

Herzensangelegenheit

Frühes Stillen nach der Geburt ist uns eine Herzensangelegenheit. Der frühe Hautkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Kind wird Bonding genannt, hierbei wird Oxytocin ausgeschüttet, das sogenannte „Liebeshormon“, welches auch für die Milchproduktion benötigt wird.

Wir versuchen nach der Geburt optimale Bedingungen zum Stillen zu schaffen, idealerweise in den ersten 2 Stunden nach der Geburt. Hier wird Sie eine Hebamme unterstützen.

Bei Fragen rund um das Stillen, Beschwerden oder Anmerkungen stehen wir Ihnen jederzeit und von Herzen zur Seite.

Unser gesamtes Team der Geburtshilfe freut sich, Sie bei den neuen Erfahrungen als Mama und Familie begleiten zu dürfen!



Unser Milchcafé

Der Treff für alle Eltern mit Fragen rund ums Stillen, Flaschennahrung, Abstillen und Beikoststart.

Immer donnerstags von 10:00 - 11:30 Uhr

Frühstückszimmer Ebene 2
Städt. Krankenhaus Maria-Hilf Brilon
Wir freuen uns auf Sie!



Stillratgeber für den neuen Alltag mit Baby



Darauf kommt es an

Nach der Geburt bieten wir Ihnen die Möglichkeit zum 24-Std Rooming-In. Das heißt, dass Ihr Kind 24 Stunden mit Ihnen im Zimmer ist. Diese Methode erleichtert vor allem zu Anfang des Stillprozesses. Hier sollte Ihr Kind 8-12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden bekommen, also ungefähr alle 2-3 Std. Wichtig: Ein Kind sollte nicht länger als 6 Stunden ohne Stillen sein! Melden Sie sich gerne bei Bedarf, wir helfen Ihnen dabei, Ihr Kind für die nächste Stilleinheit zu wecken. Sollte Ihr Kind ein eigenes Bedürfnis zum Anlegen haben, erkennen Sie dies durch sogenannte Hungerzeichen:

- » Such- und Saugbewegungen
- » Sauggeräusche
- » Bewegungen der Hand zum Mund
- » Rasche Augenlidbewegungen
- » Sanfte Babylaute oder Seufzen
- » Unruhe/Weinen

Der Milcheinschuss setzt zwischen dem 2.-4. Lebenstag des Kindes ein. Jetzt bestimmen Sie den Anlegezeitpunkt mit. Gerne zeigen wir Ihnen bei Bedarf auch das sanfte Ausstreichen der Brust zur Entlastung und Verhinderung eines Milchstaus. Am Wichtigsten ist: Stillen sollte nie weh tun! Oft sind schmerzende Brustwarzen kleine Anlegefehler. Lassen Sie uns in diesem Fall mit schauen und holen sich Hilfe von uns. Wir wünschen Ihnen einen guten Stillstart!

So legen Sie korrekt an:



QR-Code scannen und
Video anschauen!

Richtiges Stillen

Ihr Kind bestimmt die Trinkdauer meist selbst. In der Regel sollte die erste Brust für 15-20 Minuten gestillt werden. An der zweiten Brust darf die Stilldauer geringer ausfallen, jedoch sollten Sie dann bei der nächsten Mahlzeit mit dieser Brust beginnen.

Sie erkennen ein effektives Saugen beim Kind durch ausdauernde, rhythmische Saug- und Schluckbewegungen, eine Bewegung der Schläfen und Ohren sowie im Idealfall auch Schluckgeräusche.

Gerne dürfen Sie uns jederzeit um Hilfe bitten und nach Tipps und Tricks fragen. In unserem Kinderzimmer bieten wir Ihnen außerdem einen ruhigen Rückzugsort, unser Stillzimmer. Besuchen und nutzen Sie dieses gerne!

Die verschiedenen Stillpositionen:



Die Seitenlage

Für Mutter und Kind eine angenehme Stillposition. Wird gerne zum nächtlichen Stillen angewendet. Mutter und Baby liegen seitlich Bauch an Bauch. Der Rücken sollte bei beiden gut gestützt sein durch Kissen oder Stillkissen. Auch unter den Kopf der Mutter gehört ein Kissen, damit der Schultergürtel entspannt wird. Zum Anlegen wird das Kind herangezogen, wobei der mütterliche Arm das Baby flächig am Rücken unterstützt und ihre geöffnete Hand befindet sich dabei am kindlichen Hinterkopf.



Im Wiegegriff

Bei der Wiegehaltung nimmt die Mutter eine sitzende Position ein. Die Mutter sitzt aufgerichtet und der Kopf des Babys befindet sich in ihrer Armbeuge bzw. liegt auf dem Unterarm der Mutter auf. So wird auch der Rücken des Kindes gestützt. Dabei wird das Baby so zum mütterlichen Körper hingedreht, dass das Baby bäuchlings an den Körper der Mutter angelehnt ist. Es sollte auf eine gute Haltung geachtet werden und mit Kissen oder Stillkissen „freischwebende“ Körperteile wie Arm unterstützt werden.



Im Rückengriff

Die Mutter nimmt eine sitzende Position ein. Das Kind wird seitlich an den Körper der Mutter gehalten, die Füße des Babys liegen zum Rücken der Mutter. Das Baby liegt auf dem Unterarm der Mutter, das Köpfchen des Babys kann mit der offenen Hand unterstützt werden und so zur Brust geführt werden. Auch hier ist es hilfreich ein Kissen oder Stillkissen zur Unterstützung zu benutzen.