

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



Still-Hotline

ELBLANDKLINIKEN Stiftung & Co. KG
ELBLANDKLINIKUM Meißen
Nassauweg 7 • 01662 Meißen

Telefon: 03521 743–4931

Stillambulanz-Sprechzeiten Meißen:
Mittwoch 14.30–16.30 Uhr

ELBLANDKLINIKEN Stiftung & Co. KG
ELBLANDKLINIKUM Riesa
Weinbergstraße 8 • 01589 Riesa

Telefon: 03525 75–37 10



Informationen
So gelingt das Stillen

Stand: 11/2020

www.ELBLANDBABYS.de



www.ELBLANDBABYS.de



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

- Unruhe, Kopfbewegung in Richtung mütterlicher Brust
- Saugbewegungen der Lippen, Schmatzen, Zungenbewegungen
- Mund wird geöffnet, Suchbewegungen
- Weinen und Schreien sind späte Stillzeichen – das Anlegen kann dadurch erschwert werden (Kind sehr unruhig, kann Brustwarzen nicht richtig erfassen, da Zunge durch das Schreien nach hinten gezogen ist)

Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf.

Häufig liegt die Stillfrequenz in den ersten Tagen bei 8 bis 12 Mal in 24 Stunden.

Später pendeln sich Angebot und Nachfrage bei 6 bis 8 Mahlzeiten am Tag ein.

Stillvorgang

› Ihre freie Hand stützt die Brust von unten, der Daumen liegt obenauf, der Warzenhof bleibt frei (C-Griff).

› Die Lippen Ihres Babys werden mit Ihrer Brustwarze berührt, bis der Mund weit geöffnet ist, die Zunge sollte sich über der Unterkieferleiste befinden. Dann ziehen Sie Ihr Baby rasch an die Brust heran, damit es die Brustwarze und einen großen Teil des Warzenhofes mit erfassen kann. Die Brustwarze liegt zwischen Zunge und Gaumen.

› Die Nasenspitze Ihres Babys berührt Ihre Brust. Falls Sie Bedenken haben, dass es schlecht Luft bekommt, ziehen Sie den Po Ihres Babys näher an sich heran oder heben die Brust mit der Hand etwas an. Durch Drücken auf das Brustgewebe verändert sich die Stellung der Brustwarze im Mund des Kindes, was zu Irritationen führen kann.

› Ihr Baby beginnt mit kurzen, häufigen Saugbewegungen. Unter- und Oberlippe Ihres Babys müssen nach außen gestülpt sein. Kinn und Ohr bewegen sich beim Saugen.

› Nach ca. 1–2 Minuten macht Ihr Baby längere Saugbewegungen und Schluckgeräusche sind hörbar. Eventuell fühlen Sie ein Ziehen oder Kribbeln in Ihrer Brust (Milchspenderreflex).

› Schmatz- oder Schnalzgeräusche lassen darauf schließen, dass der Mund nicht fest um die Brust schließt. Pustebäckchen oder Wangeneinziehungen bedeuten eine falsche Saugtechnik Ihres Babys.

› Legen Sie nach Möglichkeit eine Hand des Babys an Ihre Brust. Durch den Hautkontakt vermehrt sich die Hormonausschüttung.

› Um die Milchbildung ausreichend anzuregen, sollte die Stillmahlzeit solange dauern, wie Ihr Kind will. 20 Minuten sollte eine Stillmahlzeit dauern, um die optimale Milchzusammensetzung zu erreichen.

› Das Baby sollte an beiden Brüsten angelegt werden, wenn es dazu bereit ist.

Gemütliches Stillen setzt das Einnehmen einer entspannten Stillposition voraus:

- Zuhilfenahme von Stillkissen, Kissen, Decken, Fußbank
- Der Mund Ihres Babys muss sich auf gleicher Höhe mit der Brustwarze befinden
- Das Kind liegt ganz nah bei Ihnen (Kind ist Ihnen zugewandt)
- Ohr, Schulter und Hüfte Ihres Kindes bilden eine Linie
- Immer ihr Kind zur Brust bringen und nicht umgekehrt
- Der Kopf Ihres Säuglings liegt je nach Stillposition:
 - auf Ihrem Unterarm
 - in Ihrer Armbeuge
 - wird von Ihrer Hand unterstützt (gestützt)
 - Kopf soll nicht abgewinkelt oder seitwärts verdreht sein

