

Mit dieser Informationsbroschüre haben Sie eine **Erstinformation** über das Stillen erhalten. Als weitere Vorbereitung für eine erfolgreiche Stillzeit empfehlen wir Ihnen folgende Informationsveranstaltungen hier im Haus:

Informationsabende zum Stillen für werdende Eltern:

Donnerstag, 18 Uhr

Hörsaal der Frauenklinik, Ebene 6, ohne Anmeldung

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Familienkalender

Praktische Stillanleitung für Schwangere:

Donnerstag, 18 Uhr

Stillzimmer der Station Entbindung Ebene 5 Raum 5.103

ohne Anmeldung

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte dem Familienkalender

Stillsprechstunde:

Stillzimmer der Station Entbindung,

Ebene 5, Raum 5.103

Nur nach Terminvereinbarung unter

der Telefonnummer: 0 70 71 / 29-8 62 50

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung

Barbara Müllerschön-Göhring

Stillbeauftragte Perinatalzentrum



Department für
Frauengesundheit



www.uni-frauenklinik-tuebingen.de/flyer



Informationsbroschüre Stillen



Liebe Eltern,

wir, die Abteilung Geburtshilfe der Universitäts-Frauenklinik Tübingen, freuen uns über Ihr Interesse an unserem ganzheitlichen Konzept, der familienfreundlichen Geburtshilfe.

Rund um Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett, Stillen und Elternzeit wollen wir Ihnen den optimalen Start in das Leben als Familie erleichtern.

Ein besonderes Anliegen ist uns dabei die Förderung und Unterstützung des Stillens. Wir arbeiten gemäß den Richtlinien nach den B.E.St.® - Kriterien der WHO-UNICEF – Initiative „Babyfreundlich“.



B.E.St® - Richtlinien

B.E.St.® steht für Bindung - Entwicklung und Stillen

Muttermilch ist die von der Natur vorgegebene Nahrung für Ihr Kind! Als babyfreundliche Geburtsklinik ist es unsere Aufgabe, Sie über die Bedeutung des ausschließlichen Stillens über sechs Monate zu informieren. Darüber hinaus empfehlen WHO/UNICEF neben adäquater Beikost bis zum Alter von 2 Jahren weiter zu stillen und darüber hinaus, individuell nach dem Bedürfnis des Kindes.

Alle Mütter haben bei uns im Kreißsaal Zeit für die erste, ungestörte Begegnung mit ihrem Kind. Das sogenannte Bonding wird auch bei einer Teilnarkose im OP mittels eines Bondinggurtes oder einem Tuch ermöglicht. Ihr Kind ist in ununterbrochenem Hautkontakt über mindestens eine Stunde. Während dieser intensiven Verbundenheit kommt es meist zum ersten Stillen.

Durch unser geschultes Personal werden Sie optimal unterstützt und angeleitet. Dabei lernen Sie Anlegepositionen kennen und anwenden. Das Neugeborene trinkt 8-12 mal in 24 Stunden, manchmal oft und kurz aufeinander folgend. Die Nachfrage regelt den Bedarf und so können Sie sicher sein, dass immer ausreichend Milch für Ihr Kind vorhanden ist. Zudem können Sie jederzeit anlegen, wenn Sie oder Ihr Kind das Bedürfnis haben.

Ein Grundsatz unseres Hauses ist, dass Mutter und Kind nach der Geburt möglichst nicht getrennt sind. Wir wollen diese Einheit stärken und bieten 24h-Rooming-in an. So fördern wir das „Kennenlernen“ von Mutter und Kind und bereiten Sie gut auf die Zeit zu Hause vor.

Auch wenn Sie Ihr Kind aus medizinischen Gründen nicht von Anfang an bei sich haben können, zeigen wir Ihnen, wie Sie trotzdem genug Milch für Ihr Kind bekommen. Jede Mutter lernt ihre Brust zu massieren sie manuell zu entleeren und den Umgang mit der Milchpumpe.

Ihr Kind erhält von uns in der Frauenklinik keinen Schnuller oder Gummisauger - außer es wird von Ihnen gewünscht.

Bedeutung des Stillens für das Kind

- Muttermilch enthält alles, was ein Baby zum optimalen Gedeihen benötigt.
- Stillen stimuliert alle Sinne des Babys. Es schmeckt, riecht, hört und sieht seine Mutter. Die geistige und motorische Entwicklung wird positiv beeinflusst.
- Stillen schützt vor Infektionskrankheiten. Muttermilch, vor allem das Kolostrum, enthält wertvolle Abwehrstoffe (Immunglobuline). Die Kinder sind seltener krank und seltener in stationärer Behandlung in der Kinderklinik.
- Ausschließliches Stillen mindert das Allergierisiko und schützt vor Diabetes.
- Muttermilch fördert die Reifung der Darmschleimhaut. Davon profitieren Frühgeborene ganz besonders.
- Verdauungsprobleme sind seltener.
- Das Saugen an der Brust kräftigt Zungen- und Gesichtsmuskulatur, unterstützt dadurch die Sprachentwicklung, sowie die Entwicklung des Kiefers und der Zahnstellung.
- Stillen ist Suchtprophylaxe.
- Ein gestilltes Kind kann nicht überfüttert werden und ist dadurch vor Adipositas geschützt.

Bedeutung des Stillens für die Mutter

- Der Hautkontakt zwischen Mutter und Kind fördert nicht nur die Milchbildung, sondern vor allem auch die Bindung zum Kind. Die Mutter erfährt, dass sie durch Nähe ihrem Kind Geborgenheit und Schutz bieten kann.
- Prolaktin sorgt für die Milchbildung; die Mutter bleibt gelassener.
- Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter durch das Hormon Oxytocin, welches Ihnen in Ihrer neuen Rolle als Mutter einen psychischen Rückhalt gibt, da Oxytocin unter anderem die Ausschüttung von Stresshormonen verringert.
- Muttermilch enthält Nährstoffe in hoher Qualität. Sie ist in optimaler Zusammensetzung, in der richtigen Temperatur und Menge vorhanden.
- Stillen erleichtert die Mobilität mit dem Baby - man hat immer alles dabei.
- Stillen ist deshalb praktisch, erspart viel Zeit und Geld.
- Statistisch gesehen verringern Stillzeiten das Risiko, an Brust-, Eierstock- u. Gebärmutterhalskrebs zu erkranken.
- Stillen verringert das Osteoporose - Risiko und reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie das Auftreten von Diabetes Typ II.
- Stillen ist ökologisch.
- Berufstätigen Müttern stehen Stillzeiten gesetzlich zu, siehe Mutterschutzgesetz § 8.

Stillpositionen



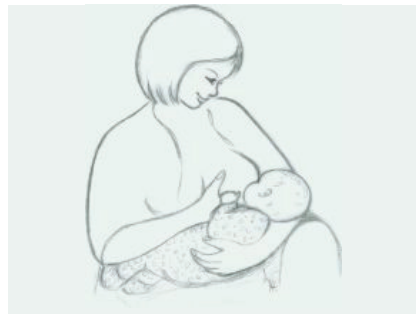
In Seitenlage ©



Frühchenhaltung ©



Rückenhaltung ©



Wiegehaltung ©



Stillen von Zwillingen ©

Korrektes Anlegen

Ihr Kind zeigt deutlich wenn es hungrig ist. Beim so genannten Stillzeichen beginnt Ihr Kind zu nesteln, macht Saug-Schmatz- und Zungenbewegungen, nimmt Finger oder Fäustchen in den Mund und öffnet vielleicht kurz die Augen. Dabei liegt Ihr Kind nackt Ihrem Oberkörper. Viele Kinder suchen die Brust und finden sie aufgrund ihrer Bewegungsmöglichkeiten intuitiv. Dann legen Sie ihr Kind an.

Bei allen anderen Stillpositionen unterstützen Sie die Brust mit Ihrer freien Hand und legen den Daumen oberhalb der Mamille (Brustwarze) und die Finger unter die Mamille, ca. 3 cm von ihr entfernt, an. Halten Sie das Baby so, dass sein Körper Ihnen ganz zugewandt ist "Bauch-an-Bauch", wobei Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden. Der Mund des Babys soll auf Höhe der Mamille sein, Nase und Mund berühren die Brust, Ober- und Unterlippe des Kindes sind nach außen gestülpt. So kann Ihr Kind optimal trinken und schlucken. Das Kind spürt die Brust an seiner Wange/Mund. Dies löst den Suchreflex aus und hat zur Folge, dass das Kind den Mund WEIT öffnet und die Zunge auf die untere Zahnleiste senkt. Wenn der Mund weit geöffnet ist, nehmen Sie das Baby schnell an die Brust, so dass es die Mamille und einen großen Teil des Brustgewebes zu fassen bekommt. Lassen Sie Ihr Kind NIE nur an der Mamille saugen.

Dies verhindert das effektive Entleeren der Brust und ist der häufigste Auslöser für wunde Mamillen und schlechtes Gedeihen des Säuglings. Falls nach dem Anlegen das Saugen des Kindes zunehmend Schmerzen bereitet, lösen Sie im Mundwinkel des Babys den Saugschluss mit Ihrem Finger, nehmen Ihr Kind ab und beginnen nochmals. Es ist ganz normal, wenn in der Lernphase dieser Vorgang mehrere Male wiederholt werden muss, aber die Mühe lohnt sich! Ganz besonders hilfreich ist hierbei Re-bonding (Haut zu Hautkontakt)

**Es ist ideal, am Anfang die Stillposition öfters zu wechseln.
Je nach Haltung entleert das Baby bestimmte Regionen
der Brustdrüse besonders effektiv. So wird ein Milchstau
verhindert, die Milchproduktion angeregt und wunde
Brustwarzen werden vermieden.**