

PROBLEME BEIM STILLEN

Zu wenig Milch

die Milchbildung fördern durch:

- Ausreichendes Trinken und Essen
- Häufigeres Anlegen
- Ausruhen; gerade in den ersten Tagen ist die Milchproduktion sehr stressanfällig

Wunde Brustwarzen

finden sich häufig in den ersten Wochen

häufigste Ursache: das Kind erfasst die Brust nicht richtig

- auf korrektes Erfassen der Brust beim Anlegen achten!
- Brustmassage vor dem Stillen, um den Milchspendereflex zu erleichtern
- Wechseln der Stillposition
- Nach dem Stillen Muttermilch an der Brustwarze trocknen lassen

Schmerzhafter Milcheinschuss/initialer Brustdrüsen-schwellung

- Empfindliche, überwärmte und evtl. gerötete Stellen an der Brust
- Lokale Wärme vor dem Stillen, nachher Kühlen (Umschläge mit Quark oder Retterspitz, auch Kohlwickel helfen gut)
- Brustmassage, zur Entlastung der Brust etwa alle zwei Stunden anlegen
- Gelegentlich leichtes Fieber ohne Krankheitsgefühl, dies sollte aber nach ein paar Stunden wieder abklingen

Zu viel Milch

- Nur eine Brust pro Mahlzeit anbieten, die andere ggf. mit der Hand ausstreichen
- Salbei- und Pfefferminztee trinken, diese reduzieren die Milchmenge
- Nach dem Stillen Kühlen der Brust

Milchstau oder Brustentzündung (Mastitis)

- Schmerzende, warme Verhärtung der Brust, evtl. mit Rötung.
- Fieber mit Krankheitsgefühl
- Maßnahmen wie bei der Initialen Brustdrüsen-schwellung
- Wichtig ist Bettruhe!
- Beim Stillen eine Position wählen, bei der das kindliche Kinn in Richtung der Verhärtung zeigt
- Weiter regelmäßig (alle 2-3h) stillen/abpumpen, auch bei hohem Fieber kann weiter gestillt werden.
- Sollte das Kind die Brust verweigern, unbedingt abpumpen, um den Stau zu entleeren und die Milch ggfs. verwerfen.
- Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Hebamme/Stillberaterin/Ihrem Frauenarzt auf!

Zufüttern

Normalerweise erhält Ihr Kind genügend Flüssigkeit und Nährstoffe über die Muttermilch! Sollte es erforderlich sein Ihr Kind zuzufüttern, beraten wir Sie gern.

Wenden Sie sich bei Fragen jederzeit an uns – wir sind gerne für Sie da!

ADRESSE

Krankenhaus Porz am Rhein gGmbH
Urbacher Weg 19 | 51149 Köln

Chefärztin Geburtshilfe

Dr. Patricia Van de Vondel

Unsere Elternschule ist persönlich für Sie da:

Montag und Mittwoch 9.00 – 16.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag 9.00 – 12.00 Uhr
Freitag 13.00 – 16.00 Uhr

Gesundheitszentrum im Krankenhaus Porz am Rhein

Urbacher Weg 25 | 51149 Köln-Porz
Tel.: 0 22 03 . 566 1308
elternschule@khporz.de

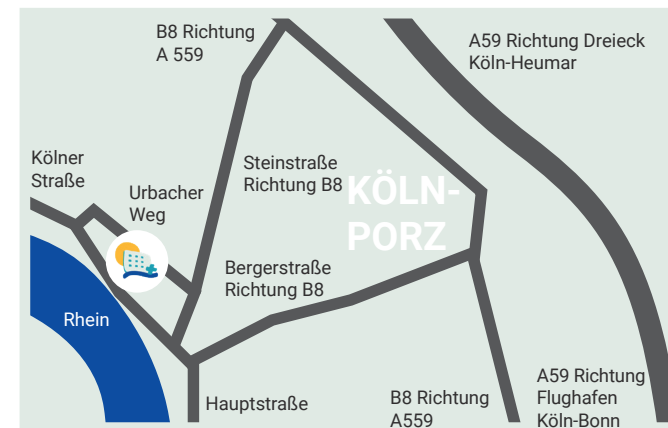
Hebammencafé

Donnerstag: 9.30 – 11.00 Uhr
Hier können Stillende ihre Fragen stellen.
Infos zum Treffpunkt über die Elternschule (Erreichbarkeit s.o.)

IHR WEG ZU UNS

Straßenbahn Linie 7 (Haltestelle Steinstraße)

S-Bahn Linie 12 (Haltestelle Steinstraße)



Wir freuen uns auf Ihr Feedback! Bewerten Sie uns gerne in Google oder einem medizinischen Portal. Vielen Dank!

WWW.KHPORZ.DE



Krankenhaus
Porz am Rhein
Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität zu Köln

RATGEBER STILLEN



LIEBE PATIENTIN,

DAS TEAM DER FRAUENKLINIK DES KRANKENHAUSES PORZ AM RHEIN GRATULIERT IHNEN HERZLICH ZUR GEBURT IHRES KINDES!

In den ersten aufregenden Tagen nach der Geburt stehen wir Ihnen rund um die Uhr mit Rat und Tat zur Seite. Dieser Flyer gibt Ihnen Tipps rund um das Thema Stillen, um Ihnen und Ihrem Kind den Start zu erleichtern.

Stillen hat viele Vorteile

Muttermilch ist nicht nur immer und überall in der richtigen Menge und Temperatur verfügbar, sie enthält vor allem alles, was Ihr Kind in den ersten Lebensmonaten braucht. Auch wenn das Stillen in den ersten Tagen mit ein paar Schwierigkeiten verbunden sein sollte: Durchhalten lohnt sich!

Wiegehaltung

Die Mutter sitzt auf einem bequemen Stuhl oder im Bett mit (Still-)kissen auf dem Schoß. Kind und Arme sind gut abgestützt. Kopf, Schultern und Rumpf des Kindes bilden eine Linie. Mutter und Kind sind Bauch an Bauch positioniert. Die Nase des Kindes liegt auf Höhe der mütterlichen Brustwarze.



Footballhaltung

Die Mutter sitzt bequem. Am besten mit einem (Still-)kissen auf ihrem Schoß, darauf liegt das Kind. Das Kind liegt mit der Bauchseite der Mutter zugewandt „unter ihrem Arm“, die Füße zeigen zum Rücken der Mutter. Diese Haltung ist gut geeignet bei großen, vollen Brüsten, wenn das Kind Schwierigkeiten bei Andocken hat und außerdem für das Stillen von Zwillingen.



Seitenlage

Die Mutter liegt bequem auf der Seite, ggf. mit einem Kissen unter ihrem Kopf. Mutter und Kind wenden sich Bauch an Bauch einander zu. Das Kind kann im Rücken mit einem (Still-)Kissen unterstützt werden. Stillen in Seitenlage ist angenehm, wenn man z. B. aufgrund eines Kaiserschnittes oder Dammrisses nicht gut sitzen kann und außerdem sehr praktisch für nächtliches Stillen.



Stillhäufigkeit

Grundsätzlich sollten Sie Ihr Kind nach Bedarf stillen. Der Stillbedarf einer Mutter und ihres Kindes ist nicht nur von Kind zu Kind, sondern auch im Tagesverlauf sehr unterschiedlich. In den ersten Tagen nach der Geburt sollte die Stillfrequenz 8-12x/24h betragen.

Bis die Milchbildung etabliert ist und das Anlegen sicher funktioniert, sollten immer beide Brüste gegeben werden. Bei individuellen Problemen helfen wir Ihnen gerne weiter. Typische Hungerzeichen Ihres Kindes sind:

- Saugende, suchende Bewegungen/ Schmatzen
- Hand zum Mund führen
- Leckende Bewegungen der Zunge

Schreien ist ein sehr spätes Hungerzeichen.

Woraus besteht Muttermilch?

In den ersten Tagen nach der Geburt bildet die Brust das gelbe Kolostrum, auch „flüssiges Gold“ genannt. Es enthält sehr viele Nähr- und Abwehrstoffe. Da der Magen des Neugeborenen erst lernen muss, Nahrung zu verdauen, ist die Menge des Kolostrums gering, dafür sind die Nährstoffe hochkonzentriert. Das Baby trinkt ca. 7 ml pro Mahlzeit.

In den nächsten drei bis zehn Tagen bildet die Brust die reife Frauenmilch, sie enthält mehr Fette und Kohlenhydrate und ist milchig-durchsichtig. Die Menge steigert sich schnell und liegt am 4. Tag bei ca. 500 ml/24h.

Das erste Anlegen ...

... findet bereits im Kreißsaal statt. Bei jedem Anlegen ist es wichtig, dass das Kind nicht nur die Brustwarze, sondern auch einen guten Teil des Warzenhofs erfasst, damit es mit der Zunge die Milchgänge effektiv austreichen kann. Wir helfen Ihnen und Ihrem Kind gerne!

Stillpositionen

Es gibt viele verschiedene Stillpositionen. Wir zeigen Ihnen hier die drei gängigsten. Sie sollten alle drei kennen und in einer dieser Positionen ihr Kind sicher alleine anlegen können. Sie werden sehen, dass dies mit jedem Tag einfacher wird.

