Alb-Donau Klinikum

ALB DONAU KREIS

Für Mütter, die ihr Kind stillen

Information der Frauenklinik



Ehingen · Frauenklinik · Spitalstraße 29 · www.adk-gmbh.de

Alb-Donau Klinikum

Für die Bevölkerung des Alb-Donau-Kreises und darüber hinaus bieten wir an den Klinikstandorten Blaubeuren, Ehingen und Langenau umfassende Gesundheitsdienstleistungen an – Prävention, Behandlung, Nachsorge und Rehabilitation. Dabei ist uns die Vernetzung ambulanter und stationärer Leistungen – die wir gemeinsam mit zahlreichen Kooperationspartnern erbringen – ein wesentliches konzeptionelles Anliegen. Unser Ziel ist es, durch dieses lokale Gesundheitsnetzwerk heute und in Zukunft eine wohnortnahe und qualifizierte medizinische Versorgung im ländlichen Raum sicherzustellen.

Träger des Alb-Donau Klinikums mit Anbindung an leistungsstarke Gesundheitszentren an allen drei Standorten ist die Krankenhaus GmbH Alb-Donau-Kreis. Sie ist eine Tochter der Unternehmensgruppe ADK GmbH für Gesundheit und Soziales mit mehr als 2.000 Mitarbeitern. Alleiniger Gesellschafter ist der Alb-Donau-Kreis.

Gesundheit und Soziales steht nicht nur für den Klinikbereich. Die Gesellschaft führt außerdem sieben Seniorenzentren mit mehreren Tagespflegeeinrichtungen, einen ambulanten Pflegeservice, Medizinische Versorgungszentren, Sanitätshäuser, Seniorenwohnanlagen, Dienstleistungszentren und zahlreiche Wohneinheiten im gesamten Alb-Donau-Kreis.

Patienten-information

Alb-Donau Klinikum Ehingen
Frauenklinik

ZERTIFIZIERTE GEBURTSKLINIK

BABY FREUNDLICH

Eine Initiative von WHO und UNICEF

www.babyfreundlich.org



INHALT

Alb-Donau Klinikum 2

Informationen zum Stationsablauf 6

Was ist Rooming-in und Bonding 7

Hautkontakt direkt nach der Geburt und 24-Stunden Rooming-in in Babyfreundlichen Geburtskliniken 7

Stillen – der beste Start ins Leben 8

Die Bedeutung des Stillens 8

Stilltechniken – wie lege ich mein Baby an? 9

Stillpositionen 9

Stillrhythmus 11

Clusterfeeding 12

Stillzeichen 13

Praktische Anleitung zum Handentleeren der Brust 13

Schnuller und Sauger 15

Darf ich mein Baby mit ins Elternbett nehmen? 16

Schlafen im Elternbett und plötzlicher Kindstod 17

Ernährung der stillenden Mutter 17

Wichtige Infos zum Thema Allergien 19

Der Babyfreundliche Weg 20

Wichtige Informationen vor Ihrer Entlassung 22



INFORMATIONEN ZUM STATIONSABLAUF

Besuchzeiten

Ihr Baby ist da und Verwandte, Freunde und Bekannte können es kaum erwarten, die stolze Mutter und das Neugeborene zu sehen. Ihre Besucher können sich in der Zeit von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr mit Ihnen in Ihrem Zimmer aufhalten. Partner und eigene Kinder können selbstverständlich auch außerhalb dieser Zeiten bei Ihnen sein. Treffen Sie sonstige Besucher außerhalb der festgelegten Zeiten mit Rücksicht auf Ihre Zimmernachbarin bitte im Besucherbereich vor der Wochenstation.

Familienzimmer

Besteht der Wunsch, können Sie vorübergehend auch unser separates Familienzimmer nutzen. Das erlaubt dem jungen Vater und ggf. auch den Geschwisterkindern, schon in den ersten Lebenstagen ganz intensiv ein Zusammenleben als Familie mit dem neuen Erdenbürger.

Wochenbettgymnastik

Wochenbettgymnastik findet montags bis freitags statt. Hierzu kommen unsere Physiotherapeuten im Laufe des Vormittags zu Ihnen ins Zimmer.

Baden des Babys

Wenn Sie Ihr Baby baden möchten, melden Sie sich bitte bei uns. Wir versuchen das Baden in den Stationsablauf zu integrieren, so dass wir genügend Zeit für Sie und Ihr Kind haben und auf Wunsch auch Ihr Partner dabei sein kann.

Stoffwechselscreening

Am dritten Lebenstag entnehmen wir für den Guthrie-Test (zur Früherkennung bestimmter Stoffwechselerkrankungen) einige Tropfen Blut aus der Ferse Ihres Babys. Dieser Test fällt unter das Gendiagnostikgesetz. Der Kinderarzt wird im Rahmen der U2-Untersuchung mit Ihnen besprechen, was die frühe Erkennung von Stoffwechselerkrankungen für Sie und Ihr Kind bedeutet. Auf einer Testkarte schicken wir es zur Auswertung in ein Stoffwechsellabor nach Heidelberg. Über die Ergebnisse werden Sie umgehend informiert.

Neugeborenenvisite

Eine Erstuntersuchung des Neugeborenen durch den Kinderarzt findet innerhalb von 24 Stunden statt.

U2-Vorsorge

Am dritten Lebenstag Ihres Babys kommt der Kinderarzt und führt die Vorsorgeuntersuchung U2 durch. Während der Vorsorgeuntersuchung können Sie natürlich gerne dabei sein.

Screeninguntersuchungen auf angeborene Hörstörungen und Herzfehler

Wir führen bei allen Kindern ab dem zweiten Lebenstag einen Hörtest und eine Messung der Sauerstoffsättigung durch.
Nähere Erläuterungen zu diesen Untersuchungen können Sie der Elterninformation entnehmen, die wir Ihnen aushändigen.

Voraussichtliche Entlassung

Die Dauer des stationären Aufenthaltes wird individuell mit Ihnen vereinbart. Bei komplikationslosem Verlauf beträgt die durchschnittliche Aufenthaltsdauer nach einer normalen Geburt drei bis vier Tage, nach Kaiserschnitt fünf Tage.
Die Entlassung erfolgt in der Regel vormittags bis 10 Uhr.



WAS IST ROOMING-IN UND BONDING

Rooming-in

„Rooming-in" bedeutet, dass Sie und Ihr Kind bereits während des Krankenhausaufenthalts rund um die Uhr zusammen sind. Auf diese Weise wird die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind gefördert und als Folge auch die Milchbildung verbessert. Darüber hinaus lernen Sie, frühe Stillzeichen und Reaktionen Ihres Babys besser und schneller zu erkennen. Der intensive Kontakt kann außerdem dazu beitragen, den Übergang vom Krankenhaus in den Alltag zu Hause zu erleichtern.

Bonding

„Bonding" nennt man die erste intensive Kontaktaufnahme zwischen Mutter, Vater und Kind. Wenn Sie Ihr Kind zum ersten Mal in die Arme nehmen, erleben Sie unbeschreibliche Augenblicke, die von starken Emotionen geprägt sind.
Das erste Befühlen, Riechen, Schmecken, Sehen und Hören nach der Geburt fördert die soziale Bindung. Diese erste gefühlte Kontaktaufnahme – die Haut ist das größte Sinnesorgan des Menschen – prägt das menschliche Urvertrauen, lässt Zuneigung und Liebe wachsen. Deshalb ist der enge Hautkontakt für Ihr Neugeborenes direkt nach der Geburt ganz besonders wichtig.
Während dieser ein bis zwei Stunden werden Sie und Ihr Kind nicht getrennt oder gestört. Die Hebamme bleibt in der Nähe, um gegebenenfalls liebevoll und zurückhaltend Unterstützung anzubieten.

Es besteht bei uns in der Klinik auch die Möglichkeit ein Familienzimmer zu buchen, so kann auch der Vater vom ersten Tag an den Kontakt zum Baby unterstützen.
Wenn der frühe Kontakt aus gesundheitlichen Gründen unterbleiben muss, können Sie das Bonding auch auf der Entbindungsstation oder zu Hause nachholen.

HAUTKONTAKT DIREKT NACH DER GEBURT UND 24-STUNDEN ROOMING-IN IN BABY-FREUNDLICHEN GEBURTSKLINIKEN

Schon unmittelbar nach der Geburt werden Grundlagen für die weitere Gefühlsentwicklung eines Kindes gelegt. Der direkte Hautkontakt – nicht nur beim Stillen – hat großen Einfluss auf diese erste und sehr intensive Beziehung zwischen Mutter und Kind.

Babyfreundliche Geburtskliniken vermeiden alles, was das erste Kennenlernen stören könnte und unterstützen Sie dabei, möglichst immer mit Ihrem Neugeborenen zusammensein zu können. Die Mütter schlafen besser und erholsamer, wenn die Kinder auch nachts bei ihnen bleiben. Durch die Nähe zur Mutter sind die Kinder viel entspannter.

STILLEN – DER BESTE START INS LEBEN

Trotz der bekannt positiven Wirkung der Muttermilch für Mutter und Kind greifen viele Mütter häufig nach kurzer Zeit zur Ersatznahrung.
Die Werbung für Babynahrung und geschickte Verkaufsmethoden fördern diesen Entschluss. Wir wollen Sie in Ihrer Entscheidung zum Stillen bestärken. Stillen bedeutet viel mehr als nur die „beste und gesündeste Nahrung" für ihr Neugeborenes. Es ist auch die „Nahrung" für die Seele. Stillen ermöglicht Ihrem Kind, auf einfache und natürliche Weise Vertrauen zu entwickeln und setzt in einzigartiger Weise die in der Schwangerschaft entstandene Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind fort. Über 95% aller Frauen können stillen. Sie brauchen dabei Unterstützung und die richtigen Informationen durch qualifiziertes Fachpersonal in der Klinik. Nachsorgehebammen und Stillberaterinnen sind ebenfalls wichtige Ansprechpartnerinnen, die Ihnen wertvolle Tipps geben können, die helfen, Ihr Kind erfolgreich zu stillen.

Zu viel Besuch und Aufregung in den ersten Tagen nach der Geburt bringen Sie und Ihr Kind noch schnell aus dem Gleichgewicht. Stillen will gemeinsam erlernt werden. Nach den ersten unbeholfenen Schritten werden Sie und Ihr Baby ein eingespieltes Team. Für alle Sinne Ihres Kindes ist der Körperkontakt, der durch das Stillen entsteht, wichtig. Das Baby schmeckt, riecht und fühlt Sie. Außerdem versucht es, Blickkontakt zu Ihnen aufzunehmen und lauscht der bereits aus dem Mutterleib vertrauten Stimme.

Mit dem Stillen nach Bedarf stellt sich schnell Ihr individueller gemeinsamer Stillrhythmus ein. Zugleich sichert diese Form auch das Abstimmen zwischen Milchproduktion (Angebot) und Sättigung ihres Kindes (Nachfrage). Ihr Baby hat damit die optimalen Voraussetzungen für eine gute Entwicklung.

DIE BEDEUTUNG DES STILLENS

Stillen – der ideale Start ins Leben

Stillen bedeutet viel für Mutter und Kind. Damit Sie die sensible Phase des Stillbeginns gut bewältigen, sollten Sie sich schon vor der Geburt Ihres Kindes über das Stillen und die Möglichkeiten, dabei unterstützt zu werden, informieren.

Stillen ist gut für Ihr Baby:

- Die nach der Geburt gebildete Vormilch wirkt wie eine biologische Impfung. Sie ist ein wesentlicher Infektionsschutz für Ihr Kind.
- Muttermilch ist immer verfügbar, keimarm und richtig temperiert. Ihre besondere Zusammensetzung schützt den Säugling vor Durchfall, Erkrankungen wie Mittelohrentzündungen und vor Neugeborenengelbsucht.
- Stillen mindert das Allergierisiko.
- Muttermilch passt sich der Entwicklung des Kindes an. In den ersten sechs Monaten braucht Ihr Kind keine andere Nahrung.
- Stillen stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind und ist deshalb auch für die seelische Entwicklung Ihres Babys wichtig.
- Das Saugen an der Brust kräftigt die Mundmuskulatur des Babys und fördert die Sprachentwicklung.
- Zahnfehlstellungen sind bei gestillten Kindern seltener
- Das Stillen regt alle Sinne des Kindes an. Das Baby riecht, fühlt, schmeckt, hört und sieht die Mutter.
- Muttermilch enthält alles, was das Baby für ein optimales Gedeihen braucht.

Stillen ist auch gut für Sie:

- Die Gebärmutter bildet sich nach der Geburt schneller zurück. Dadurch werden Infektionen und andere Probleme im Wochenbett vermieden.
- Während der Schwangerschaft hat Ihr Körper Fett eingelagert. Diese Fettreserven werden durch das Stillen abgebaut und Sie erreichen schneller Ihr altes Gewicht.
- Das Stillen ist auch für Sie ein inniges Erlebnis. Ihre besondere Hormonlage während der Stillzeit lässt Sie kindgerechter und gelassener reagieren.
- Ausgaben für Milchpulver, Flaschen und Sauger sind überflüssig. Im ersten Halbjahr sparen Sie so rund 500 Euro!
- Das Brustkrebsrisiko wird vermindert.
- Durch das Stillen wird das Selbstbewusstsein einer Frau gestärkt.
- Das Stillen erleichtert das Einleben in die Rolle der Mutter.
- Stillen erleichtert Ausflüge und Reisen, Sie haben immer „alles" dabei.
- Mit dem Stillen beugen Sie Osteoporose vor.



STILLTECHNIKEN – WIE LEGE ICH MEIN BABY AN?

Stillen ist zwar die natürlichste Sache der Welt, aber trotzdem nicht immer ganz einfach. Brustentzündungen und wunde Brustwarzen sind oft Folge von falschem Anlegen oder fehlerhaften Stillpositionen.
Daher ist es sinnvoll, sich so früh wie möglich mit der richtigen Technik und den verschiedenen Stillpositionen zu beschäftigen.

Wie funktioniert es?

Dem Baby wird die Brust mit dem C-Griff angeboten, d.h. die Finger liegen flach unter der Brust, der Daumen liegt oberhalb der Brustwarze. Wichtig ist, dass die Finger den Warzenhof nicht berühren, damit der Säugling ihn mit dem Mund erfassen kann. Dafür muss Ihr Baby den Mund weit öffnen. Das können Sie unterstützen, indem Sie sachte mit der Brustwarze oder dem Finger über die Wange oder Unterlippe des Kindes streichen.
Für den optimalen Stillerfolg empfehlen wir darüberhinaus, ganz besonders auf folgende drei Punkte zu achten:

- Hat das Baby den Mund weit geöffnet, führen Sie Ihr Baby zur Brust und nicht die Brust zum Baby.
- Während des Stillens halten Sie nicht den Nacken, sondern stützen Sie den Kopf des Kindes am Hinterhaupt mit der flachen Hand.
- Auch die Körperhaltung ist wichtig: Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Babys sind auf einer Achse zu Ihrem Körper gewandt.

Ihr Baby hat die richtige Saugtechnik gefunden, wenn es mit dem Mund den gesamten Warzenhof (je nach Größe auch nur einen Teil des Warzenhofes) umschließt. Nach dem Ansaugen sollte das Saugen Ihres Babys keine Schmerzen mehr verursachen. Nun sollten Sie seine Schluckgeräusche hören, wenig später seine einsetzende, gut hörbare Verdauung. Die Spannungsgefühle in Ihrer Brust lassen nach und auch Ihr Baby entspannt sich sichtlich – alles Signale dafür, dass Ihr Baby richtig trinkt.

STILLPOSITIONEN

Wir machen Sie während des Klinikaufenthaltes mit den verschiedenen Stillpositionen bekannt: z. B. **Wiegehaltung, Stillen im Liegen und Rückenhaltung.**
Diese drei Stillpositionen beschreiben wir Ihnen auf den folgenden Seiten. Ein Wechsel zwischen diesen Grundpositionen ist empfehlenswert:

- weil so die Brust und Brustwarze verschieden stark beansprucht werden,
- weil dadurch alle Milchgänge gut geleert werden,
- weil verschiedene Bereiche intensiv stimuliert werden und die Milchbildung damit maximal angeregt wird.

In den ersten Lebenstagen lernt das Neugeborene die unterschiedlichen Positionen noch am leichtesten, später kann dies schwieriger werden.

Die folgenden Anlegeregeln gelten unabhängig von der eingenommenen Stillposition:

- Das Kind muss mit dem ganzen Körper der Mutter zugewandt sein.

- Das Kind muss die Brust erreichen können, ohne den Kopf zu drehen.
- Der Kopf des Kindes soll nicht überdehnt sein.
- Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie.
- Kinn und Nasenspitze berühren die Brust während des Trinkens. Das Kind atmet beim Stillen durch die Nase.
- Das Kind muss seinen Mund weit öffnen. Die Lippen sollen offen und glatt am Warzenhof liegen und nach außen gestülpt sein.
- Beim Anlegen des Kindes an die Brust soll nicht nur die Brustwarze, sondern ein möglichst großer Teil des Warzenhofes im Mund des Kindes sein.

Wiegehaltung

Die Wiegehaltung ist die gebräuchlichste und traditionellste Stillposition:

- Bequeme und entspannte Sitzhaltung der Mutter. (Hilfe kann ein Fußschemel sein)
- Das Baby liegt auf Ihrem Unterarm, das Köpfchen fast in der Ellenbeuge.
- Das Baby liegt in der Seitenlage, d. h. sein Bauch liegt am Bauch der Mutter.
- Der Mund liegt gegenüber der Brustwarze.
- Mit der freien Hand die Brust anfassen, dabei mit drei Fingern die Brust unterhalb der Brustwarze halten.
- Der Zeigefinger liegt unterhalb, der Daumen locker oberhalb der Brustwarze. (C-Griff)
- Die Brust etwas formen, dabei kommt durch leichten Druck der Finger die Brustwarze weiter heraus.
- Ist der Mund des Babys weit geöffnet (wie beim Gähnen) mit einer schnellen und kräftigen Bewegung des Unterarmes das Kind zur Brust bringen, nicht die Brust zum Kind.
- Manchmal ist das Neugeborene nicht gleich bereit, seinen Mund zu öffnen; ein bisschen Geduld ist notwendig.



Wiegehaltung

TIPP

- Hat das Baby sein Köpfchen weggedreht, berühren Sie mit der Brustwarze seine Wange, das Baby dreht den Kopf in die gewünschte Position.
- Zum Öffnen des Mundes sanft die Unterlippe mit der Brustwarze berühren. Dies löst den Reflex zum Öffnen des Mundes aus.

Rückenhaltung

Diese Stillposition ist in verschiedenen Situationen günstig:

- Bei großen Brüsten kann das Kind die Brustwarzen besser erreichen. (Zum Anheben der Brust hilft es, eine zusammengelegte Windel unter die Brust zu legen.)
- Zwillinge lassen sich so gleichzeitig anlegen.
- Bei einer wunden Brustwarze kann die betroffene Stelle durch Anlegen in unterschiedlichen Winkeln entlastet werden.
- Der äußere Bereich der Brust wird hiermit optimal entleert. Die größte Saugkraft des Kindes ist im Bereich des Unterkiefers.
- Der Kopf des Kindes ruht in der Hand der Mutter, so kann sie die Stillstellung gut korrigieren.
- Die Mutter hat einen idealen Blickwinkel zum Kind. Sie sieht besser, wie das Kind saugt und hat eine Hand frei. Auch das Baby kann in dieser Position seine Mutter anschauen.
- Besonders gut geeignet auch für Frühgeborene, der Mund des Kindes ist im Verhältnis zur Brustwarze noch extrem klein. Mit dieser Stilltechnik geht das Anlegen leichter, die Brustwarze fällt direkt in den Mund des Kindes.

Diese Position ist nicht so bekannt wie die Wiegehaltung, wird von den Frauen aber in der Regel schnell angenommen.



Rückengriff im Sitzen



Rückengriff im Bett – vorbeugen zum Anlegen

Wichtig:

- Die Mutter sitzt aufrecht, das Kind liegt neben ihr.
- Ein Kissen stützt den Arm.
- Hierbei liegen Körper und Beine des Kindes nicht vor dem Bauch der Mutter, sondern in ihrer Taille, die Beine zeigen in Richtung Rückenlehne.
- Der Körper des Kindes ist leicht gekrümmt, der Po möglichst nahe an die Mutter herangedrückt.
- Der Rücken ruht auf ihrem Unterarm, der Kopf liegt locker in ihrer Handfläche, der Mutter zugewandt.
- Der Unterarm der Mutter stützt den Rücken des Kindes.
- Mit der Hand führt sie das Kind wieder im richtigen Moment an die Brust (siehe Wiegenhaltung).

Stillen im Liegen

Diese Stillposition ist besonders vorteilhaft, wenn sich die Mutter ausruhen möchte. Vor allem nachts spart das Stillen im Liegen Kräfte. Hat sich diese Position einmal eingespielt, ist sie für die Nacht ideal. Auch nach einem Kaiserschnitt stillen viele Frauen die erste Zeit im Liegen.



Stillen im Liegen

Wichtig:

- Die Mutter sollte bequem liegen, die Liegefläche des Bettes flach gestellt sein.
- Der Kopf der Mutter sollte dabei auf voller Schulterhöhe mit Kissen abgestützt werden. Dadurch wird ein steifer Hals verhindert und der Blickkontakt zum Kind ist gewährleistet.
- Das Kind liegt parallel in Seitenlage dicht am Körper der Mutter, der Rücken wird mit einer Deckenrolle abgestützt, damit es auf der Seite liegen bleibt.
- Der Kopf des Neugeborenen liegt in Höhe der Brustwarze.
- Es wird meistens die untere Brust gereicht. Hat das Kind aus der unteren Brust genügend getrunken, legen Sie sich Ihr Kind auf den oberen Brustbereich, drehen Sie sich mit ihm auf die andere Seite und lassen es aus der unteren Brust trinken.
- Die Brust wird wie bei der Wiegenhaltung im C-Griff gehalten und geformt.
- Ist der Mund des Kindes weit geöffnet, läuft alles weitere wie bei der Wiegenhaltung.

STILLRHYTHMUS

Wie oft trinkt ein Neugeborenes?

In den ersten Tagen nach der Geburt spielt sich das Stillen allmählich ein. Mit jedem Anlegen klappt es schneller, besser und leichter. Veränderungen der Stillzeiten sind bei jedem Kind ein völlig normales Phänomen. Sie treten vorwiegend zu bestimmten Zeiten und Phasen auf (z.B. bei Wachstumsschüben, heißen Temperaturen, Unruhe, Sorge, Angst).

Bei den folgenden angegeben Stillzeiten (Richtwerten) ist ein richtiges, wirkungsvolles Saugen gemeint, nicht das Kuscheln oder Dauernuckeln an der Brust.

- Das erste Anlegen des Babys erfolgt nach der Geburt.
- Das Baby mindestens achtmal in 24 Stunden (von Anfang an) anlegen, noch besser wären zehn- bis zwölfmal.
- Mindestens 15 bis 20 Minuten soll das Kind an der ersten Seite trinken (das Baby lässt die Brust los oder schläft meistens ein).
- Durch eine ausgedehnte Stillmahlzeit erhält das Kind die fettreiche Hintermilch. Also nicht nach einigen Minuten die Seiten wechseln, weil das Baby sonst von beiden Brüsten nur die Vordermilch bekommt.



- Nach dem Aufstoßen und evtl. Wickeln das Kind an die zweite Seite anlegen. Hier trinkt es meist nicht mehr so lange. Mit dieser Seite auch die nächste Stillmahlzeit beginnen.
- Die meisten Neugeborenen brauchen acht bis zwölf Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden, je nach Persönlichkeit des Kindes.
- Der Stillrhythmus kann täglich variieren und sollte sowohl die Bedürfnisse der Mutter als auch die des Neugeborenen berücksichtigen.
- Viele Neugeborene trinken gegen Abend häufiger (der Fettgehalt in der Muttermilch ist abends niedriger), meist gefolgt von einer längeren Schlafphase.
- Mehrere Mahlzeiten während der Nachtstunden sind normal.
- Manchmal überrascht das Baby die Mutter mit vielen kurzen, schnell aufeinander folgenden Stillepisoden. Für diese Form des Stillrhythmus gibt es einen Fachbegriff, das so genannte „Clusterfeeding".

Im ersten Lebensjahr wächst das Baby enorm. Es hat einen hohen Energiebedarf. Da es aber in den ersten Wochen nur relativ kleine Nahrungsmengen pro Mahlzeit aufnehmen und verstoffwechseln kann, trinkt es häufiger. Wird es älter, vergrößern sich die Abstände zwischen den einzelnen Mahlzeiten. Das Kind saugt effektiver, weil es kräftiger geworden ist.

CLUSTERFEEDING

Was ist Clusterfeeding?

Sinngemäß könnte man es mit „Streumahlzeiten" übersetzen. Das bedeutet: Das Kind möchte plötzlich viele kleine Stillepisoden hintereinander, sozusagen eine Serie von Minimahlzeiten innerhalb einer großen Mahlzeit.

Zwischen diesen Mahlzeiten ist es entweder unruhig, quengelig, wach oder schläft nur leicht. Ist das Bedürfnis des Babys gestillt, fällt es in einen tiefen Schlaf, der mehrere Stunden dauern kann. Das Clusterfeeding fällt oft in die Abendstunden.
Dieser ungewohnte und anstrengende Stillrhythmus fordert die Mutter, sie hat das Gefühl, „dauerzustillen". Viele Mütter haben die Sorge, dass sie zu wenig Milch haben. Dies trifft aber in der Regel nicht zu. Dieses Verhalten ist für einen jungen Säugling ganz normal. Das Kind sichert sich damit eine ausreichende Milchproduktion für den nächsten Tag. Meist macht es während dieser Zeit einen Wachstumsschub.

Legen Sie Ihr Kind während einer Clusterfeeding-Phase immer wieder an der gleichen Brust an, damit es die fettreiche Hintermilch bekommt. Nach zwei bis drei Stunden sollten Sie die Seite wechseln.

STILLZEICHEN

Woran erkenne ich, dass mein Kind Hunger hat?

Jede Mutter lernt die Stillzeichen ihres Kindes kennen und verstehen, wenn sie das Neugeborene bei sich hat. Schon vom ersten Tag an hat das Kind die Fähigkeit, seine Bedürfnisse zu signalisieren.

Typische Stillzeichen in den ersten Tagen sind:

- Lecken und Schlecken an den Lippen
- Die Zunge wird heraus gestreckt
- Das Fäustchen oder die Finger werden in den Mund gesteckt
- Saugende Bewegungen und Sauggeräusche
- Schnelle Bewegung der Augen (im Schlaf)
- Gurrende Geräusche
- Stirnrunzeln
- Ruhelosigkeit

Diese Zeichen werden innerhalb der nächsten Minuten bis zu einer halben Stunde intensiver. In dieser Phase lässt sich Ihr Kind am leichtesten und besten anlegen. Das Weinen und Schreien sind sehr späte Stillzeichen. Nun muss das Kind erst beruhigt werden, das Anlegen gestaltet sich schwieriger und ist viel mühevoller für die Mutter.

PRAKTISCHE ANLEITUNG ZUM HAND-ENTLEEREN DER BRUST

Liebe Mutter, liebe Eltern!
Babyfreundliche Geburtskliniken möchten Mütter auch mit praktischen Tipps beim erfolgreichen Stillen unterstützen. So können auch nach der Entlassung aus dem Krankenhaus Situationen entstehen, in denen Stillen vorübergehend nicht möglich ist und die Brust auf eine andere Weise entleert werden muss. Für die regelmäßige Gewinnung von Muttermilch können elektrische oder handbetriebene Milchpumpen zum Einsatz kommen. Sie können Ihre Brust jedoch auch einfach von Hand ohne jedes technische Hilfsmittel entleeren.

Wann das Entleeren der Brust hilfreich sein kann:

- Wenn die Brust nach der initialen **Milchdrüsenschwellung** zu voll ist, kann das Baby die Brustwarze möglicherweise nicht korrekt erfassen. Entleeren von etwas Milch erleichtert das Trinken und hilft, Verletzungen der Brustwarze zu vermeiden. Darüber hinaus lindert es das Spannungsgefühl in den Brüsten.
- Manchmal ist eine kurz- oder längerfristige **Trennung vom Baby nicht vermeidbar,** wie z. B. bei Erkrankungen von Mutter oder Kind bzw. bei einer Berufstätigkeit der Mutter. Das Baby kann in solchen Fällen mit der gewonnenen Milch ernährt werden. Es kommt auch vor, dass das **Baby die Brust verweigert.** Dies kann unter anderem bei bestimmten Krankheiten passieren, z. B. wenn das Baby Schnupfen oder eine Mittelohrentzündung hat. Auch in solchen Fällen hilft das Entleeren der Brust, unangenehme Spannungsgefühle zu vermeiden und das Risiko von Milchstau und Brustentzündung zu senken.
- Bei **Milchstau- oder Brustentzündung** kann das Entleeren der Brust den Heilungsprozess unterstützen, wenn das Baby alleine die Brust nicht effektiv entleert. Da das Handentleeren in diesen Fällen unangenehm sein kann, sind hier gute elektrische Milchpumpen möglicherweise besser geeignet.
- Falls eine **Verletzung der Brustwarzen** aufgetreten ist, kann es in manchen Situationen entlastend sein, die Brust vorübergehend manuell zu entleeren und das Baby mit der gewonnenen Milch zu füttern.

Vorbereitung zur Milchgewinnung

Hygiene

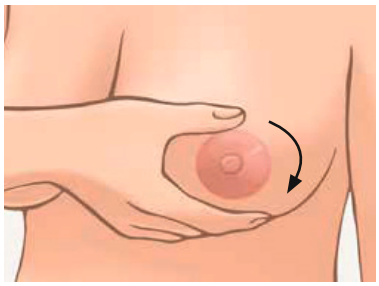
Vor dem Entleeren der Brust müssen die Hände mit Seife und Wasser gewaschen werden, um eine Übertragung von Krankheitserregern auf die Brust zu vermeiden. Wenn die Milch für ein Neugeborenes gewonnen wird, soll die Brust zusätzlich unter fließendem Wasser abgespült und die ersten gewonnenen Tropfen sollten verworfen werden. Bei älteren Säuglingen und Kleinkindern ist diese Maßnahme nicht mehr erforderlich.

Milchspendereflex fördern

Damit die Milch fließt, ist es wichtig, dass der Milchspendereflex ausgelöst wird. Stress hemmt den Milchspendereflex. Es ist daher hilfreich, wenn Sie sich sicher sein können, dass sie nicht unterbrochen werden und dass kein Zeitdruck besteht. Auch eine angenehme, entspannende Raumatmosphäre ist förderlich. Die Sitzposition sollte bequem sein. Manche Frauen finden warme Umschläge, Atemübungen, entspannende Musik, ein warmes Getränk oder das Entleeren unter der Dusche ebenfalls hilfreich. Bei einer Trennung vom Kind kann der Milchspendereflex gefördert werden, wenn man an das Kind denkt, indem z. B. ein Bild von ihm betrachtet wird. Auch ein getragenes Kleidungsstück des Babys kann eine stimulierende Geruchsquelle für die Mutter bieten.



Massagen



Eine sanfte kreisförmige Brustmassage erleichtert die Milchgewinnung. Der Vater kann zudem eine Rückenmassage anbieten.

Auffangen und Verwenden der Muttermilch

Wenn Sie Ihre Milch nicht verwenden möchten, können Sie Ihre Brust z. B. in der Badewanne entleeren oder ein Handtuch vor sich hinlegen. Wenn Sie die gewonnene Milch Ihrem Kind zukommen lassen möchten, können Sie zum Auffangen ein sauberes Gefäß aus Glas oder milchigem Hartplastik (Polypropylen) verwenden. Klares Hartplastik (Polycarbonat) sollte wegen Schadstoff-Freisetzung möglichst vermieden werden. Ein Auskochen der Gefäße ist bei reifen, gesunden Säuglingen nicht erforderlich. Wenn die Milch bei der nächsten Mahlzeit verfüttert werden soll, kann sie sechs bis acht Stunden bei Raumtemperatur aufgehoben werden. Danach muss sie verworfen werden. Sonst kann die Milch – wenn sie gleich nach dem Handentleeren in den Kühlschrank kommt – bei gesunden, reifen Säuglingen bis zu fünf Tagen in einem sauberen, verschlossenen Gefäß aus Glas oder Polypropylen bei 4 °C (hinten im Kühlschrank, nicht in der Tür) aufbewahrt werden. Vor dem Füttern sollte die Milch unter fließendem Wasser auf Zimmertemperatur erwärmt werden. Sie sollte vorzugsweise mit einem Löffel, einem Becher oder mit Fingerfeeder gefüttert werden, um eine Saugverwirrung zu vermeiden.

Entleerungstechnik



Man nimmt die Brust in die Hand, Daumen und Zeigefinger formen ein „C“ und liegen mit den Fingerspitzen ca. 2 bis 3 cm hinter der Basis der Brustwarze, dabei ist nicht der äußere Rand des Brustwarzenhofs gemeint, der individuell verschieden groß ist. Die Brustwarze sollte auf einer imaginären Verbindungslinie zwischen den Spitzen des Daumens und des Zeigefingers liegen. Die Brust wird mit den übrigen Fingern leicht angehoben.

Anschließend sollten folgende Bewegungen durchgeführt werden:

Schritt 1:



Daumen und Fingerspitzen drücken waagerecht etwas in Richtung Brustkorb.



Schritt 2:



Daumen und Zeigefinger werden anschließend mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze geführt – ohne auf der Haut zu rutschen – und schieben dabei die Haut des Brustwarzenhofs zusammen, ohne dabei Schmerzen zu verursachen. Auf diese Weise wird Milch aus der Brust entleert.

Schritt 3:



Damit wieder Milch nachfließen kann, wird die Brust anschließend locker gelassen, Finger und Daumen gehen in ihre Ausgangsposition zurück, die Haut des Warzenhofs glättet sich wieder. Bei diesem Schritt darf kein Druck auf das Brustgewebe ausgeübt werden, das würde die Milch zurückschieben. Nun wird wieder von vorne begonnen. Die Entleerung sollte den Rhythmus eines stillenden Babys nachahmen. Wenn Sie die Bewegung beherrschen, können Sie sich beim Entleeren entspannen und an Ihr Baby denken. Sobald der Milchfluss versiegt, entleeren Sie weitere Bereiche der Brust, indem Sie die Position von Daumen und Fingern um die Brustwarze herum ändern und anschließend die Hand wechseln.

Informationen stammen von der ©WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliche Geburtsklinik" www.babyfreundlich.org.

SCHNULLER UND SAUGER

Der Gebrauch eines Schnullers wird von Eltern und Fachleuten sehr emotional diskutiert. Schnuller sind bei vielen Eltern beliebt, weil sie die Babys beruhigen.

Doch sie haben viele Nachteile:

- Das Baby befriedigt mit dem Saugen am Schnuller einen Teil seines Saugbedürfnisses und saugt somit zu wenig an der Brust. Die Folge kann sein, dass Sie zu wenig Milch produzieren.
- Die Mutter übersieht leicht die Stillzeichen Ihres Babys. Dadurch werden die Abstände zwischen den Stillmahlzeiten zu groß und das Baby gerät in eine Art Fastenzustand.
- Am Schnuller saugt das Baby mit einem anderen Saugmuster. Dies stört das richtige Saugen an der Brust. Brustverweigerung, wunde Brustwarzen, mangelnde Gewichtszunahme und vorzeitiges Abstillen sind die Folge.
- Kinder, die regelmäßig den Schnuller benutzen, leiden häufiger unter Mittelohrentzündungen und Pilzbefall.
- Durch den Schnuller soll sich das Baby ruhig verhalten. Doch gerade die aktiven Phasen braucht es für seine Entwicklung.
- Ein großer Teil der Kinder, die später eine logopädische Behandlung brauchen, hatten einen Schnuller.



- Bei vielen Babys führt das Saugen an künstlichen Saugern dazu, dass sie an der Brust nicht mehr oder nicht mehr so gut saugen. Manche Babys kommen mit dem Wechsel des Saugmusters zurecht, andere nicht. Die Korrektur durch Saugtraining erfordert eine kontinuierliche Anleitung durch eine Fachkraft und ist für Mutter und Kind anstrengend.

Abgepumpte Milch kann mit einem Becher oder einem Löffel gegeben werden. Zufüttern soll das Stillen unterstützen und nicht beeinträchtigen und ist bei einem gesunden Neugeborenen erst notwendig, wenn es nach dem dritten Tag weiter abnimmt und nach den fünften Tag nicht wieder beginnt zuzunehmen.

DARF ICH MEIN BABY MIT INS ELTERNBETT NEHMEN?

Vor allem nachts ist es bequemer, wenn Sie Ihr Baby nahe bei sich haben und nicht extra zum Stillen aufstehen müssen. Diese Nähe hilft Ihnen auch, Ihr Baby besser kennen zu lernen und leichter zu merken, wann es hungrig ist. Ihre Körperwärme beruhigt Ihr Kind und es wird leichter wieder einschlafen. Das ist eine große Erleichterung – insbesondere bei unruhigen Babys.
Als „Babyfreundliche Geburtsklinik“ ermutigen wir Sie, Ihr Baby mit in Ihr Bett zu nehmen und intensiven Hautkontakt mit Ihrem Kind aufzunehmen – zum Beispiel nackt mit Ihm zu schmusen.
Aktuelle Studien warnen jedoch davor, in den ersten Wochen Ihr Kind zum Schlafen mit in Ihr Bett zu nehmen. Wir empfehlen daher, Ihr Kind zum Schlafen in einem eigenen Bettchen direkt in bequemer Reichweite an die mütterliche Bettseite zu stellen. Dies gilt insbesondere für die Situation in der Entbindungsklinik.

Wenn Sie mit Ihrem Kind zusammen in einem Bett schlafen, beachten Sie unbedingt folgende Punkte:

- Sie und Ihr Kind schlafen am besten auf einer festen Matratze. Wasserbetten, alte ausgelegene Matratzen und Sofas dürfen nicht verwendet werden.
- Ihr Baby sollte in Rückenlage liegen.
- Schlafen Sie Ihrem Kind möglichst zugewandt.
- Ihrem Baby darf es nicht zu warm werden. Die ideale Raumtemperatur im Schlafzimmer beträgt 16 bis 18 °C.
- Ziehen Sie das Baby nicht zu dick an: es sollte nicht mehr Lagen Kleidung tragen als Sie selbst.
- Am besten benutzen Sie ein Schlafsäckchen für das Kind, damit es nicht unter Ihr Oberbett rutschen und sich überwärmen kann.

Auch diese Hinweise sollten Sie bitte unbedingt befolgen:

- Schläft Ihr Baby allein, legen Sie es in sein Kinderbett.
- Wenn ein älteres Kind ebenfalls mit Ihnen zusammen schläft, ist es am besten, Sie oder Ihr Partner schlafen zwischen dem Baby und dem Kind.
- Erlauben Sie Ihrem Haustier niemals, im selben Bett mit Ihrem Baby zu schlafen.



SCHLAFEN IM ELTERNBETT UND PLÖTZLICHER KINDSTOD

In den Achtzigerjahren wurde festgestellt, dass immer mehr Kinder am plötzlichen Säuglingstod (SIDS = Sudden Infant Death Syndrome) starben. Es wurde nach möglichen Risikofaktoren für SIDS geforscht und festgestellt, dass u. a. einige Faktoren bei der Schlafsituation des Säuglings zu einem erhöhten SIDS-Risiko beitragen. Diese Faktoren müssen Sie unbedingt vermeiden.

Deshalb sollten Sie **nicht** mit Ihrem Baby zusammen in einem Bett schlafen, wenn Sie (oder eine andere Person im Bett)

- Raucher/in sind,
- Alkohol getrunken haben,
- krank, oder aus einem anderen Grund nicht in der Lage sind, auf das Baby zu reagieren,
- Drogen oder Medikamente genommen haben, die schläfrig machen.

Grundsätzlich gilt, dass Sie in den ersten zwölf Lebensmonaten vor allem nachts mit Ihrem Baby im selben Zimmer schlafen sollten. Dies schützt Ihr Kind vor dem „plötzlichen Kindstod", wie verschiedene Studien zeigen konnten.

ERNÄHRUNG DER STILLENDEN MUTTER

Grundlage der Ernährung in der Stillzeit ist eine abwechslungsreiche Mischkost.
Ein vorsorglicher Verzicht auf blähende oder säurehaltige Lebensmittel in der Stillzeit wird durch wissenschaftliche Studien nicht gestützt.
Eine ausgewogene Ernährung der stillenden Mutter ist aus verschiedenen Gründen wichtig für Mutter und Kind. Die stillende Mutter gibt mit der Muttermilch Energie und Nährstoffe an ihr Kind ab, die sie durch ihre eigene Ernährung wieder ersetzen muss. Dadurch ist der Energie- und Nährstoffbedarf in der Stillzeit noch höher als in der Schwangerschaft. *(DGE, 2000; Prentice et al.,1996)*.

Bei den heute allgemein guten Ernährungszuständen der Frauen in Ländern wie Deutschland hat die Ernährung praktisch keinen Einfluss auf die Menge der gebildeten Muttermilch. Auch vermehrtes Trinken bzw. die Auswahl so genannter milchbildender Getränke steigert die Milchmenge nicht *(Lawrence/Lawrence, 1999)*. Wohl aber kann der Gehalt an bestimmten Nährstoffen in der Muttermilch, wie Vitaminen und Fettsäuren, durch die Ernährung der Mutter beeinflusst werden. Andere Nährstoffe, wie z. B. Eiweiß und Mineralstoffe, werden in weitgehend konstanten Mengen in die Muttermilch abgegeben, was bei unzureichender Versorgung der Mutter auf Kosten ihrer eigenen Gesundheit geht *(Lawrence/Lawrence, 1999)*.

Für die Ernährung stillender Mütter gelten grundsätzlich dieselben Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl wie



für die Familienernährung. Die optimierte Mischkost ist altersunabhängig. Die Mengen der benötigten Lebensmittel richten sich nach dem individuellen Energiebedarf.

Mehrbedarf in der Stillzeit

Beim ausschließlichen Stillen in den ersten sechs Monaten benötigt die stillende Mutter zusätzlich zu ihrem Grundbedarf von täglich etwa 2000 Kilokalorien eine tägliche Energiezulage von etwa 200 bis 300 Kilokalorien, um etwa 780 ml Muttermilch bilden zu können *(Prentice et al., 1996)*. Diese Angaben sind Durchschnittswerte, die von Person zu Person stark schwanken können.

Bei der Berechnung des Energiebedarfs wurde eine moderate Gewichtsabnahme von etwa 500 g/Monat während der Stillzeit berücksichtigt *(Prentice, 1996)*. Damit werden die in der Schwangerschaft angelegten Fettreserven allmählich abgebaut. Reduktionsdiäten mit deutlich geringerer Energiezufuhr als vor Eintreten der Schwangerschaft sollten während der Stillzeit nicht durchgeführt werden. Schlimmstenfalls können sie das Stillen und die Gesundheit der Mutter beeinträchtigen.
(Auszug aus „Stillen und Muttermilchernährung – Grundlagen, Erfahrungen und Empfehlungen für gesundheitliche Aufklärung" BzgA, 2011)

Vegetarische Ernährung in der Stillzeit

Mit einer vegetarischen Ernährung in der Stillzeit, in der auf Fleisch verzichtet, aber Milch akzeptiert wird, ist eine bedarfsgerechte Ernährung in der Stillzeit möglich. Hierfür benötigt die Mutter jedoch spezielle Kenntnisse der Lebensmittelauswahl.
Ein Risiko der vegetarischen Ernährung ist Eisenmangel, weil dieser durch Fleischverzicht häufig auftritt. Das Eisen in Fleisch ist für den Körper am besten verfügbar. Bei Verzicht auf Fleisch sollten eisenreiche pflanzliche Lebensmittel, z. B. Vollkornprodukte, bevorzugt werden und mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln, wie z. B. Gemüse und Obst(saft), die die Eisenverfügbarkeit verbessern, zusammen verzehrt werden.
Eine streng vegetarische, vegane Ernährung, in der auf tierische Lebensmittel gänzlich verzichtet wird, ist in der Stillzeit problematisch, da es insbesondere zu einer Vitamin B12-, Kalzium- und Eisenunterversorgung von Mutter und Kind kommt, und es zu bleibenden neurologischen Schäden beim Kind führen kann. Um dem vorzubeugen, muss eine Mutter mit veganer Ernährungsform dem Körper diese Nährstoffe z. B. durch Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

Verzicht auf bestimmte Lebensmittel in der Stillzeit

Häufig wird stillenden Müttern empfohlen, auf blähende Lebensmittel zu verzichten. Dies beruht auf der Annahme, die bei der Verdauung im Darm der Mutter entstehenden Gase könnten beim gestillten Kind Blähungen hervorrufen. Hierfür gibt es keine wissenschaftlichen Beweise *(Lawrence/Lawrence, 1999)*. Das gilt auch für den Verzehr von säurehaltigen Lebensmitteln, z. B. Zitrusfrüchte.



Allein aus Vorsichtsgründen sollte die stillende Mutter auf Obst, Gemüse oder Getreideprodukte nicht verzichten, da sonst eine ausgewogene Nährstoffzufuhr gefährdet wird.

Wenn eine Mutter vermutet, dass ihr gestilltes Kind auf einzelne Lebensmittel in der mütterlichen Ernährung mit Unverträglichkeitserscheinungen wie Blähungen oder Wundwerden reagiert, sollte sie zur Überprüfung das in Frage stehende Lebensmittel weglassen und die Befindlichkeit ihres Kindes in den folgenden 24 Stunden beobachten. Tritt eine Besserung ein, sollte die Mutter auf das betreffende Lebensmittel zunächst verzichten. Nach einigen Wochen kann eine erneute Einführung versucht werden *(Lawrence/Lawrence, 1999)*. Geschmacksstoffe aus der Nahrung der Mutter können in die Muttermilch übergehen. So kommt der gestillte Säugling schon früh mit der Geschmacksvielfalt der Lebensmittel aus der Umgebung der Mutter in Berührung. Möglicherweise ist dadurch die Beobachtung zu erklären, dass gestillte Säuglinge neue Lebensmittel im Rahmen der Beikost leichter akzeptieren als Säuglinge, die industriell hergestellte Säuglingsmilchnahrung erhalten haben *(Menella / Beau)*.

WICHTIGE INFOS ZUM THEMA ALLERGIEN

Es gibt in unserer Generation „frischgebackener Eltern" kaum noch jemanden ohne Allergiekontakt. Entweder leidet ein Elternteil selbst unter einer Allergie oder unsere Geschwister oder Eltern können von einer Reihe Allergien und Unverträglichkeiten berichten. Es gibt mehrere Faktoren, die zur Allergieprophylaxe beitragen können.

Sinnvolle Maßnahmen:

- Zigarettenrauch unbedingt meiden
- Kein Schaffell im Bett des Kindes
- Bei bestehenden Milbenallergien in der Familie so gut wie möglich für eine milbenfreie Umgebung des Kindes sorgen
- In den ersten sechs Monaten stillen
- Beikost frühestens nach sechs Monaten

Die Ernährung ist nur ein kleiner aber wichtiger Bestandteil der Prophylaxe-Maßnahmen. Häufig wird die Tragweite der Ernährung im ersten Jahr überbewertet und andere wichtige Maßnahmen komplett ignoriert. Stillen hat sich in diesem Zusammenhang als ein wichtiger Faktor bei der Verringerung der Allergieneigung herausgestellt, sollte aber in jedem Fall in ein Maßnahmenbündel der oben genannten Faktoren eingebunden werden.

DER BABYFREUNDLICHE WEG

Hier finden Sie die 10 Schritte der WHO und UNICEF, nach denen alle babyfreundlichen Kliniken arbeiten sowie zusätzliche Rahmenbedingungen unserer Frauenklinik für eine bestmögliche Begleitung von Familien.

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

1

Babyfreundliche Kliniken haben erfolgreiche Richtlinien für die Unterstützung von Bindung, Entwicklung und Stillen. Wir sind unabhängig von Herstellern künstlicher Säuglingsnahrung.

2

Wir schulen alle Mitarbeitenden regelmäßig, um Eltern und Kindern kompetent zur Seite zu stehen.

3

Sie können uns alles fragen. Wir beraten werdende Eltern umfassend zum Stillen und zum Aufbau einer innigen Bindung.

4



Bei uns haben Mutter und gesundes Baby nach der Geburt ausgiebig und ungestört Hautkontakt. Als Familie können Sie in Ruhe gemeinsam ankommen.

5

Wir geben Ihnen bewährte Tipps für entspanntes Stillen und für reichliche Milchbildung.

6

Bei uns bekommen gestillte Neugeborene nur bei medizinischer Notwendigkeit andere Nahrung. Wir vermeiden künstliche Sauger.

7



24-Stunden-Rooming-in: Bei uns bleiben Mutter und gesundes Baby Tag und Nacht zusammen.

8



Wir helfen Ihnen, die Signale Ihres Kindes zu verstehen und liebevoll darauf zu reagieren.

9

Entscheiden Sie sich für eine andere Ernährungsform, so beraten wir Sie individuell zu Flaschenfütterung und Bindungsaufbau.

10

Wir laden Sie nach Ihrem Klinikaufenthalt zu Stillcafés und Eltern-Kind-Gruppen ein.

Müttern aus anderen Kulturkreisen wird soweit wie möglich entgegen gekommen. Es wird versucht, ihren Wünschen und Bedürfnissen gerecht zu werden und diese zu akzeptieren. Um sie so gut wie möglich zu verstehen, ist eine sorgfältige Anamnese nötig.



Bezugspersonen werden auf Wunsch mit in die Betreuung integriert.

Die Klinik (Personal) nimmt keine Werbemittelgeschenke von Muttermilchersatz produkteherstellern bzw. -händlern an und verteilt diese auch nicht an die Mütter. Sie nimmt ausserdem Abstand von finanziell gesponsorten Fortbildungen und Veranstaltungen von o. g. Herstellern.

Die Mütter werden beim Verlassen der Klinik auf Stillgruppen, die das Stillen pflegen, sowie auf freiberufliche Hebammen und Stillberaterinnen hingewiesen. Die Mutter wird ermuntert, mit diesen Gruppen oder Personen Kontakt aufzunehmen, die für sie als hilfreich empfunden werden. Die Mütter werden zudem vom Personal auf die WHO Stillempfehlung „sechs Monate ausschließlich stillen, mit Bei- und Familienkost bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus weiterstillen“ hingewiesen.

Weitere Informationen zur WHO/UNICEF-Initiative unter www.babyfreundlich.org

WICHTIGE INFORMATIONEN VOR IHRER ENTLASSUNG

Um sicher zu gehen, dass Ihr Kind optimal ernährt wird und sich gesund entwickelt, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Ihr Baby sollte täglich fünf bis sechs nasse Windeln haben.
- Ihr Baby sollte mindestens einmal täglich Stuhlgang in den ersten sechs Wochen nach der Geburt haben (danach ist es bei einem ausschließlich gestillten Baby völlig normal, wenn es mehrere Tage keinen Stuhlgang hat).
- Ein gut gedeihendes Kind ist munter und aktiv.
- Ihr Baby hat glänzende Augen.
- Seine Haut ist straff.

Bei Fragen und Problemen sind wir gerne bereit, Sie zu unterstützen.

Bitte machen Sie von dem Angebot einer nachsorgenden Hebamme Gebrauch oder wenden Sie sich an Ihren zuständigen Arzt.

Das gesamte Team der Frauenklinik Ehingen wünscht Ihnen alles Gute.

GEBURTSHILFE

Kreißsaal Telefon 07391 586-5365
Ambulanz Telefon 07391 586-5351
Wochenbettstation Telefon 07391 586-5641

BABYCAFÉ

In ungezwungener Atmosphäre treffen sich Mütter mit ihren Babys unter der Leitung einer Kinderkrankenschwester/Stillberaterin zum Gedanken- und Erfahrungsaustausch.

Wir unterstützen Sie mit Rat und geben Ihnen Hilfestellung, um Ihnen eine glückliche und erfüllte Babyzeit zu ermöglichen.

Alb-Donau Klinikum Ehingen
Geburtshilfe

Spitalstraße 29
89584 Ehingen

www.adk-gmbh.de

Clinotel
Mitglied im Clinotel Krankenhausverbund

Eine Einrichtung der Krankenhaus GmbH Alb-Donau-Kreis

10/2026