

## HABE ICH GENUG MILCH?

Ihr Baby schluckt hörbar beim Stillen und trinkt einige Minuten ohne Pause an Ihrer Brust?

Ihr Baby hat nach dem dritten oder vierten Tag in der Regel dreimal oder häufiger Stuhlgang und sechs nasse und schwere Windeln in 24 Stunden?

Prima! Ihr Baby wird gut versorgt.

Es ist normal, wenn Ihr Baby in den ersten Tag bis zu sieben Prozent seines Geburtsgewichtes abnimmt. Verliert es weiter an Gewicht, lassen Sie sich von Ihrer Hebamme unterstützen.

## WAS KANN ICH TUN, WENN MEIN KIND NICHT TRINKT?

Gewinnen Sie ein paar Tröpfchen Muttermilch mit der Hand, und träufeln Sie es dem Baby auf die Lippen. So kommen Babys auf den Geschmack. Wenn es dann nicht gleich die Brust erfasst, bleiben Sie geduldig. Haben Sie Vertrauen, jeder Säugling hat das Bedürfnis, an der Brust zu saugen! Geben Sie ihm keinen Schnuller und keine Flasche, denn ein Baby geht unkomplizierter an die Brust, wenn sein Saugbedürfnis noch nicht befriedigt ist. Die wertvolle Milch der ersten Tage kann man dem Baby gut mit einem Löffel oder Becher geben.

### Checkliste „Baby trinkt nicht an der Brust“

- ✓ Entleeren Sie in den ersten 48 Stunden mindestens alle 3 Stunden die Brust per Hand.
- ✓ Pumpen Sie ab dem dritten Lebenstag mit einer elektrischen Milchpumpe und einem Doppelpumpset.

[www.stillkinder.de/so-entleeren-sie-die-brueste-mit-der-hand/](http://www.stillkinder.de/so-entleeren-sie-die-brueste-mit-der-hand/)



## FLITTERWOCHEN MIT IHREM BABY

Nach der Geburt beginnt das sogenannte „Wochenbett“, das ungefähr 6 Wochen dauert. Nehmen Sie diese Wochen ganz bewusst als eine Auszeit vom Alltag. Haushalt, Einkauf, feste Termine sollten soweit möglich gestrichen sein. Besuche von Familie und Freunden sind eine schöne Abwechslung, wenn sie nicht mit Arbeit verbunden sind und Sie sich nicht belastet fühlen. Lassen Sie sich verwöhnen und umsorgen, damit Sie sich ganz in Ruhe in Ihre neue Lebenssituation einfinden und von Schwangerschaft und Geburt erholen können. Genießen Sie in Ihrer Familie die „Flitterwochen mit Baby“!

### Impressum

**Deutscher  
Hebammenverband e. V.**  
Gartenstraße 26, 76133 Karlsruhe

T. 0721-98189-0, F. 0721-98189-20  
f /deutscher.hebammenverband  
info@hebammenverband.de  
www.hebammenverband.de

2. Auflage: Oktober 2017  
Autorinnen: Beauftragte für Stillen und Ernährung  
des DHV und seiner Mitgliedsverbände  
Druck: Lochmann Grafische Produktion, Berlin

© 2017 Deutscher Hebammenverband e. V.  
Verfasserinnen und Herausgeber haften nicht für Nachteile oder  
Schäden, die aus den Informationen dieses Flyers entstehen.

# STILLEN IN DEN ERSTEN TAGEN

Auf den Anfang kommt es an



Deutscher  
**Hebammen**  
Verband

## AUF DEN ANFANG KOMMT ES AN

Wenn Ihr Baby geboren ist, braucht es unmittelbar Ihre Nähe, um sicher und geborgen auf Ihrem Bauch, in seiner neuen Umwelt anzukommen. Bis nach dem ersten Stillen sollte der Hautkontakt nicht unterbrochen werden, auch nicht durch Maßnahmen wie Messen oder Wiegen; störend wirken außerdem Lärm, Kälte und viel Licht. Auch nach einem Kaiserschnitt ist der Hautkontakt zur Mutter oft sofort möglich und besonders wertvoll für das Neugeborene.

In den ersten ein bis zwei Lebensstunden nach der Geburt ist Ihr Baby wach und hat großes Interesse an seiner Umwelt. Haben Sie von Anfang an Vertrauen in die Kompetenzen Ihres Kindes: Es wird nach einiger Zeit selbstständig nach Ihrer Brust suchen, diese finden und zum ersten Mal trinken. Vielleicht braucht es dabei etwas Unterstützung von Ihnen oder Ihrer Hebamme.

Ihr Baby bekommt so Ihre kostbare erste Milch, die Kolostrum genannt wird. Diese stabilisiert seinen Blutzucker, wirkt beruhigend und zugleich aktivierend.

Auch wenn Sie ihr Baby nicht stillen wollen, ist selbst ein einmaliges Anlegen und Saugen ein Riesengewinn für Ihr Kind. Schon eine kleine Menge Ihrer Milch schützt vor Infektionen.

Genießen Sie auch in den folgenden Tagen so oft wie möglich ungestörten direkten Hautkontakt. Dies erleichtert das Entstehen einer sicheren Bindung, und auch das Bedürfnis Ihres Babys nach Nähe, Wärme und Geborgenheit wird gestillt.



[www.stillkinder.de/reflexe-bringen-das-baby-zur-brust/](http://www.stillkinder.de/reflexe-bringen-das-baby-zur-brust/)

## RICHTIG ANLEGEN, SO GEHT'S

Durch eine korrekte Position des Babys an Ihrer Brust können Sie wunde Brustwarzen verhindern.

**Schon gewusst?** Häufiges oder langes Saugen führt nicht zu wunden Brustwarzen.

- Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Unterstützen Sie Ihre Arme und Ihren Rücken mit Kissen.
- Das Baby liegt dicht an Ihrer Brust, Baby-Bauch an Mama-Bauch. Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine Linie.
- Streichen Sie mit Ihrer Brustwarze über die Lippen Ihres Babys. Sobald sein Mund sehr weit geöffnet ist und die Zunge dabei über der unteren Zahnleiste liegt, ziehen Sie Ihr Baby zügig zur Brust. So kann es die Brustwarze und viel vom Warzenvorhof erfassen.
- Beim Saugen sollten sich die Wangen nicht einziehen sondern rund bleiben. Kinn und Nase berühren die Brust. Die Lippen sind nach außen gestülpt.
- Ein kurzer Ansaugschmerz ist anfangs nicht ungewöhnlich. Tut es jedoch nach den ersten 20–30 Sekunden noch weh, dann ist die Position nicht korrekt. Nehmen Sie das Baby von der Brust indem Sie Ihren kleinen Finger sanft zwischen die Kieferleisten schieben, um das Vakuum zu lösen. Dann probieren Sie es erneut. Holen Sie sich unbedingt Unterstützung, wenn die Schmerzen beim Saugen nicht aufhören.

Auch wenn Sie sehr müde sind und schnell wieder schlafen möchten, lassen Sie sich beim Anlegen Zeit. Seien Sie achtsam, damit Ihre Brustwarzen heil bleiben.

[www.stillkinder.de/wp-content/uploads/Die-asymmetrische-Anlegetechnik.pdf](http://www.stillkinder.de/wp-content/uploads/Die-asymmetrische-Anlegetechnik.pdf)



## SOLL ICH MEIN KIND WECKEN?

Der Magen Ihres Neugeborenen ist in den ersten Tagen noch sehr klein und kann nur geringe Mengen Kolostrum aufnehmen. Sie sollten deshalb Ihrem Kind oft die Brust anbieten. Häufige Mahlzeiten sichern eine ausreichende Nahrungsaufnahme, die Ausscheidung wird unterstützt und es kommt seltener zu einer behandlungsbedürftigen Neugeborenenengelbsucht.

Wenn Ihr Baby länger als vier Stunden am Stück schläft, sollten Sie es wecken. Sie können es dazu ansprechen, streicheln, hochnehmen oder auch ausziehen und nackt in Hautkontakt bringen. Durch häufiges Stillen werden bei Ihnen Hormone ausgeschüttet, die eine reichliche Milchproduktion in Gang bringen.

### Checkliste Stillhäufigkeit

- ✓ 0–24 Lebensstunden → 6 mal oder häufiger
- ✓ ab 24 Lebensstunden → 8–12 mal oder häufiger

## STILLZEICHEN – IHR BABY ZEIGT ES IHNEN

Ein vor Hunger weinendes Baby anzulegen, ist schwierig. Reagieren Sie deshalb unmittelbar auf diese frühen Zeichen Ihres Babys:

- Es schmatzt, leckt an seinen Lippen und macht Saugbewegungen.
- Es dreht sein Köpfchen hin und her und bewegt Arme und Beine.
- Es führt die Hand zum Mund und saugt daran.

Das Baby zeigt damit, dass es Hunger hat und gestillt werden möchte.