

Rückbildungsgymnastik

Elternschule

Informationen und Anmeldung
Telefon (030) 30 35 - 44 12

Montag, Dienstag und Mittwoch 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Donnerstag 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Physiotherapie

Telefon (030) 30 35 - 4258



www.drk-kliniken-berlin.de

DRK Kliniken Berlin | Westend

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Chefarzt Prof. Dr. med. Heribert Kentenich
Station 5a und 8a
Spandauer Damm 130
14050 Berlin

Telefon (030) 30 35 - 44 20

Tipps zum Stillen



Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe
Station 5a und 8a

Zertifiziert nach der JCI



Einrichtungen der
DRK-Schwesterenschaft Berlin e.V.

WE-714-191009 B03094

Liebe Eltern,

wir gratulieren Ihnen zur Geburt Ihres Kindes und freuen uns, dass Sie Ihr Kind stillen möchten.

Muttermilch ist die beste Ernährung und fördert die optimale Entwicklung Ihres Babys. Das Neugeborene fühlt, sieht, hört, schmeckt und riecht die Mutter.

Deshalb möchten wir Sie gerne unterstützen, damit der Beginn des Stillens so optimal wie möglich verläuft.



Tipps für eine gute Stillbeziehung

Enger und häufiger Hautkontakt ist wichtig für Sie beide. Genießen Sie mit Ihrem Partner die Zeit des ersten Kennenlernens. Zu viele Besucher können Sie und Ihr Kind überfordern

Stillen Sie nach Bedarf. Die Zeitabstände sind unterschiedlich. Babys trinken zwischen 8 – 12-mal in 24 Stunden.

Ihr Kind möchte gestillt werden wenn es mit den Augen sucht, sanft gurr oder seufzt, schmatzt, Saugbewegungen macht, die Hand zum Mund nimmt und unruhig ist.

Das wertvolle Kolostrum ist angepasst an die Bedürfnisse des Neugeborenen und absichtlich nur in kleinen Mengen vorhanden. Die Nachfrage bestimmt das Angebot d.h. je öfter Sie stillen umso mehr Milch wird von Ihrem Körper gebildet. Das ist von der Natur so eingerichtet.

Die Stilldauer hängt vom Temperament Ihres Kindes ab. Begrenzen Sie die Zeit nicht. Ihr Baby hört von alleine auf zu trinken wenn es zufrieden ist. Solange es die Brust korrekt erfasst, bleiben die Brustwarzen intakt. Lassen Sie Ihr Baby mindestens 15-20 Minuten saugen ehe Sie die zweite Brust anbieten.

Manche Kinder möchten innerhalb von mehreren Stunden sehr häufig jeweils nur für kurze Zeit trinken. Das ist ein normales Verhalten und heißt „Cluster-Feeding“.

Drei Stillpositionen können Sie bei uns kennenlernen. Nehmen Sie eine für sich bequeme Haltung ein. Das Baby liegt gut abgestützt Bauch an Bauch mit Ihnen. Brustwarze und Mund liegen auf gleicher Höhe.

Die Anlegetechnik ist wichtig für ein gutes Erfassen der Brust. Ihr Kind öffnet den Mund weit, die Lippen sind nach außen gestülpt, Kinn und Nasenspitze berühren beim Saugen die Brust.

Eine Brustmassage erleichtert das Stillen und unterstützt die Milchbildung. Wir werden Sie gerne anleiten.

Die nassen Windeln zeigen Ihnen, dass Ihr Kind genug trinkt.

Der Milcheinschuß kann mit Unannehmlichkeiten verbunden sein. So haben Frauen zwischen dem 3. und 5. Wochenbetttag eine gespannte Brust. Kühle Auflagen und Massage können helfen und wohltuend sein.

Tipps für das Stillen zu Haus

Wachstumsphasen treten bei jedem Kind während der Stillzeit immer wieder auf. Ihr Kind verlangt dann öfter nach der Brust. Ein eventuell schon vorhandener Stillrhythmus kommt durcheinander und verunsichert manche Eltern und Großeltern. Anlegen nach Bedarf, weniger Hausarbeit und eine ausgewogene Ernährung sind die einfachste Lösung, um dem Mehrbedarf des Kindes zu genügen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt ausschließliche Ernährung mit Muttermilch bis zum Ende des 6. Lebensmonats. Unter Einführung von Beikost kann bis zum Ende des 2. Lebensjahres weiter gestillt werden, bzw. so lange es Mutter und Kind wünschen.

Stillgruppen bieten fachkundige Hilfe an. Sie können Fragen klären und sich mit andern Müttern treffen und austauschen. Unsere Elternschule bietet verschiedene Gruppen und Kurse an.

Bitte nutzen Sie die Tage bei uns im Krankenhaus, um uns alle möglichen Fragen zum Leben mit Ihrem Kind und dem Stillen zu stellen.

Das Team der Mutter-Kind – Einheit
Station 5a und 8a

Stand: 05.2009