

# Die Ernährung des Neugeborenen



## Ernährung des Neugeborenen

Die ersten Tage nach der Geburt sind ganz der Eingewöhnung von Mutter und Kind und der **Milchbildung** gewidmet. Die Brustmassage unterstützt den Milchfluss in den ersten Tagen. Je öfter das Neugeborene Lust zum Saugen hat, desto mehr wird dieser Prozess unterstützt. Somit wird nicht nur **Durst** und **Hunger**, sondern auch sein großes **Saugbedürfnis** gestillt. Es trinkt meistens an jeder Brustseite.

Durch das regelmäßige Saugen wird auch die **Milchmenge** gesteigert. Eine Saughäufigkeit von 8 – 12 Mal und 15-20 Minuten innerhalb von 24 Stunden wäre wünschenswert. Durch die so genannten **Stillzeichen** gibt das Kind sein Interesse an der Brust bekannt.

Durch noch häufigeres Verlangen des Kindes soll die Zunahme des Fettgehaltes der Muttermilch erreicht werden. Man nennt dieses Verhalten des Kindes **Cluster-Feeding**.

Hat Ihr Kind zu Beginn kein großes Interesse, dann kann es zum Trinken geweckt werden.

Hat das Kind mal nur **Durst**, dann trinkt es kurz zwischen den Mahlzeiten, oft auch nur an einer Brust. Melden Sie sich bei Fragen oder Unsicherheiten auf Station. Um Ihnen und uns einen Überblick zu verschaffen, bitten wir Sie das Trinken Ihres Kindes im Stillmenü festzuhalten.

Bitte melden Sie sich und verabreden sich mit Ihrer zuständigen Betreuungsperson zur Stillvisite.

## Korrektes Anlegen

Ihr Kind zeigt deutlich wenn es hungrig ist. Beim so genannten **Stillzeichen** beginnt ihr Kind zu nesteln, macht Saug- und Schmatzbewegungen, nimmt Finger oder Fäustchen in den Mund und öffnet vielleicht kurz die Augen. Dann beginnen Sie mit der **Brustmassage** und legen Ihr Kind an.

Unterstützen Sie die Brust mit Ihrer freien Hand. Legen Sie den Daumen oberhalb der Brustwarze und die Finger unter der Brustwarze ca. 3 cm von der Brustwarze 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 Brustwarze sein. 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 Brustwarze und einen großen Teil des Brustgewebes zu fassen bekommt.

Lassen Sie Ihr Kind **NIE** nur an der Brustwarze saugen. Dies verhindert das effektive Entleeren der Brust und ist der häufigste Auslöser für wundere Brustwarzen und schlechtes Gedeihen des Säuglings.

Falls nach dem Anlegen das Saugen des Kindes **Schmerzen** bereitet, lösen Sie im Mundwinkel des Babys den Saugschluss mit Ihrem Finger, nehmen Sie es ab und beginnen Sie nochmals. Es ist ganz normal, wenn in der Lernphase dieser Vorgang mehrere Male wiederholt werden muss, aber die Mühe lohnt sich!

Verteilen Sie nach dem Anlegen wenige Tropfen Muttermilch auf der Brustwarze und lassen diese **natürliche Brustwarzenpflege** antrocknen.

**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 wundere Brustwarzen werden vermieden.**

**Alle gängigen Stillpositionen finden Sie in unserer „Informationsbroschüre Stillen“.**