

## Stillen – gesund und natürlich

- Muttermilch ist in den ersten sechs Lebensmonaten das optimale Nahrungsmittel für Neugeborene. Sie enthält alle wichtigen Nährstoffe in der richtigen Zusammensetzung. Wenn Sie Ihr Baby voll stillen, braucht es normalerweise keine zusätzliche Flüssigkeit. Muttermilch reicht als alleinige Ernährung.
- In der Muttermilch sind wertvolle Antikörper gegen bestimmte Krankheiten und Allergien enthalten.
- Stillen trägt zur richtigen Ausformung des kindlichen Kiefers bei.
- Die normale Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt wird durch Stillen unterstützt.
- Das Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs oder an Osteoporose zu erkranken, senkt sich für Frauen, die ihre Kinder gestillt haben.
- Stillen ist praktischer als Fläschchen geben: Als Mama haben Sie alles dabei. Die Muttermilch ist richtig temperiert, leicht verdaulich und hygienisch.
- Muttermilch kostet nichts und ist immer verfügbar.

### Liebe Mütter,

in der Muttermilch stecken alle wertvollen Inhaltsstoffe, die Ihr Kind in den ersten Lebensmonaten braucht. Aber wie lange und wie oft soll gestillt werden, wie legen Sie Ihr Baby am besten an die Brust an? Und was können Sie tun, wenn das Stillen nicht reibungslos klappt?

Informationen und Antworten haben wir Ihnen hier zusammengestellt. Wir beraten und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um das Stillen gerne auch persönlich.

Ihre  
**Petra Weißbach**



Petra Weißbach



Tanja Hentschel

### Wir sind gern für Sie da!

Sie möchten einen Termin vereinbaren oder haben eine Frage? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

### Ihre Ansprechpartnerinnen:

Petra Weißbach  
Telefon: +49 (0841) 8 80-2505  
petra.weissbach@klinikum-ingolstadt.de

Tanja Hentschel  
Telefon: +49 (0841) 8 80-3200

Eine Laktationsberaterin IBCLC verfügt über umfangreiches theoretisches und praktisches Wissen zum Stillen und zur Laktation und berät Mütter über alle anfallenden Fragen und in Problemsituationen.

**KLINIKUM INGOLSTADT** GmbH  
Krumenauerstraße 25 | 85049 Ingolstadt  
Tel.: (08 41) 8 80-0  
info@klinikum-ingolstadt.de  
www.klinikum-ingolstadt.de

© Klinikum Ingolstadt, 2021, MU.0423.02.21V2



## Stillberatung

## Für eine starke Mutter-Kind Bindung

Neben den gesundheitlichen und praktischen Vorteilen des Stillens, kommt ein sehr wichtiger Faktor noch hinzu: Die vertiefende Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Der Hautkontakt gibt Ihrem Baby Sicherheit und Geborgenheit. Außerdem kann sich Ihr biologischer Rhythmus mit dem Ihres Kindes angleichen. So fällt es leichter gemeinsam wach zu sein und zu schlafen.

Wenn Ihr Baby gestillt werden möchte, erkennen Sie dies häufig schon an seiner Körpersprache: Es zeigt Suchbewegung mit dem Mund, wendet das Köpfchen hin und her, manche Babys schmatzen oder saugen an den eigenen Fingern. Geben Sie bei diesen Anzeichen die Brust, noch bevor Ihr Baby aus Enttäuschung nichts gefunden zu haben, anfängt zu schreien.

## Stilldauer und -rhythmus

Die Nationale Stillkommission empfiehlt ein Neugeborenes in den ersten sechs Monaten ausschließlich mit Muttermilch zu ernähren. Wie oft Sie ihr Kind am Tag stillen, hängt von Ihrem Baby und Ihnen ab. Stillen Sie also nach Bedarf. Gerade am Anfang sollten Sie Ihr Baby so oft füttern, wie es Hunger hat. Dies kann alle drei Stunden der Fall sein, aber auch einmal alle 90 Minuten. Stillen Sie Ihr Baby, sobald es danach verlangt. Als Faustregel gilt: In den ersten Lebenstagen wird das Neugeborene mindestens acht bis zwölf Mal gestillt. Sie können Ihr Baby auch wecken, wenn Ihre Brust sehr voll ist, spannt oder sogar schmerzt. Babys hören von selbst auf zu trinken, wenn sie satt sind. Je häufiger Sie stillen, desto mehr Milch wird produziert.

An einem Tag hat Ihr Baby mindestens sechs nasse Windeln und im ersten Lebensmonat mindestens dreimal täglich Stuhlgang. Ab dem zweiten Monat kann Ihr Kind auch seltener Stuhlgang haben. Ein Abstand von sieben Tagen kann auch vorkommen.

## Stillposition und richtiges Anlegen

- Sie können sich zum Stillen hinsetzen oder hinlegen. Finden Sie für sich eine entspannte und bequeme Position.
- Drehen Sie Ihr Baby, so dass es Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt ist. Es soll den Kopf zum Trinken nicht drehen müssen.
- Das Baby kann die Beinchen nach hinten neben Ihrem Körper haben (Rückengriff).
- Der Mund ist auf Höhe der Brustwarze. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie.
- Ziehen Sie ihr Baby eng an Ihre Brust, sobald es den Mund öffnet.



## Richtiges Saugen:

- Ihr Baby berührt mit seinem Kinn Ihre Brust.
- Sein Mund ist weit geöffnet. Die Lippen sind nach außen gestülpt und umfassen einen Teil des Warzenhofes.
- Während des Saugens bewegt sich der gesamte Kieferbereich. Oft bewegen sich sogar die Ohrläppchen.
- Ihr Baby macht richtige Pustebäcken. Die Wangen sehen nicht aus wie beim Strohalmsaugen.



## Entleeren der Brust von Hand:

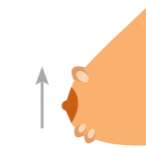
- Formen Sie mit dem Daumen und Zeigefinger ein „C“.



- Setzen Sie Ihre Fingerspitzen 2-3 cm hinter der Brustwarze auf.



- Heben Sie Ihre Brust leicht an.



- Drücken Sie mit Daumen und Zeigefinger leicht in Richtung Brustkorb und führen Sie das „C“ mit leichtem Druck nach vorne zur Brustwarze, ohne auf der Haut zu rutschen. Lassen Sie danach los, so dass die Milch fließen kann.



- Wiederholen Sie diesen Vorgang.

- Lassen Sie die Finger um die Brust wandern, um alle Bereiche zu erreichen.



## Aller Anfang ist schwer

Manchmal klappt das Stillen nicht auf Anhieb. Auch Unsicherheiten dabei sind anfangs ganz normal. Oft dauert es eine Weile bis Mutter und Kind ein eingespieltes Team werden. Lassen Sie sich nicht entmutigen und vertrauen Sie sich und Ihrem Körper. Wir unterstützen Sie und helfen Ihnen gerne mit Tipps zu Stillpositionen oder Anlegetechniken. Sprechen Sie uns gerne an!

## Angebote zum Stillen im Klinikum Ingolstadt

- Stillvisite auf Station 41 und 42
- Stillsprechstunde täglich nach Terminvereinbarung
- Stillgruppe 14-tägig
- Stilltelefon
- Betreuung von stillenden Müttern, die stationär im Klinikum behandelt werden
- Betreuung von Mitarbeitern des KZVI bei Wiedereinstieg ins Berufsleben (z. B. Bereitstellen von Milchpumpen und Kühlmöglichkeiten usw., Vorbereitungsgespräche in der Schwangerschaft)
- Stillvorbereitungskurse
- Beikostkurse
- Geschwisterkurse