



Geburt und Stillen

Für werdende Mütter in der Filderklinik

Die Filderklinik 

Anthroposophische Medizin: Akut- und Ganzheitsmedizin



Inhalt

04	Geburtshilfe an der Filderklinik
08	Unser Weg zum „Babyfreundlichen Krankenhaus“
12	Einführungen zu den Stillanleitungen
13	Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen
14	Die Vorteile des Stillens
15	Das erste Stillen, Bonding und Rooming-in
16	Das richtige Anlegen
19	Die wichtigsten Stillpositionen
22	Der Stillrhythmus – Stillen nach Bedarf
23	Stillen zur Beruhigung
23	Die „Still-Temperamente“
25	Von der Neugeborenenmilch zur reifen Muttermilch
25	Stillen und Ernährung
26	Das Abpumpen und die Milchgewinnung von Hand
31	Besuchszeiten



Geburtshilfe an der Filderklinik

♦ „Die Filderklinik will für die regionale Gesundheitsversorgung der Stadt Filderstadt und der Region als anthroposophisches Krankenhaus im Sinne eines Akutkrankenhauses einen angemessenen Beitrag leisten. Darüber hinaus steht die Filderklinik auch überregional allen Menschen offen, die ihr spezielles Leistungsspektrum in Anspruch nehmen wollen.“

(Auszug aus dem Leitbild)

Diese Möglichkeit nehmen viele Menschen von nah und fern wahr. In den letzten Jahren betreute unsere Abteilung etwa 1400 Geburten pro Jahr und stellt in Zusammenarbeit mit unserer Kinderklinik eines der beiden Versorgungszentren des Kreises Esslingen für Risikogeburten, Frühgeburten und Mehrlingsgeburten dar. Alle räumlichen und apparativen Voraussetzungen für eine moderne Diagnostik und Begleitung der Risikoschwangerschaft stehen zur Verfügung. Die Frühgeborenen-Intensivstation (Perinatalzentrum) und eine interdisziplinäre Intensivpflegeabteilung im Hause ergänzen das Spektrum. In speziellen Sprechstunden stehen Ärzte und Hebammen für „Doppleruntersuchungen“, Fehlbildungultraschall-

diagnostik sowie für Mütter mit Kindern in Beckenendlage oder mit Mehrlingen und auch für Geburtsvorbereitungsfragen zur Verfügung. Es besteht ein breites Angebot an Kursen zur Geburtsvorbereitung, Heileurythmie in der Schwangerschaft und es haben sich seit vielen Jahren die Kurse der Elternberatung bewährt.

Familienorientierte Geburtshilfe bedeutet für uns, den werdenden Eltern Raum und Geborgenheit bis zur Geburt und besonders in den ersten Lebensstunden und Tagen danach zu geben. Der frühe Mutter-Kind-Kontakt auch bei einem Kaiserschnitt sowie die Einbeziehung des Partners in die Versorgung des Kindes gehören in unserem Verständnis dazu. Gerne gewähren wir Familienzimmer, soweit es die Belegung zulässt.

Inhaltlich bedeutet es als anthroposophisches Krankenhaus im Sinne Gerhard Kienles (1923–1983) den Menschen darin zu unterstützen, seine individuellen Möglichkeiten zu verwirklichen und in der Auseinandersetzung mit seinem Leib, seinem Schicksal und der Umwelt neue Verwirklichungsmöglichkeiten zu veranlagern.

In Zusammenarbeit mit Elke Weissenfels (leitende Hebamme von 1975 bis 2003) und Dr. Michael Lamerdin (Leiter der Abteilung von 1975 bis 2004) haben sich fünf Leitbilder entwickelt, in denen sich die innere Grundhaltung der Geburtshilfe der Filderklinik ausdrückt.

1. Ganzheitliche Geburtshilfe

Den Menschen ganzheitlich zu betrachten bedeutet im anthroposophisch-medizinischen Sinne, die Betrachtung des Physisch-lebendigen und des Seelisch-geistigen des Menschen im diagnostischen und therapeutischen Sinne zu nutzen. Die Methode der Naturwissenschaft kann dazu durch die von Dr. Rudolf Steiner beschriebene Methode der Geisteswissenschaft erweitert werden.

So kann in einem Falle zur Schmerzbehandlung ein Bad mit krampflösenden Substanzen richtig sein und im anderen Falle eine Periduralanästhesie (PDA). Bei einer Patientin vermag die Heileurythmie Wehen anzuregen, bei einer andern Patientin ist der Wehentropf das richtige Mittel. In allem wesentlich ist das Gespräch.

2. Individuelle Geburtshilfe

Alle Beteiligten (Kind, Mutter, Vater, Hebamme, Ärztin oder Arzt) bringen besondere Bedingungen und Fähigkeiten zur Geburt mit, jeder hat seinen eigenen „Werkzeugkasten“ – körperlich, seelisch und geistig: Eigenschaften, Begabungen, Temperamente, Tugenden. Unser Ziel ist es, dass Mutter und Kind ihr eigenes „Werkzeug“ möglichst umfassend einsetzen können und wir nur da, wo es nicht ausreicht, mit unserem zu Hilfe kommen. Wir wägen jedes Mal aufs Neue ab, ob Hilfe als Eingriff in den Geburtsverlauf notwendig ist.

In der gemeinsamen Anstrengung von Mutter und Kind im Gebären bilden sich Vertrauen und Verbundenheit für ein ganzes Leben. Das Stillen festigt diese Mutter-Kind-Gemeinschaft weiter („Bonding“).

Mit dieser Haltung aus Erkenntnis einer Gefahr in einer konkreten Situation zu handeln, stehen wir oft im Gegensatz zur naturwissenschaftlichen Medizin, die um ein statistisches, d. h. aus einem kollektiv ermittelten Risiko zu umgehen handelt, z. B. bei Verdacht auf Übertragung durch Geburtseinleitung oder bei Blasensprung durch Antibiotika.

3. Selbstbestimmte Geburtshilfe für die werdende Mutter

Um selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen, gilt es für den Prozess des Findens einer Entscheidung einen Freiraum zu schaffen:

- ◆ frei von äußern Einflüssen aus der Routine wirtschaftlicher und organisatorischer Vorgaben;
- ◆ frei von Ungeduld, Neugier und Bequemlichkeit, von bestimmten Formen der Angst oder euphorischer Sorglosigkeit, die sich in der Seele verselbstständigen und den Blick auf das Wesentliche des Geburtsgeschehens verstellen können.

Auch Therapieformen lassen sich danach unterscheiden, ob sie zwingend oder mehr freilassend wirken. Die sehr selten anzuwendende Form der Vollnarkose lässt keine Selbstbestimmung zu. Therapieformen wie der Wehentropf lassen sich als „Frage“, „Bitte“ oder „Befehl“ verabreichen. Der höchste Freiheitsgrad lebt im Gespräch. Immer gilt es im Sinne Gerhard Kienles, in den an der Geburt beteiligten Menschen in der Auseinandersetzung mit dem Leib, dem Schicksal und der Umwelt neue Verwirklichungsmöglichkeiten zu veranlassen.

4. Soziale Geburtshilfe

Seit der Eröffnung der Klinik ist der Partner uneingeschränkt, auch bei allen Operationen, willkommen. Seit dieser Zeit fördern wir auch die neue Mutter-Kind-Gemeinschaft nach der Entbindung durch das Rooming-in. Gesunde Geschwister jeden Alters des Neugeborenen dürfen nach der Geburt im Entbindungsraum und in der Pflegegruppe für Mutter und Kind dabei sein. Vielfach gelingt es, Familienzimmer zu ermöglichen, damit der Partner die ersten Stunden und Tage miterleben kann und in der Erstversorgung mit geschult werden kann. Die pflegerische und ärztliche Versorgung durch verschiedene Fachabteilungen wird getragen durch den Klinik-Organismus. Die sauberen Räume durch die Hauswirtschaft, das wohlbekömmliche biologische Essen und auch eine effektive und freundliche Verwaltung sind die stillen Kräfte im Hintergrund. Die „ungeplante Geburtshilfe“ lässt Flut und Ebbe im Entbindungsbereich ihren Lauf. In Flutzeiten dürfen wir erleben, wie Eltern und Mitarbeiter eine große Aufgabe mit viel Einsatz und Freude lösen. Durch unsere Anerkennung als „babyfreundliches Krankenhaus“ fühlen wir uns mit einem weltweiten Impuls der sozialen Geburtshilfe verbunden und in einem wichtigen Anliegen unterstützt.

5. Selbstbestimmte Geburtshilfe für das Kind

Der Mensch, der geboren werden will, steht im Mittelpunkt des Geburtsgeschehens – dennoch ist uns sein Wesen weitgehend verborgen. Im Hinblick auf das vorgeburtliche Leben, aus der Hochachtung vor dem Menschen, der ein neues Erdenleben beginnen will, erwacht der Wunsch, seine Pläne zu kennen, seinen Willen zu respektieren. Auf welche Art und zu welchem Zeitpunkt will er zur Welt kommen, welche Hilfe ist ihm angemessen? Denn das Geburtserlebnis begleitet nicht nur die Mutter, sondern auch das „Kind“ – meist unbewusst – sein ganzes Leben. Passt sein erster Schritt zu seinem Lebenslauf, begegnet ihm Vertrauen in seine Kraft, Verständnis für seinen Eigenwillen und erfährt es die Sicherheit, Hilfe zu erhalten, wenn seine eigenen Kräfte nicht ausreichen? Jeder Schritt im Lebenslauf hat seine Bedeutung und seine Folgen, das gilt besonders für den ersten.

Wir wollen, während wir seine Geburt begleiten, offen dafür sein, etwas von dem Befinden und dem Willen des Kindes zu erfahren. Fast jede Mutter erlebt in irgendeiner Weise, manchmal schon vor der Empfängnis, eine Wesensbegegnung mit ihrem ungeborenen

Kind: Sie träumt von ihm, fühlt seine Nähe: „Es ist bei mir.“ Sie ahnt sein Temperament, sein Wohlbefinden. Eine Mutter vernimmt die Sprache des Ungeborenen. Wenn wir auch nicht in unserem gewöhnlichen Bewusstsein mit dem Ungeborenen kommunizieren können, beeinflusst eine hingeeben-lauschende Haltung (Empathie) unser Handeln und kann uns helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

So tragen wir, die wir Lernende sind, in Dankbarkeit an unsere Lehrer, üben diese fünf inneren Haltungen in die Zukunft. Wir hoffen, dass mit den in ihnen wirkenden Kräften Weisheit, Freiheit und Liebe es gelingen möge, die moderne Geburtsmedizin zu einer ganzheitlichen Geburtshilfe, einer Entbindungskunst zu erweitern.

Dr. Christian Conrad

Leitender Arzt

Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Unser Weg zum „Babyfreundlichen Krankenhaus“

◆ Seit der Gründung der Filderklinik messen wir der Beziehung von Mutter und Kind und dem Stillen eine besondere Bedeutung zu. Wir sind überzeugt davon, dass das Stillen nicht nur wichtig ist für die körperliche Gesundheit des Kindes, sondern wesentlich ist für die Beziehung von Mutter und Kind und darüber hinaus heilsam auf das Sozialgefüge der Welt wirken kann.

In den siebziger und achtziger Jahren begannen wir, Geburtshilfe anders zu denken und zu praktizieren. Neu war,

- ◆ dass die Mutter im Geburtsgeschehen mitentscheidet,
- ◆ dass der Vater bei der Geburt helfend anwesend ist, auch im Operationssaal,
- ◆ die Bewertung der Geburtsschmerzen und der angemessene Umgang mit ihnen,
- ◆ die äußere Wendung aus Beckenendlage (z. B. Steißlage) in Schädellage,
- ◆ die Geburt aus Beckenendlage auf natürlichem Wege,
- ◆ dass die Mutter sofort nach der Geburt ihr Kind in ihre Arme schließt (seit einigen Jahren bleibt es auch zur Neugeborenen-Erstuntersuchung auf der Brust der Mutter),
- ◆ die Gemeinschaft der Familie – das Rooming-in.



In den neunziger Jahren entstand eine Initiative der Weltgesundheitsorganisation (WHO), die einen Bewusstseinswandel herbeiführen will. Sie wendet sich gegen die verheerenden Auswirkungen von Muttermilchersatzprodukten vor allem in der Dritten Welt und hebt die Bedeutung des Stillens für die gesunde Entwicklung des Kindes hervor. Seit 2001 wirkt die Filderklinik mit an der WHO/UNICEF-Initiative (BFHI e. V.), die zunächst im deutschsprachigen Raum unter „Stillfreundliches Krankenhaus“ eingeführt wurde und 2005 den internationalen Sprachgebrauch „Babyfreundliches Krankenhaus“ übernommen hat.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der beiden Fachabteilungen Frauenheilkunde und Geburtshilfe sowie der Kinderheilkunde arbeiten daran, die über Jahre erfolgreich praktizierte Still- und Familienfreundlichkeit weiterzuentwickeln und neue, dem Stand der Forschung entsprechende Fähigkeiten zu erlernen und anzuwenden. Dieser Weg erforderte von allen viel Engagement. Anerkennung fand dies im Juli 2003 mit der Zertifizierung als „Babyfreundliches Krankenhaus“ durch den BFHI e.V.. Alle drei Jahre stellen wir uns dieser Begutachtung neu. So können wir Ihnen eine individuelle Stillbegleitung mit Fachkompetenz und Effizienz zur Verfügung stellen.

Dr. Christian Conrad
Leitender Arzt
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Dr.Hauschka Kosmetik, WALA Arzneimittel und WalaVita aus dem Hause WALA Heilmittel GmbH, 73085 Bad Boll/Eckwälden



Dr.Hauschka
Kosmetik

Schwangerschaft und Stillzeit ...natürlich begleiten

Dr.Hauschka Kosmetik und WALA Arzneimittel unterstützen Sie auf sanfte Weise in dieser besonderen Zeit.

Tipps und Anregungen für Mutter und Kind finden Sie in der WALA Broschüre „Schwangerschaft und Stillzeit“, die Sie beim WALA Kundenservice anfordern können unter:

+ 49 (0) 7164 930-181
www.walaarzneimittel.de
www.dr.hauschka.de



Einführungen zu den Stillanleitungen

- ◆ Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen hilfreiche Anregungen zum Thema Stillen geben, um Ihnen den Einstieg in diese wichtige Phase Ihrer jungen Familie zu erleichtern. Auch wenn Ihr Kind noch nicht geboren ist und Sie vielleicht wegen vorzeitiger Wehen in unserem Haus sind, können Sie die Schwangerschaft nutzen, um sich in Ruhe auf die schöne Zeit mit dem Kind vorzubereiten.

Selbstverständlich stehen Ihnen die Hebammen und Schwestern von der Pflegegruppe für Mutter und Kind jederzeit für Fragen und Hilfestellungen zur Seite.

Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig mit sich und Ihrem Kind! Wie beispielsweise das Tanzen braucht das Stillen Übung und Rhythmus, denn es sind zwei Menschen, die sich auf- und miteinander einlassen.

Für die erste Zeit zu Hause ist es sinnvoll, sich bereits in der Schwangerschaft um eine wochenbettbetreuende Hebamme zu bemühen. Diese hilft Ihnen – bei Fragen zum Stillen.

Zusätzlich können Sie jederzeit bei der Pflegegruppe für Mutter und Kind anrufen (0711. 7703-3750) oder sich an eine Stillgruppe in Ihrer Nähe wenden. Des Weiteren stehen Ihnen nach Terminabsprache unsere Still- und Laktationsberaterinnen zur Verfügung.

Zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen

- ◆ Die Filderklinik setzt sich in allen Abteilungen, in denen Schwangere betreut werden, Entbindungen stattfinden und Neugeborene gepflegt werden, für eine optimale Förderung des Stillens ein. Sie hat sich verpflichtet, die zehn folgenden von WHO und UNICEF empfohlenen Schritte zu praktizieren.

1. Es stehen schriftliche Richtlinien für die Stillförderung zur Verfügung, die allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in regelmäßigen Abständen nahe gebracht werden.
2. Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werden in regelmäßigen Abständen so geschult, dass sie diese Richtlinien mit Leben füllen und Schwangeren und Müttern vermitteln können.
3. Wir informieren alle Frauen über die Vorteile und die Praxis des Stillens.
4. Wir ermöglichen es den Müttern, ihr Kind in der ersten halben Stunde nach der Geburt, bzw. sobald beide dazu bereit sind, anzulegen.
5. Wir zeigen den Müttern das korrekte Anlegen und erklären ihnen, wie sie ihre Milchbildung aufrecht erhalten können, auch im Falle einer Trennung von ihrem Kind.

6. Wir geben Neugeborenen zusätzlich zur Muttermilch weder Wasser, Tee oder sonstige Nahrung, wenn es nicht aus medizinischen Gründen angezeigt scheint.

7. Mutter und Kind bleiben auf der Pflegegruppe für Mutter und Kind rund um die Uhr zusammen (24-Stunden-Rooming-in).

8. Wir ermuntern alle Mütter ihr Kind zu stillen, wann immer sie oder das Kind es bedürfen (Stillen nach Bedarf).

9. Wir geben gestillten Säuglingen keinen Gummisauger oder Schnuller, um das Saugverhalten des Kindes nicht zu stören.

10. Wir unterstützen die Entstehung von Stillgruppen und vermitteln Müttern vor der Entlassung hilfreiche Kontakte.

Wir beraten und begleiten Mütter, die ihr Kind nicht stillen, und unterstützen sie in der Ernährung ihrer Kinder.

Als „Babyfreundliches Krankenhaus“ berücksichtigen wir den Internationalen Kodex (WHO-Kodex) zur Vermarktung von Babymilch und machen keinerlei Werbung für künstliche Babymilch.

Die Vorteile des Stillens

- ◆ Es gibt für Muttermilch keinen gleichwertigen Ersatz, sie ist perfekt auf die Ernährungsbedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt!
- ◆ Stillen fördert die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind!
- ◆ Ihr Kind ist zufriedener, denn die Bedürfnisse wie Nähe, Hautkontakt, Wärme, konstante Beziehungsperson etc. werden mit der Nahrungsaufnahme befriedigt!
- ◆ Die Inhaltsstoffe der Muttermilch bieten Ihrem Kind Schutz vor Infektionskrankheiten, Darminfektionen und Allergien.
- ◆ Muttermilch ist immer vorhanden, hat die ideale Temperatur, ist frei von Keimen und kostet nichts!
- ◆ Stillen ist für die regelgerechte Entwicklung des Kiefers wichtig!
- ◆ Frühes Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter.
- ◆ Stillen reduziert das Brust- und Eierstockkrebsrisiko der Frau.
- ◆ Stillen verringert die Erkrankungsrate an Osteoporose.
- ◆ Stillen wirkt positiv auf die Psyche der Frau im Wochenbett.

Muttermilch unterstützt die harmonische Reifung von Körper, Seele und Geist.

Das erste Stillen, Bonding und Rooming-in

- ◆ Nach der Geburt hat jedes Kind eine unterschiedlich lange Orientierungsphase und wird dann zeigen, dass es an die Brust möchte. Es liebt den Geruch Ihrer Haut und sucht die Brustwarze. Lassen Sie sich und Ihrem Kind Zeit für diese erste Begegnung. Die Hebamme, die Sie bei der Geburt begleitet hat, hilft Ihnen gerne dabei. Dieses erste Stillen ist sehr wichtig für das Miteinander-vertraut-werden und regt Ihre Milchbildung an. Auch in den nächsten Tagen und Wochen können Sie Ihr Kind immer wieder nackt auf Ihren Bauch oder an die Brust legen. Der direkte Hautkontakt gibt dem Kind viel Geborgenheit und Wärme und ist eine wichtige Anregung für die Milchbildung. Wir nennen dieses besonders innige Beisammensein „Bonding“ (engl. to bond = sich verbinden). Solange Sie in der Filderklinik sind, ist Ihr Kind bei Ihnen im Zimmer (24-Stunden-Rooming-in). So können Sie es jederzeit betrachten und seine Bedürfnisse kennen lernen. Von Stunde zu Stunde werden Sie vertrauter und sicherer in Ihren Aufgaben als Mutter. Selbstverständlich helfen wir Ihnen bei allen Fragen und Sorgen und zeigen Ihnen alles, was Sie zur Pflege des Kindes wissen müssen.



Das richtige Anlegen

Das richtige Anlegen ist wichtig

- ◆ zum Auslösen des Milchspendereflexes,
- ◆ zum richtigen Entleeren der Brust,
- ◆ um wunden Brustwarzen vorzubeugen.

Ein hungriges Kind erkennt man nicht erst am Schreien (sog. spätes Stillzeichen), sondern bereits an Leck- und Suchbewegungen, Hand-zu-Mund-Bewegungen und beginnendem Schmatzen (sog. primäre Stillzeichen).

Werden diese Anzeichen wahrgenommen, bleibt Ihnen genügend Zeit, sich in Ruhe auf eine harmonische Stillmahlzeit vorzubereiten:

1. Bequeme Stellung finden

- ◆ Unabhängig von der Position, in der Sie stillen, sollten Sie sich Ihr „Plätzchen“ vor dem Stillen gemütlich einrichten.
- ◆ Eine ruhige Umgebung ist sehr wichtig.

- ◆ Stellen Sie ein warmes Getränk für sich selbst bereit.
- ◆ Begrüßen Sie Ihr Kind und kündigen Sie das Stillen an, um sich innerlich ganz auf das Kind einzustellen.

2. Kind lagern

- ◆ Lagern Sie Ihr Kind so, dass der Bauch des Kindes dicht zu Ihrem Bauch gewandt liegt.
- ◆ Achten Sie darauf, dass die Oberlippe des Kindes in Höhe der Brustwarze zu liegen kommt.
- ◆ Kinn und Nasenspitze des Kindes sollten die Brust berühren.
- ◆ Achten Sie darauf, dass die Körperachse des Kindes in einer Linie bleibt, und verwenden Sie gegebenenfalls Kissen als Lagerungshilfen. Auch Sie selbst sollten symmetrisch sitzen oder liegen, um Verspannungen vorzubeugen.
- ◆ In jeder Position wird das Kind Ihre Brust „umarmen“, d. h., je ein Arm ruht links und rechts von der Brust.

3. Anlegen

- ◆ Führen Sie Ihr Kind zur Brust – und nicht die Brust zum Kind.
- ◆ Stimulieren Sie vorsichtig die Mundregion und eine Wangenseite des Kindes, damit es den Mund weit öffnet und so die Brustwarze mit viel Warzenhof in den Mund nimmt.
- ◆ Lassen Sie dem Kind viel Zeit, d. h., warten Sie nach dem Stimulieren eine Reaktion des Kindes ab.
- ◆ Beim Saugen sollten die Lippen des Kindes, besonders die untere, nach außen gestülpt sein. Falls Sie das Bedürfnis haben, Ihrem Kind mit der Hand unterstützend die Brust zu reichen, empfiehlt sich der so genannte C-Griff. Die Finger liegen flach an der Unterseite der Brust hinter dem Warzenhof, der Daumen liegt locker oberhalb der Brustwarze auf der Brust, ohne diese zusammenzudrücken.

- ◆ Das Saugen an der Brust ist durch die Zungen- und Kieferbewegung, mit denen die Milch aus den Milchgängen entleert wird, mit einem Melken zu vergleichen.

Haben die Backen des Kindes Grübchen wie beim Strohhalm-saugen, lösen Sie das Kind von der Brust und starten einen neuen Versuch, gerne mit unserer Unterstützung.

Sie können spüren, wenn der Milchspendereflex ausgelöst wird. Manche Frauen spüren es als „Prickeln“ oder „Ziehen“ in der Brust.

- ◆ Es ist normal, dass Ihr Kind während des Trinkens kleine Pausen macht! Etwas kräftigeres Streichen der Hände des Kindes kann hilfreich sein, wenn das Kind nach sehr kurzem Saugen einschläft.
- ◆ Lassen Sie Ihr Kind so lange trinken, wie es mag. Sie spüren, ob es richtig an der Brust trinkt oder ob es nur nuckelt. Auch das „nonnutritive“ Saugen, d.h. wenn keine Milch mehr fließt, am Ende der Stillmahlzeit gehört zum Stillen.



- ◆ Wollen Sie das Kind von der Brust nehmen, können Sie das Vakuum im Mund mit einem Finger im Mundwinkel des Kindes lösen, um einen schmerzhaften Zug an der Brustwarze zu vermeiden. Durch leichtes Herunterdrücken des kindlichen Kiefers heben Sie die Sogwirkung auf.
- ◆ Nach dem Stillen können Sie das Kind mit leicht aufgerichtetem Oberkörper in Ihren Armen halten, damit es, wenn es Luft geschluckt hat, aufstoßen und so in Ruhe in den Schlaf finden kann. Das Kind muss dafür nicht in der Senkrechten gehalten und auch nicht „geklopft“ werden. Am Anfang schlafen die meisten Kinder an der Brust ein.

Die wichtigsten Stillpositionen

1. Stillen im Liegen

Legen Sie sich bequem auf die Seite. Ihr Kopf liegt entspannt auf einem Kissen. Ihr Rücken ist abgestützt. (z.B. zusammengerollte Decke). Ihr Kind liegt auch auf der Seite, Ihnen ganz zugewandt; Ohr und Hüfte in einer Linie. Die Oberlippe des Kindes liegt auf der Höhe der Brustwarze. Auch das Kind kann am Rücken mit einem Kissen oder einer Decke abgestützt werden.

Diese Position empfiehlt sich

- ◆ zur Beckenboden- und Dammschonung,
- ◆ in der Anfangszeit,
- ◆ in der Nacht,
- ◆ bei schmerzender Naht,
- ◆ bei unruhigem Kind,
- ◆ wenn sich Muttermilch im unteren Segment der Brust staut.





2. Stillen im Sitzen

Der Wiegegriff

Sie setzen sich bequem, im Rücken gut abgestützt. Auf Ihrem Schoß liegt eine Decke oder ein Kissen, um es dem Kind zu ermöglichen, auf der richtigen Höhe (Oberlippe – Brustwarze) zu liegen, ohne dass Sie sein ganzes Gewicht halten müssen. Das Kind ist Ihnen ganz zugewandt („Bauch an Bauch.“). Der Kopf des Kindes liegt in Ihrer Ellenbeuge, Ihr Unterarm stützt seinen Rücken.

Der Rückengriff

Beim Rückengriff liegt das Kind mit dem Bauch zu Ihrer Flanke gewandt. Ein Kissen liegt auf dem Schoß, eines unter dem Arm der Seite, die Sie anlegen wollen.

Das Kind ist Ihnen zugewandt, seine Oberlippe ist auf Höhe der Brustwarze. Ihre Hand und Ihr Unterarm können den Rücken des Kindes unterstützen. Beim Rückengriff hat die Mutter die gleiche gut abgestützte Haltung wie beim Wiegegriff.

3. Stillpositionen bei Zwillingen

Zwillinge können bei Bedarf gleichzeitig gestillt werden, obwohl sie häufig unterschiedliche Schlaf-wach-Rhythmen haben.

Am Anfang ist der Rückengriff die beste Stillposition, wenn die Kinder gleichzeitig angelegt werden.

Für die Brust ist es aber gut, wenn Sie auch die anderen Stillpositionen anwenden und jedes Kind genießt auch mal die individuelle Zuwendung.



Der Stillrhythmus – Stillen nach Bedarf

- ◆ Legen Sie Ihr Kind nach Bedarf an. Es meldet sich, wenn es Hunger hat, und holt sich in der Regel genau die Menge, die es braucht! Achten Sie bitte auf die frühen Hungerzeichen des Kindes und bieten Sie ihm die Brust an, damit es seinen Hunger nicht durch Schreien ausdrücken muss.

Stillen nach der Uhr stört Ihre Kommunikation mit dem Kind und hindert das Kind daran, seinen eigenen Schlaf-wach-Rhythmus zu finden.

Zu Beginn der Stillzeit wird Ihr Kind gerne 8- bis 12-mal in 24 Stunden an der Brust trinken. Der Zeitabstand kann dabei jedoch sehr variieren, so dass zeitweise halbstündliches Stillen mit größeren Pausen wechselt, so genanntes „Cluster-Feeding“. Das hat die Natur so eingerichtet, damit sich Ihre Milchmenge schnell auf den Bedarf Ihres Kindes einstellt.

Haben Sie Geduld mit sich und Ihrem Kind, wenn sich nicht schon in den ersten Wochen ein regelmäßiger Stillrhythmus erkennen lässt – Charaktere sind verschieden.

Je nach Kind kann dies 6 bis 8 Wochen dauern. Diese Zeit braucht es, bis Verdauungssystem und Stoffwechsel des Neugeborenen ausgereift sind. Auch dann gibt es in den meisten Fällen keinen klassischen 4-Stunden-Rhythmus, da die Milch sich innerhalb von 24 Stunden in ihrer Zusammensetzung verändert, z. B. ist der Fettgehalt in den Abendstunden geringer.

Während der Stillzeit macht Ihr Kind Wachstumsschübe durch, in denen es deutlich häufiger trinken möchte, weil es mehr Nahrung braucht. Die Natur hilft auch hier, denn indem Ihr Kind häufiger trinkt, stellt sich die Milchbildung auf den erhöhten Bedarf ein. Die Wachstumsschübe liegen in der Regel am Ende der 2. Lebenswoche, in der 4.–6. Woche und im 3.–4. Lebensmonat. In diesen Zeiten heißt es, sich besonders auf das Kind einzustellen und stillen, so oft es möchte, dann ist diese anstrengende Zeit in 2–3 Tagen überstanden.

Stillen zur Beruhigung

- ◆ Das Saugen an der Brust stillt nicht nur den Hunger nach Nahrung, sondern auch das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit. Legen Sie Ihr Kind auch dann an, wenn Sie es so beruhigen können (Beruhigungsstillen).

Löffel und Becher

In den ersten Wochen können Schnuller oder Flaschensauger das Kind in seinem Saugverhalten irritieren und werden in der Filderklinik deshalb nicht verwendet. Wenn das Kind die Muttermilch einmal nicht direkt von der Brust saugen kann, zeigen wir Ihnen, wie es mit Becher oder Löffel die Milch trinken kann.

Die „Still-Temperamente“

- ◆ Kinder haben von Anfang an ihr eigenes Temperament und zeigen ganz unterschiedliche Trinkverhaltensweisen, die sich meist nicht umkrempeln lassen! Zum besseren Verständnis sind hier fünf Temperamente beispielhaft vorgestellt:



Die „Zielstrebigsten“:

kräftige Kinder, die die Brust sogleich erfassen und 10–15 Minuten gierig trinken, die Brust loslassen und zufrieden sind.

Die „Zögernden“:

haben in den ersten Tagen kaum Interesse an der Brust und am Saugen; legen meist nach dem Milcheinschuss richtig los und trinken von da an gut. Versuche, diese Kinder zu drängen, führen zu beiderseitigen Schweißausbrüchen.

Nehmen Sie sich die Zeit zum Schmusen und Kennenlernen!

Die „Träumer“:

trinken ein wenig, ruhen sich aus und trinken ein wenig. Sie trinken gut, lassen sich aber nicht drängen. Sie brauchen bei den Träumern viel Geduld.

Die „Genießer“:

vor dem Trinken spielen diese Kinder erst mal mit der Brustwarze, probieren ein wenig, lassen wieder los, lecken sich die Lippen. Erst danach fangen sie an, gut zu trinken. Werden sie anfangs gedrängt, werden sie wütend und fangen an zu schreien.

Die „Suchenden“:

Kinder sind beim Anlegen so aufgeregt, dass sie die Brustwarze zwar fassen, aber gleich wieder verlieren und wütend anfangen zu schreien. Sie müssen erst beruhigt werden, bevor sie wieder angelegt werden können.

Lernen Sie Ihr Kind kennen und lassen Sie sich auf sein eigenes Verhalten ein.

Von der Neugeborenenmilch zur reifen Muttermilch

- ◆ Unmittelbar nach der Geburt haben Sie schon ausreichend Milch (die so genannte „Neugeborenenmilch oder Kolostrum“), um Ihr Kind ohne Zugabe von Wasser, Tee oder Säuglingsnahrung zu ernähren. Wichtig ist allerdings, dass Sie Ihrem Kind nach Bedarf beide Brüste anbieten. Dies und korrektes Anlegen bewirken eine optimale Milchbildung.

Normalerweise geht das Kolostrum am 3. bis 4. Tag in die reife Muttermilch über, wobei es in Einzelfällen auch bis zu 14 Tage dauern kann. Bei manchen Frauen verläuft dieser Prozess eher schleichend, ohne die charakteristischen Begleiterscheinungen wie:

- ◆ leichter Anstieg der Körpertemperatur,
- ◆ Hitze- und Spannungsgefühl in den Brüsten,
- ◆ Kribbeln und Ziehen in den Brüsten.

Pralle, gespannte Brüste entstehen durch den Blutandrang im Gewebe und geben keinen Anhalt für eine übermäßige Milchmenge.

Je häufiger Sie in den ersten Tagen anlegen und je mehr Ruhe Sie sich und Ihrem Kind gönnen, desto weniger schmerzhaft verläuft diese Stillphase. Unsere Haus- und Heilmittel Kohl und Quark sind hier wunderbare Helfer.

Stillen und Ernährung

- ◆ Da die Kinder verschieden sind, gibt es keine allgemeine Ernährungsempfehlung in der Stillzeit. Generell sollte die Ernährung ausgewogen, d. h. vitamin-, mineralstoff- (achten Sie bitte auf ausreichende Jodzufuhr), eiweiß- und ballaststoffreich sein. Trauen Sie sich alles in Maßen auszuprobieren. Dass etliche Kinder in den ersten Lebenswochen häufig schreien, hängt nur sehr selten mit der Nahrungsaufnahme zusammen, sondern hat vielerlei Ursachen, oftmals sind es zu viele äußere Eindrücke, die „mitverdaut“ werden müssen.

Das Abpumpen und die Milchgewinnung von Hand

Die Milchgewinnung von Hand

Die Milchgewinnung von Hand wird Ihnen von unserem Team oder einer zusätzlich ausgebildeten Stillberaterin gezeigt. Damit können Sie sehr einfach jederzeit Milch gewinnen. Mit etwas Übung ist diese Methode genauso hygienisch und effektiv wie eine elektrische Brustpumpe.

Die Milchgewinnung mit einer Milchpumpe

In unserer Klinik stehen Ihnen sowohl Handbrustpumpen als auch elektrische Intervallpumpen zur Verfügung. In einer persönlichen Beratung lernen Sie das Abpumpen von Muttermilch. Außerdem händigen wir Ihnen schriftliches Informationsmaterial aus.

Häufige Gründe für die Milchgewinnung von Hand oder mit einer Brustpumpe

- ◆ Bei einer Trennung von Ihrem Kind können Sie ihm auf diese Weise die Milch zukommen lassen.
- ◆ Bei einer sehr prallen Brust erleichtert das teilweise Entleeren dem Säugling das Ergreifen der Brustwarze.
- ◆ Wenn das Kind z. B. aufgrund einer Erkrankung nicht an der Brust trinken kann, wird die Brust entlastet und die Milchbildung wird aufrechterhalten.
- ◆ Milchgewinnung für „andere Zwecke“, z. B. Hautpflege.

Wir hoffen, dass diese Stillbroschüre Ihnen eine gute Hilfe für die erste Zeit sein wird.

Genießen Sie diese wertvolle und intensive Stillzeit und das Kennenlernen Ihres Kindes! Es werden immer mal wieder Fragen auftauchen, dann wenden Sie sich an Ihre Hebamme, an uns oder eine Stillgruppe. Eine Liste mit Stillgruppen in Ihrer Umgebung händigen wir Ihnen bei Ihrer Entlassung aus.

Telefonische Stillberatung erhalten Sie bei uns rund um die Uhr unter Telefon: 0711. 7703-3750.



In Ehrfurcht empfangen,
in Liebe erziehen,
in Freiheit entlassen.

Rudolf Steiner

WELEDA
Im Einklang mit Mensch
und Natur

Wenn ein neues Leben beginnt, entfaltet die Natur ihre wahre Kraft.

**MIT DER HOCHWIRKSAMEN PFLEGE
FÜR SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT VON WELEDA.** Jedes Produkt dieser Serie steckt voll natürlicher Kraft. Im Schwangerschaftspflegeöl schützt eine einzigartige Komposition aus mild pflegendem Mandelöl, Vitamin-E-reichem Weizenkeimöl, Jojobaöl und Arnikablütenauszügen Ihre beanspruchte Haut. Gleichzeitig wird die Elastizität der Haut erhöht. Daher beugen regelmäßige Massagen mit dem Schwangerschaftspflegeöl nachweislich Dehnungsstreifen vor. Und auch das Weleda Damm-Massageöl, Baby-Bäuchleinöl, Stillöl und der Stilltee gewinnen ihre ganze Kraft aus der besonderen Kombination der natürlichen Inhaltsstoffe – frei von allen synthetischen Zusätzen. **Das findet Ökotest „sehr gut“.** Lassen Sie sich von der natürlich wirksamen Pflegeserie, die von erfahrenen Hebammen und Pharmazeuten entwickelt und dermatologisch getestet wurde, überzeugen. **Informieren Sie sich unter www.weleda.de**



Besuchszeiten

15.30 bis 17.00 Uhr

für die Väter von 9.00 bis 13.00 Uhr und von 15.00 bis 21.00 Uhr

Weitere Informationen zu den Besuchszeiten der einzelnen Stationen finden Sie im Internet unter www.filderklinik.de.

Impressum

Die Filderklinik

Anthroposophische Medizin: Akut- und Ganzheitsmedizin

Im Haberschlag ♦ 70794 Filderstadt-Bonlanden

Zentrale: Fon 0711. 7703-0 ♦ Fax 0711. 7703-484

Die Filderklinik bietet zu ihren Abteilungen und vielen weiteren Themen Informationsmaterialien an.

Bitte informieren Sie sich unter www.filderklinik.de oder Fon 0711. 7703-0.

Konzeption und Gestaltung: SANSHINE Werbeagentur GmbH, Stuttgart

Fotos: Maks Richter, Stuttgart

2. Auflage 2006, © Die Filderklinik

Die Filderklinik

Im Haberschlag 7

70794 Filderstadt-Bonlanden

www.filderklinik.de