmahlzeit. Erst fließt die wenig fetthaltige Vormilch, die den Durst löscht, danach steigt der Fettgehalt an bis am Ende die fettreiche Hintermilch dafür sorgt, dass das Baby satt ist, die Brust zufrieden los lässt und gut zunimmt.



# Ernährung in der Stillzeit

Stillende Mütter sollten sich abwechslungsreich, ausgewogen und vitaminreich ernähren und ausreichend trinken. Trinken Sie immer, wenn Sie durstig sind. Trinken Sie immer ausreichend!

## Wichtig!

Essen und Trinken Sie, was Ihnen und Ihrem Kind gut tut!

| Dos                         | Don'ts                                   |
|-----------------------------|--|
| + Müsli, Smoothies          | - Energydrinks                           |
| + Joghurt, Quark            | - Alkohol                                |
| + Obst, Gemüse              | - Nikotin                                |
| + Nüsse, Studentenfutter    | - Fast Food                              |
| + mindestens 2 Liter Wasser | - Salbei (hemmt die Milchbildung)        |
|                             | - Koffein (max. 2 Tassen Kaffee pro Tag) |



# Besonderheiten

## Schmerzende Brustwarzen

In den ersten Tagen können die Brustwarzen oft sehr empfindlich oder gereizt sein. Das ist kein Grund zur Sorge, da die Empfindlichkeit meist vergeht, sobald mehr Milch fließt. Die häufigste Ursache für wund Brustwarzen sind falsches Anlegen oder das Abrutschen des Kindes während einer Mahlzeit.

### Hilfe:

- Korrektes Anlegen
- Stillpositionen wechseln
- Auf der weniger schmerzenden Seite anfangen zu stillen
- Am Ende der Mahlzeit restliche Muttermilch auf der Brustwarze antrocknen lassen
- Licht und Luft an die Brust lassen, Brustwarzen zwischen den Mahlzeiten trocknen lassen
- Stilleinlagen wechseln



# Besonderheiten

## Stillhilfsmittel und Co: Sinnvoll?

Je jünger das Baby ist, desto größer ist das Risiko, dass es in seinem Saugverhalten gestört wird. Denn das Saugen an der Brust unterscheidet sich wesentlich vom Saugen an einem künstlichen Sauger.

- in den ersten Tagen auf unnötiges Zufüttern mit der Flasche verzichten.
- Alternative: Babybecher, Spritze oder Pipette
- Schnuller nicht zum Hinauszögern einer Stillmahlzeit einsetzen.
- mindestens die ersten 4-6 Wochen auf Schnuller verzichten, bis die Milchbildung aufgebaut ist.
- Stillhütchen nur in Absprache mit Fachpersonal verwenden und korrekten Umgang damit erklären und zeigen lassen.

## Aufbewahrung der Muttermilch und Abpumpen

Müssen Sie aus irgendeinem Grund Ihre Milch abpumpen, so wenden Sie sich an die Schwestern auf der Station. Sie werden Ihnen den Umgang mit der Milchpumpe und das Abpumpschema erklären.

Muttermilch kann wie folgt aufbewahrt werden:

- Bei Zimmertemperatur (16-29 °C): 6-8 Stunden
- Im Kühlschrank (<4 °C): 96 Stunden
- Im Tiefkühlschrank (<-17 °C): 6 Monate bis 1 Jahr

Für Ihre Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



---

MARIENHAUS KLINIKUM  
ST. ELISABETH SAARLOUIS  
Kapuzinerstraße 4  
66740 Saarlouis  
Telefon: 06831 16-0  
[www.marienhaus-klinikum-saar.de](http://www.marienhaus-klinikum-saar.de)