

## Bedeutung für die Mutter

- Muttermilch ist immer in der richtigen Menge verfügbar und richtig temperiert
- Stillhormone machen die Mutter ausgeglichener und gelassener
- Engere emotionale Bindung zum Kind
- Schnellere Gebärmutterrückbildung
- Fettreserven werden abgebaut – schnellere Gewichtsreduzierung
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Geringer Zeit-, Kosten- und Arbeitsaufwand
- Geringeres Brust- und Eierstockkrebsrisiko

## Bedeutung für das Kind

- Alle Sinne des Babys werden angeregt: Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen
- Optimale Befriedigung psychischer und physischer Bedürfnisse
- Optimale Nährstoffzusammensetzung
- Leichte Verdaulichkeit
- Vermindertes Allergierisiko
- Schutz vor Infektionen
- Wichtig für die Gehirnentwicklung (essentielle Fettsäuren)
- Gestillte Säuglinge neigen als Erwachsene seltener zu Übergewicht oder Diabetes
- Geringes Risiko des plötzlichen Kindstodes

### Auch wenn Sie nicht Stillen wollen oder können:

Bitte geben Sie Ihrem Baby das wichtige Kolostrum, in dem Sie es vorher per Hand entleeren. Es ist ein Wachmacher und enthält wichtige Stoffe zur Unterstützung des Immunsystems.



**ELBLANDKLINIKUM  
MEISSEN**

GANZ NAH BEI MIR

### Still-Hotline

**ELBLANDKLINIKEN Stiftung & Co. KG**  
**ELBLANDKLINIKUM Meissen**

Nassauweg 7 | 01662 Meissen

Telefon: 03521 743 – 4931



[www.elblandkliniken.de/babies](http://www.elblandkliniken.de/babies)

Stand: 7/2023



**ELBLANDKLINIKUM  
MEISSEN**

GANZ NAH BEI MIR



## Stillen von Anfang an

Hilfreiche Informationen  
für den Stillbeginn





### Stillen Sie Ihr Baby so oft, wie es Ihnen Stillzeichen gibt:

Unruhe, Kopfbewegungen, Saug-, Zungenbewegung, Schmatzen, Hand wird zum Mund geführt.

- ! **Weinen und Schreien sind späte Stillzeichen, das Anlegen kann dadurch erschwert werden.**

Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf. Die optimale Stillfrequenz liegt in den ersten Tagen bei 8–12 Mal in 24 Stunden.

### Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse!

- Vermeiden Sie Stress
- Essen und Trinken sie ausreichend

### Wichtige Basis für eine gute Stillbeziehung:

- Beidseitiges und frühes anlegen (im Kreißsaal und in den ersten Stunden nach der Geburt)
- Häufiges Anlegen (nach Bedarf oder alle 2–3 Stunden, falls sich ihr Baby bisher nur in großen Abständen von alleine „meldet“)

Wenn ihr Baby auch nach mehrmaligem anlegen noch unruhig ist, greifen Sie nicht gleich zur Säuglingsnahrung, sondern versuchen Sie es durch Tragen, Kuscheln oder Summen/Singen zu beruhigen.

### Bonding ist die beste Stillförderung und Stillen die beste Bondingförderung.

Nackte Haut auf nackter Haut zwischen Ihnen und Ihrem Baby fördert die enge Beziehung, gibt Sicherheit und Vertrauen. Der Hautkontakt fördert die Ausschüttung der wichtigsten „Stillhormone“.

Voraussetzungen für ein gemütliches Stillen:

- Stellen Sie sich etwas Zutrinken in Reichweite
- Zuhilfenahme von Stillkissen, Kissen oder Fußbank
- Ihr Baby liegt Bauch an Bauch mit Ihnen
- Der Mund Ihres Babys muss sich auf gleicher Höhe mit der Brustwarze befinden.
- Führen Sie Ihr Baby zur Brust, nicht umgekehrt
- Ihr Baby sollte nicht nur die Brustwarze allein, sondern einen Teil des Warzenvorhofes mit erfassen

Die Nasenspitze Ihres Babys berührt Ihre Brust. Das ist vollkommen unbedenklich. Bitte drücken Sie nicht mit den Fingern die Brust ein. Dies führt einerseits zu einer veränderten Stellung der Brustwarze im Mund Ihres Babys und andererseits kann es durch das Abdrücken des Brustgewebes zum Milchstau kommen. Sollten sie noch unsicher sein, sprechen Sie gern eine Schwester auf der Station an.

### Was tun, wenn das Baby beim Stillen einschläft?

- Ziehen Sie es aus und machen sie das Licht an, denn in einer warmen und halbdunklen Umgebung schläft es sich am besten ;-)
- Wickeln Sie Ihr Baby, falls es nach kurzer Zeit eingeschlafen ist. Somit können Sie es wieder erwecken.

### Wunden Brustwarzen vorbeugen:

- Ihr Baby sollte einen großen Teil vom Warzenhof mit ansaugen
- Stillposition wechseln, um eine einseitige Belastung zu vermeiden
- Um das Stillen zu „angenehm“ zu beenden, lösen Sie den Sog, in dem Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel Ihres Babys schieben
- Speichel und Milchreste auf der Brustwarze antrocknen lassen
- Beim Waschen die Brustwarzen aussparen

### Was tun, wenn Sie das Baby aufgrund von medizinischen Problemen (Frühgeburt, Atemunterstützung) nicht gleich Anlegen können?

- beginnen Sie gleich in den ersten Stunden mit dem Abpumpen mit der elektrischen Milchpumpe. Die Schwester auf der Station wird Ihnen behilflich sein. Beidseitiges, frühes und regelmäßiges (auch nächtliches) Abpumpen ist ein wichtiger Grundstein für eine gute Milchproduktion.

### Die Nachfrage regelt das Angebot!