

# STILLEN - EIN GESCHENK DER NATUR

Bindung - Entwicklung - Stillen  
Bei uns sind Sie und Ihr Kind in den besten Händen

Medizinische Exzellenz  
Mit Liebe zum Leben

[www.ev-klinikum-schaumburg.de](http://www.ev-klinikum-schaumburg.de)





# Inhalt

- 05 Herzlich Willkommen
  - B.E.St.® – Bindung, Entwicklung, Stillen
- 08 Stillen in den ersten Lebenstagen
  - 08 Die erste gemeinsame Zeit (Bonding)
  - 09 Bedeutung des Stillens
  - 10 Muttermilch
  - 11 Anlegetechniken - gewusst wie
  - 13 Stillen beim Kaiserschnitt
  - 13 Beginn des Stillens
  - 13 Still- und Hungerzeichen
  - 15 Gewichtsverlust | Schwellung der Brustdrüsen
  - 15 Schnuller | Aufstoßen
- 17 Brustmassagen
- 19 Brustentleerung von Hand
- 22 Nach der Geburt
  - 22 Stillen, solange Sie beide es möchten
  - 22 Körperpflege nach der Geburt
  - 22 Pflege des Neugeborenen
- 23 Rundum gesund
  - 23 Neugeborenen-Screening | Pulsoxymetriemessung | OAE Untersuchung |
  - 23 Untersuchungen des Neugeborenen
  - 24 Babys Haut | Babys Urin | Genitalblutungen
  - 25 Blähungen | Liegeposition Ihres Kindes
- 26 Heimwärts - Tipps für Zuhause
- 30 Wirkungsweisen
- 31 Alles Gute für Sie und Ihr Kind

Liebe Eltern,

wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihren Start in Ihr Familienleben.

Wir möchten Ihnen als „**Babyfreundliche Geburtsklinik**“ in ruhiger und geschützter Atmosphäre die Geborgenheit und Sicherheit geben, das wundervolle Ereignis der Geburt Ihres Kindes intensiv erleben zu können.

Sicher haben Sie viele Fragen, die die Schwangerschaft und Ihr Baby betreffen. Wann immer Sie Fragen haben oder Hilfestellungen benötigen: Wir geben Ihnen gerne Ratschläge und stehen Ihnen jederzeit persönlich für Nachfragen zur Verfügung. Auch unsere Elternschule ist bei Fragen gerne für Sie da und hält ein interessantes Kursprogramm für Sie bereit.

Gerne möchten wir Ihnen schon hier mit auf dem Weg geben, was wir am Wichtigsten finden: Machen Sie das, was Sie für richtig halten und gehen Sie mit Ihrem Säugling stets so um, wie Sie möchten, dass man auch mit Ihnen umgeht.

In unserer Broschüre „**Stillen - Ein Geschenk der Natur**“ geben wir Ihnen viele wertvolle Hinweise sowie Tipps und Tricks für die erste gemeinsame Zeit mit Ihrem Baby und rund um das Thema Stillen.

Alles Gute für Sie und Ihr Kind!

Ihr Team der Geburtshilfe am AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG



## Herzlich willkommen im AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG! Wir sind eine „Babyfreundliche Geburtsklinik“

Schon seit März 2009 dürfen wir uns „Babyfreundliche Geburtsklinik“ nennen. Was heißt diese Auszeichnung, die so „normal“ klingt? Wir sollten uns statt **Ent**bindungsklinik eigentlich **Bindung**klinik nennen, denn auf unserer Station ist Geborgenheit wichtiger als Krankenhausroutine. Wir stellen den intensiven, bewussten und natürlichen Kontakt zwischen Neugeborenen, Eltern und Geschwistern immer in den Vordergrund. Es ist für uns selbstverständlich, dass wir Mutter und Kind von Geburt an nicht voneinander trennen. Dabei unterstützt uns unser 24-Stunden-Rooming-in.

Grundsätzlich arbeiten wir in unserer Abteilung nach den B.E.St.®-Kriterien und unter Berücksichtigung der zehn Schritte zur „Babyfreundlichen Geburtsklinik“. Die B.E.St.®-Kriterien stehen für: Bindung ermöglichen, Entwicklung fördern und das Stillen fördern und unterstützen.



### „B.E.ST.®“ – BINDUNG, ENTWICKLUNG, STILLEN

Die B.E.St.®-Kriterien basieren auf dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand und auf internationalen Vereinbarungen und Vorgaben von WHO und UNICEF<sup>1</sup>. Sie ermöglichen in ihrer Gesamtheit eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung. Die B.E.St.®-Kriterien sind die inhaltliche Grundlage der Zertifizierung einer Einrichtung der Geburtshilfe und Kinderheilkunde als „Babyfreundlich“.

### Bindung ermöglichen

Im Zentrum des B.E.St.®-Konzeptes stehen der Schutz und die Förderung der Eltern-Kind-Bindung. Der Haut-zu-Haut-Kontakt ab der Geburt hat einen nachweislich positiven Effekt auf die Entwicklung der Eltern-Kind-Bindung. Diese primäre Bindung stärkt das Kind in seinen angeborenen Fähigkeiten. Sie hilft ihm, diese Fähigkeiten zu entfalten, seine Umwelt zu erkunden und in Interaktion mit ihr zu treten. „Babyfreundliche“ Einrichtungen ermöglichen das kontinuierliche Zusammensein von Mutter / Eltern und Kind. Die Förderung der Eltern-Kind-Bindung reduziert das Risiko für Vernachlässigung und Misshandlung von Kindern.

## Entwicklung fördern

Mit einem gelungenen Bindungsaufbau sind die Eltern in der Lage, die Bedürfnisse ihres Kindes zu erfüllen, seine körperliche, geistige und soziale Entwicklung optimal zu unterstützen und zu fördern. In der frühen, stabilen Beziehung mit seiner Mutter / seinen Eltern erlernt das Kind wirksame soziale Interaktion und kann leichter in die Gesellschaft hineinwachsen. In der Phase rund um die Geburt sind Eltern gegenüber Hilfen für eine gesunde Entwicklung ihres Kindes besonders aufgeschlossen. Bereits in diesem Zeitraum können Gefährdungen erkannt und Eltern wirksame Hilfen angeboten werden.

## Stillen fördern und unterstützen

Stillen ist mehr als Ernähren. Es unterstützt die Mutter-Kind-Bindung und fördert damit die gesunde Entwicklung des Kindes. Stillen gibt dem Kind Sicherheit und Geborgenheit am vertrauten Körper der Mutter. Stillen und / oder Muttermilchernährung programmieren die Organfunktionen und den Immunschutz des Säuglings. Ein gestilltes Kind kann sein Entwicklungspotenzial ausschöpfen, weil es keine zusätzliche Energie für die körperliche Stabilität aufwenden muss. Das Stillen ist ein Schutzfaktor vor dem plötzlichen Säuglingstod.

Die besondere hormonelle Situation während des Stillens reduziert Stressreaktionen bei Mutter und Kind. Der Mutter fällt es leichter, feinfühlig auf die Signale ihres Kindes zu reagieren. Dies unterstützt den Bindungsaufbau, erleichtert die Adaptation des Kindes und fördert seine Entwicklung. Stillverzicht erhöht das Risiko der Mutter für Brust-, Gebärmutter- und Ovarialkrebs, Diabetes mellitus II und das metabolische Syndrom. Die B.E.St.®-Kriterien beinhalten deshalb eine professionelle Stillförderung und den Schutz der jungen Familie vor Werbung für Muttermilchersatzprodukte.

1 UN-Konvention über die Rechte des Kindes (1989), Gemeinsame WHO / UNICEF-Erklärung zur Rolle des Gesundheitspersonals bei der Stillförderung (1989), Innocenti-Deklarationen von 1990 und 2005 EACH-Charta des Kindes im Krankenhaus (1988), Internationaler Kodex zur Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten (1981) und die relevanten WHA Folgeresolutionen, Global Strategy for Infant and Young Child Feeding (2003)

WHO / UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“

E-Mail: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org) / Internet: [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

Stand: 19.05.2015

In unserer Abteilung arbeiten wir nach den B.E.St.®-Kriterien und unter Berücksichtigung der 10 Schritte zum „Babyfreundlichen Krankenhaus“. Die B.E.St.®-Kriterien stehen für: Bindung ermöglichen, Entwicklung fördern und das Stillen fördern und unterstützen.

# Die 10 Schritte eine Babyfreundliche Geburtsklinik zu sein!



„Stillen Sie 6 Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeiten. Ab dem 7. Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus - ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen.“

# STILLEN – IN DEN ERSTEN LEBENSTAGEN

## Die erste gemeinsame Zeit (Bonding)

Bonding ist der erste intensive Kontakt zwischen Mutter, Partner:in und Kind. Es ist das erste Befühlen, Riechen, Schmecken, Sehen und Hören nach der Geburt. Es prägt das menschliche Urvertrauen, lässt Zuneigung und Liebe wachsen.

Unmittelbar nach der Geburt erleben Sie den ersten ungestörten und ununterbrochenen Hautkontakt: Mindestens eine Stunde, gerne aber auch länger bzw. bis zum ersten stillen, bleibt Ihr Kind bei Ihnen. Selbstverständlich ermöglichen wir das Bonding auch nach einem Kaiserschnitt. Ggf. übernimmt hier zunächst der:die Partner:in diesen Part. Wir möchten, dass Sie als Familie Zeit haben, sich kennenzulernen. Erst danach erfolgen die Routineuntersuchungen wie messen oder wiegen. Wenn dieser frühe Hautkontakt aus gesundheitlichen Gründen nicht möglich sein sollte, kann er auch später nachgeholt werden.

Wir legen großen Wert darauf, dass Mutter und Kind nach der Geburt möglichst nicht getrennt werden. Wir bieten auch ein Familienzimmer an, in dem Sie gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Partner:in die ersten Stunden und Tage verbringen können.

Das Konzept des Rooming-in ist auf unserer Wochenstation selbstverständlich: Ihr Kind bleibt 24 Stunden bei Ihnen. Damit Sie und Ihr Neugeborenes die nötige Ruhe bekommen, empfehlen wir Ihnen, den Besuch von außerhalb einzuschränken. Nutzen Sie die Zeit im Krankenhaus als Familienzeit. Grundsätzlich sind die ersten vier bis sechs Wochen eine Zeit der Anpassung für alle.



## Bedeutung des Stillens

Ihr Körper, Ihre Brust stellen sich ganz natürlich auf die bevorstehende Stillzeit ein. Schon während Ihrer Schwangerschaft bildet sich das sogenannte Kolostrum: Diese Neugeborenenmilch enthält besonders viele Eiweiße und Antikörper, die für die Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig sind. Kolostrum ist reich an Immunfaktoren und regt den Abgang des Mekoniums an, fördert das Wachstum von Darmbakterien (Laktobazillus Bifidus) und stabilisiert den Blutzucker. Das Kolostrum ist nur eine sehr geringe Menge. Aber keine Sorge, denn der Magen Ihres Babys ist auch noch sehr klein.

Im Laufe der ersten Tage verändert sich die Zusammensetzung der Milch: Zuerst ist sie cremig und häufig auch gelblich, nun wird sie dünner und weiß. Muttermilch ist immer perfekt auf die Bedürfnisse Ihres Kindes ausgerichtet und unterstützt die Organreife, aber auch die Entwicklung des Zentralen Nervensystems. Muttermilch verringert das Risiko Ihres Kindes, später an Diabetes, Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Auch die Gefahr des plötzlichen Kindstodes ist um die Hälfte verringert. Bis heute sind über 300 Inhaltsstoffe der Muttermilch bekannt. Säuglingsnahrung dagegen enthält nur 70 Inhaltsstoffe.



### Muttermilch

- mindert das Allergierisiko,
- liefert einen Immunschutz,
- schützt das Kind vor Krankheiten,
- ist keimarm,
- ist immer verfügbar,
- ist immer richtig temperiert,
- ändert sich in der Zusammensetzung, z. B. nach der Tageszeit oder entsprechend dem Alter des Kindes sowie während einer Stillmahlzeit (am Ende mehr Fett als am Anfang),
- passt sich der Entwicklung des Kindes an,
- liefert Aufbaustoffe für das Wachstum des Kindes,
- bringt schnell Energie und fördert damit die Entwicklung des kindlichen Gehirns,
- enthält im 1. Lebenshalbjahr alles, was das Kind zur Ernährung braucht.

*Nur das Beste  
für Ihr Kind!*

Aber auch Ihrem Körper tut die Stillzeit gut: Die Rückbildung der Gebärmutter wird durch die hierbei ausgeschütteten Hormone gefördert, das Risiko an Brustkrebs zu erkranken wird gemindert.



## Anlegetechniken – gewusst wie

### Anlegen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Ihr Kind zu stillen. Vergessen Sie nicht, Sie haben Zeit sich und Ihr Kind kennen zulernen. Wichtig ist, dass Stillmahlzeiten nicht zeitlich begrenzt werden. Das Kind kann von beiden Seiten trinken. Wir geben Ihnen gerne Hilfestellung für ein positives Stillerlebnis. Sie entscheiden die Stillposition.

*Jedes Kind ist einzigartig -  
Vertrauen Sie beim Stillen auf Ihr Gefühl.*

Bevor Sie mit dem Stillen beginnen, stellen Sie sich etwas zu essen und zu trinken bereit, denn Stillen macht hungrig und durstig. Suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie eine entspannte Stillposition einnehmen können, bei der Ihr Kind Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt ist.

Auch Ihr Baby sollte gut gestützt sein, um ein Abrutschen von der Brust zu verhindern, damit Sie keine wunden Brustwarzen bekommen. Es ist gut, im Laufe des Tages die Stillpositionen zu wechseln, so können Sie eine gute Entleerung der Brust erreichen und gleichzeitig wunde Brustwarzen vermeiden.

Grundsätzlich gilt: Das Baby kommt zur Brust, nie die Brust zum Baby! Der Körper des Babys ist Ihnen immer ganz zugewandt. Der Mund Ihres Babys liegt auf gleicher Höhe wie Ihre Brustwarze. Die Lippen des Babys müssen glatt um den Warzenhof liegen und nach außen geflunzt sein. Der Mund Ihres Babys muss weit geöffnet sein, ähnlich wie beim Gähnen. Bieten Sie Ihre Brust im „C-Griff“ an und doggen Sie Ihr Baby an. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby reichlich Brustgewebe im Mund hat. Nase und Kinn sollten an der Brust anstoßen. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie.

Idealerweise beendet Ihr Baby von selbst die Stillmahlzeit. Wichtig: Nicht das Baby von der Brust abnehmen, ohne vorher das Vakuum zu unterbrechen.

## Verschiedene Stillpositionen

### 1. Intuitives Stillen

Beim intuitiven Stillen werden Angeborene mütterliche und kindliche Intuition und Reflexe vermehrt aktiviert. Das Baby kann die Brust selbst finden oder mit Unterstützung von Ihnen andocken und saugen.

Sie sitzen halb aufrecht. Ihr Kind liegt bäuchlings auf Ihrem Oberkörper (zwischen den Brüsten). Es bewegt sich zur Brust und erfasst diese von selber. Dabei werden die natürlichen Neugeborenenreflexe des Kindes genutzt. Beim aktiven Anlegen unterstützen sie als Mutter.



### 2. Wiegehaltung

Nehmen Sie eine bequeme Sitzposition ein. Ihr Rücken und Ihre Arme sollten gut gestützt sein. Halten Sie Ihr Baby im Arm und drehen Sie es auf die Seite. Der Bauch Ihres Babys ist Ihnen zugewandt, der Kopf liegt in der Armbeuge und der Po wird von Ihrer Hand gestützt. Mit der anderen Hand bieten Sie dem Baby Ihre Brust im „C-Griff“ an. Nun bringen Sie Ihr Baby zur Brust – nie umgekehrt! – und Ihr Kind trinkt.



### 3. Rückenhaltung

Dabei stützt Ihr Unterarm den Rücken Ihres Babys. Der Kopf des Babys ist Ihrer Brust zugewandt. Die Beine zeigen nach hinten. Die Brust bieten Sie im „C-Griff“ an und führen dann den geöffneten Mund zur Brustwarze.



### 4. Im Liegen stillen

Legen Sie sich bequem auf die Seite. Ihr Kopf und Ihr Rücken sind gut mit Kissen gestützt. Ihr Baby liegt zu Ihnen gedreht, sein Mund ist auf Höhe Ihrer Brustwarze. Ohr, Schulter und Hüfte bilden dabei eine Linie. Ziehen Sie nun Ihr Baby eng zu sich heran und reichen ihm die Brust.



## Stillen beim Kaiserschnitt

Auch nach einer Kaiserschnittgeburt können Sie stillen. Da die OP-Wunde Ihre Beweglichkeit etwas einschränkt, lassen Sie sich dabei gerne von uns helfen – und achten Sie immer darauf, bequem zu sitzen oder zu liegen. Sie können Ihre Wunde auch durch polsternde Kissen schützen.

Durch eine PDA, Medikamente oder einen Kaiserschnitt kann das Saugverhalten und die Aufmerksamkeit Ihres Kindes anfangs verzögert sein. Bonding begünstigt dabei die physiologische Anpassung des Babys, stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind und fördert das Stillen.

Übrigens: Alle Stillpositionen sind auch nach einem Kaiserschnitt geeignet. Grundsätzlich stehen wir Ihnen jederzeit gerne für Fragen rund um das Thema Stillen zur Verfügung. In unserer Elternschule bieten wir Ihnen auch die Stillambulanz an.

## Beginn des Stillens

**Genießen Sie diese Zeit, setzen Sie sich und Ihr Kind nicht unter Druck.**

Während der Schwangerschaft wurde das Baby rund um die Uhr über die Nabelschnur mit Nahrung versorgt. Daher braucht das Baby nach der Geburt viele kleine Mahlzeiten. Zudem ist Muttermilch leicht verdaulich.

Nach der Geburt sollten Sie Ihr Baby so oft es möchte anlegen, mindestens acht bis zwölf Mal und mehr, auch nachts.

Wecken Sie Ihr Baby, wenn es immerzu schläft. Babys haben auch nachts Hunger. Das liegt daran, dass ihr Verdauungssystem noch nicht auf lange Nahrungspausen eingestellt ist und Ihr Baby den Unterschied zwischen Tag und Nacht nicht kennt.

Behalten Sie Ihr Kind Tag und Nacht bei sich. Stillen beruhigt weinende und unzufriedene Kinder.

## Still- und Hungerzeichen: Finden Sie Ihren eigenen Stillrhythmus

Jedes Kind ist einzigartig. Ihr Baby wird Ihnen auf seine ganz eigene Art zeigen, wann es Zeit zum Stillen ist. Wenn das Neugeborene erste Hungerzeichen zeigt, können Sie es gleich anlegen. Zeichen dafür sind saugende Bewegungen, Saugeräusche, Schlecken an den Lippen, Zunge herausgestrecken oder das Baby führt die Hand zum Mund. All das sind Hungerzeichen, genauso wie schnelle Augen- oder Kopfbewegungen, Stirnrunzeln und Ruhelosigkeit. Bedenken Sie, dass sich bereits schreiende Kinder nicht gut anlegen lassen.

**Grundsätzlich gilt: Manche Babys können sofort kräftig und effektiv saugen, andere brauchen einige Tage, ehe sie es beherrschen. Bleiben Sie also gelassen, wenn es anfangs nicht ganz reibungslos klappt.**

Schläfrige Kinder oder solche, die die Brust scheinbar ablehnen, sollten wieder in den engen Hautkontakt gebracht werden. So funktionieren die Instinkte des Babys besser. Bitten Sie ruhig um Unterstützung beim Anlegen. Eine gute Stillposition und richtiges Anlegen vermeiden die meisten der üblichen Stillprobleme und führen zu einem positiven Beginn der Stillzeit.

Nochmals: Muttermilch ist leicht und schnell verdaut, darum ist Ihr Baby häufig hungrig. Legen Sie Ihr Baby häufig an, denn je häufiger Sie stillen, desto mehr Milch haben Sie! Begrenzen müssen Sie die Stillmahlzeiten übrigens nicht. Babys zeigen ganz unterschiedliches Trinkverhalten: Einige Babys lieben längere Mahlzeiten, andere kürzere. Lassen Sie Ihr Kind lange und wenn möglich an beiden Brüsten trinken. Nur selten muss aus medizinischen Gründen zugefüttert werden. Sofern nötig, informieren wir Sie darüber.

Die fettreiche Muttermilch bekommt Ihr Baby, wenn es länger trinkt und der Milchspendereflex ausgelöst wird. Der Milchspendereflex kann sich als ein „Ziehen, Prickeln oder leichter Druck“ in der Brust bemerkbar machen. Die Kontraktionen treten mehrmals während einer Stillmahlzeit auf. Es kann aber auch sein, dass Sie ihn gar nicht wahrnehmen. Es ist also wichtig, in Ruhe länger zu stillen. Schluckt oder saugt Ihr Kind seltener oder schläft es an der Brust ein, leiten wir Sie zur Brustkompression an. Lassen Sie Ihr Kind stets so lange trinken, wie es möchte.



Der Tag-Nacht-Rhythmus kann sehr unterschiedlich sein. Manche Babys kennen keinen Unterschied zwischen Tag und Nacht. Am Anfang haben Sie vermutlich das Gefühl, Sie stillen ununterbrochen. Im Laufe der Zeit bemerken Sie aber, dass sich die Pausen zwischen den Mahlzeiten verlängern.

Das so genannte „Clusterfeeding“ bedeutet, dass Ihr Baby viele kleine Mahlzeiten hintereinander trinkt, bevor es dann in einen tiefen Schlaf fällt. Wenn Sie dann das Gefühl haben, Ihre Brust bräuchte dringend Entleerung, wecken Sie Ihr Kind und legen Sie es an.

## Gewichtsverlust bei Neugeborenen

Viele Babys verlieren in den ersten Lebenstagen an Gewicht. Es ist jedoch noch innerhalb der Toleranz, wenn Ihr Baby bis zu sieben Prozent vom Geburtsgewicht abnimmt.

## Schwellung der Brustdrüsen bei Neugeborenen

Eine Schwellung der Brustdrüsen kann, ebenfalls bedingt durch die hormonelle Umstellung, auftreten. Häufig am Ende der 1. Lebenswoche. Diese – harmlose – beidseitige Schwellung wird nicht behandelt. Nur bei Rötung der Brustdrüsen und bzw. oder einer einseitigen Schwellung ist eine Untersuchung durch den:die Kinderarzt:ärztin nötig.

## Schnuller

Wir empfehlen die ersten vier bis sechs Wochen auf einen Schnuller zu verzichten, bis sich das Stillen etabliert hat. Ein Schnuller kann Ihr Kind dazu bringen, seltener nach der Brust zu verlangen und so dazu führen, dass die Gewichtszunahme und das Gedeihen des Babys nicht optimal verlaufen. Der gelegentliche Einsatz eines Schnullers bei einer etablierten Stillbeziehung ohne Stillprobleme, z. B. wunde Brustwarzen, Milchstau, Brustentzündung, hat in der Regel keinen negativen Effekt auf das Stillen. Bei Stillproblemen kann der Schnuller die Situation verschärfen.

## Aufstoßen

Es gibt Kinder, die nach dem Stillen nicht „aufstoßen“. Das ist nicht weiter schlimm, legen Sie es zum Schlafen auf den Rücken.

### 24-Stunden-Rooming-in

#### Behalten Sie Ihr Baby bei sich, auch in der Nacht

„24-Stunden-Rooming-in“ bedeutet, dass Mutter und Kind nicht voneinander getrennt werden.

Wenn Sie mögen, legen Sie Ihr Baby nackt auf Ihren nackten Oberkörper so oft Sie möchten auch zu Hause. Es fördert die Eltern-Kind-Beziehung. Neugeborene schlafen meist gar nicht so viel wie erwartet, sondern sind interessiert und aufgeweckt. Gehen Sie mit Ihrem Baby so um, wie Sie möchten, dass man mit Ihnen umgeht und entscheiden Sie ruhig aus dem „Bauch“ heraus.

Bitte sorgen Sie dafür, dass Sie in den ersten Tagen nach der Geburt nicht zu viel Besuch bekommen, um Zeit und Ruhe für sich selbst und das Baby zu haben.

Ein Neugeborenes kann nicht verwöhnt werden, man kann lediglich so liebevoll wie möglich seine Bedürfnisse entdecken und darauf eingehen. Dadurch werden vom ersten Lebenstag an Sicherheit und Stabilität vermittelt, die zwei Grundvoraussetzungen für Selbstvertrauen im späteren Leben sind.

Babys gedeihen viel besser, wenn sie oft gestreichelt, getragen, massiert, also berührt werden. Nochmals: Lediglich durch sein Weinen ist Ihr Baby in der Lage, auf seine Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Manchmal weint Ihr Baby, obwohl es keinen Hunger hat. Reagieren Sie auf das Weinen Ihres Kindes, stärken Sie mit Ihrem positiven Verhalten das Ur-Vertrauen des Kindes zu Ihnen. Sie können sicher sein, dass Ihr Baby am besten weiß, was es braucht.

**Sie können Ihr Baby nicht verwöhnen!** Tun Sie also gerne das, was Ihrem Baby – und damit auch Ihnen – gut tut!





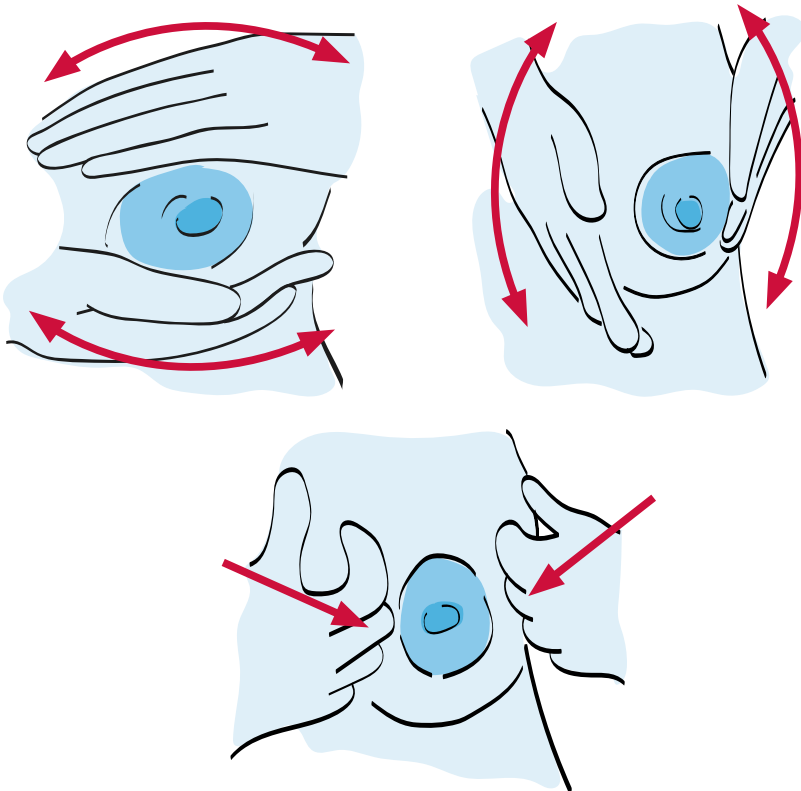
## BRUSTMASSAGEN

Sie können als Maßnahmen für die Entleerung der Brust von Hand dienen.

### Welche Arten von Brustmassagen gibt es?

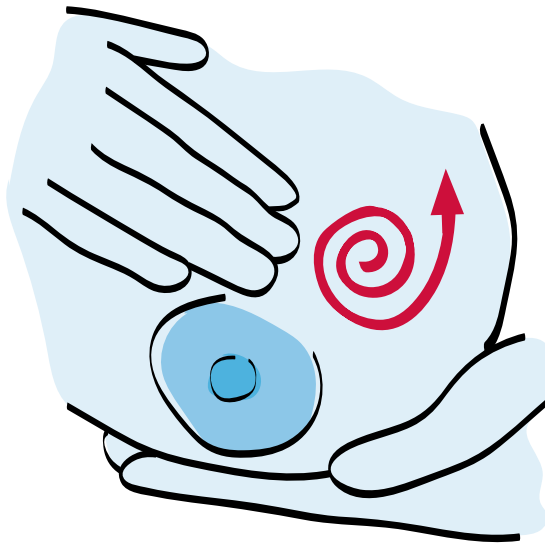
#### 1. Oxytocinsteigernde Brustmassage

- Vorbereitung: Hände waschen
- Eine kurze Brustmassage – besonders hilfreich in den ersten Tagen – ermöglicht es dem Baby, schneller das Kolostrum zu entleeren. Diese Massage kann auch in der späteren Stillzeit angewendet werden, um den Milchtransfer zu erhöhen.
- Die Hände werden flach auf die Brust gelegt und massieren mit leichtem Druck das Brustdrüsengewebe. Anschließend wird zur Anregung des Milchspendereflexes (MSR) die Brust vom Ansatz bis über die Mamille hinweg gestreichelt.



## 2. Marmet Methode oder kreisförmige Massage

- Vorbereitung: Hände waschen.
- Zwei, drei, oder vier Fingerspitzen beschreiben, sanft auf einer Stelle der Haut aufgesetzt, kleine Kreise mit dem darunter liegendem Gewebe, ohne dass Sie auf der Haut rutschen.
- Die Finger werden mit leichtem Druck, in kreisenden Bewegungen (Schneckenhaus ähnlich) von außen nach innen bis an den Brustwarzenvorhof bewegt.
- Sanftes Streicheln der Haut der gesamten Brust sternförmig vom Ansatz bis über die Mamillenspitze hinweg.
- Eine sanfte kreisförmige Brustmassage erleichtert die Milchgewinnung.



Ziel dieser Massagen ist es, das Gewebe zu lockern und den Milchspendereflex auszulösen. Diese Vorbereitung erleichtert das Anlegen des Neugeborenen an der Brust.

## BRUSTENTLEERUNG VON HAND

### Wann das Entleeren der Brust hilfreich sein kann

Das Entleeren von Hand kann hilfreich sein, wenn das Baby noch nicht saugen kann, bei Brustverweigerung oder zu früh geboren ist.

Wenn die Brust nach der initialen Brustdrüenschwellung 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 bei Erkrankungen von Mutter oder Kind oder bei 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. Auch in solchen Fällen hilft das Entleeren der Brust, um 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.

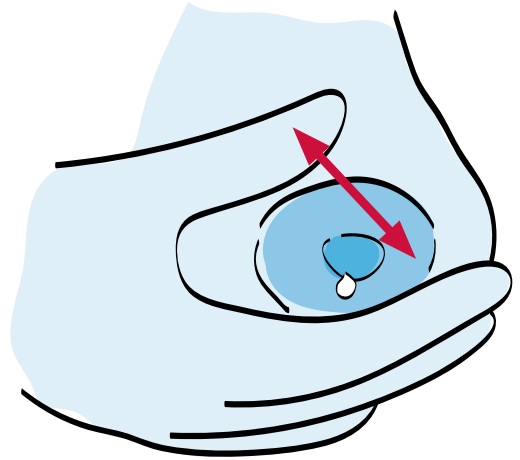
**Falls eine Verletzung der Brustwarzen** aufgetreten ist, kann es in manchen Situationen entlastend sein, die Brust vorübergehend manuell zu entleeren und das Baby mit der gewonnenen Milch zu füttern.

Zur jeder Maßnahme an der Brust, sei es die Brustmassage oder Brustentleerung, gehört immer eine gute Händehygiene.

## Die Entleerungstechnik

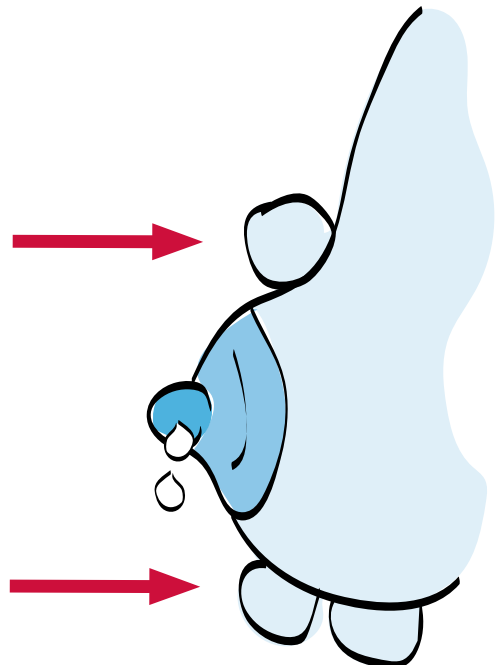
### Schritt 1:

Man nimmt die Brust in die Hand, Daumen und Zeigefinger formen ein C und liegen mit den Fingerspitzen zwei bis drei Zentimeter hinter der Brustwarze. Daumen und Fingerspitzen drücken waagrecht etwas in Richtung Brustkorb.



### Schritt 2:

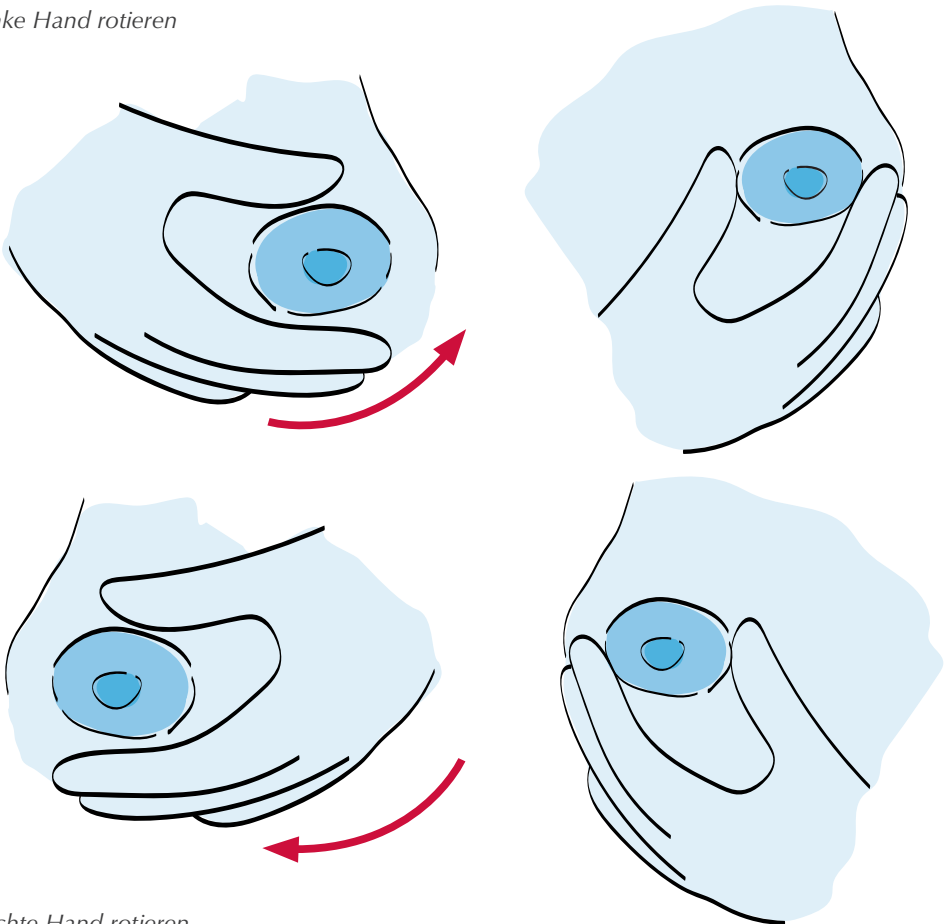
Daumen und Zeigefinger werden anschließend mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze geführt – ohne auf der Haut zu rutschen – und schieben dabei die Haut des Brustwarzenhofs zusammen, ohne dabei Schmerzen zu verursachen. Auf diese Weise wird Milch aus der Brust entleert.



### Schritt 3:

Damit wieder Milch nachfließen kann, wird die Brust anschließend lockergelassen, 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. Manchmal dauert es etwas länger, bis die Milch aus der Brust fließt. 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.

*linke Hand rotieren*



*rechte Hand rotieren*

## NACH DER GEBURT

### Stillen, solange Sie es beide möchten

Die Stillempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist: Stillen Sie sechs Monate lang ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem siebten Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen darüber weiter, bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus - ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen.

Wenn Sie ein halbes Jahr ausschließlich stillen, haben Sie und Ihr Kind zwischen 500 und 700 Stunden Hautkontakt (= Kuschelstunden). Ein begleitendes Stillen bis über das zweite Lebensjahr hinaus wird als positiv für Mutter und Kind erachtet.

Wie lange Sie tatsächlich stillen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Grundsätzlich gilt: Wählen Sie die Stilldauer, die Sie und Ihr Kind brauchen und wünschen.

### Körperpflege nach der Geburt

Bitte melden Sie sich zum ersten Aufstehen nach der Entbindung bei uns. Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zur Toilette und geben Tipps für die Intimpflege.

Sobald Ihr Kreislauf stabil ist, können Sie duschen. Bitte verwenden Sie keine stark parfümierten Seifen und Duschgels für Brust und Intimbereich.

### Pflege des Neugeborenen

Wir zeigen Ihnen gerne das Waschen und Versorgen Ihres Babys. Wir möchten mit Ihnen einmal am Tag das Baby ansehen, die Temperatur messen und es wiegen. Gerne leiten wir Sie zum Waschen und Wickeln an, damit Sie im Umgang mit Ihrem Baby sicherer werden.

Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind müsste gewickelt werden, melden Sie sich bitte bei uns. Wickeln Sie Ihr Baby nach Bedarf.



## RUNDUM GESUND

### Screenings und Säuglingsuntersuchung im AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG

#### Neugeborenen-Screening

Die Blutentnahme für die Untersuchung soll zwischen der 36. Lebensstunde und 72. Lebensstunde Ihres Babys erfolgen.

Wir nutzen die stress- und schmerzmindernde Wirkung des Haut-zu-Haut-Kontaktes, des engen Körperkontaktes und des Stillens während der Blutentnahme.

#### Pulsoxymetriemessung

Eine der häufigsten Fehlbildungen bei Neugeborenen sind angeborene Herzfehler. Aus diesem Grund kann die Pulsoxymetrie als ergänzende Maßnahme bei der Untersuchung und beim Screening von Neugeborenen eingesetzt werden. Vor allem Herzfehler, die nur schwer pränatal zu diagnostizieren sind und die mit einer niedrigen Sauerstoffsättigung einhergehen, können so innerhalb der ersten Woche nach der Geburt erkannt werden. Die nicht-invasive Messung der Sauerstoffsättigung ist eine Methode, die das Neugeborene nicht belastet. Durch die Pulsoxymetrie können Verdachtsfälle ermittelt werden und bei einem positiven Befund eine Echokardiografie durchgeführt werden.

#### OAE Untersuchung

Die OAE Untersuchung ist eine Funktionsprüfung des Innenohrs bei Ihrem Kind. Sie wird ab dem zweiten, möglichst dritten Lebenstag durchgeführt. Bisher war es nicht möglich, Hörfehler von Neugeborenen frühzeitig zu diagnostizieren. Es verstrich somit wertvolle Zeit (durchschnittlich über zwei Jahre), um zu erkennen, ob ein Kind hören kann oder nicht. Diese Zeit deckt sich mit der Entwicklungsphase für das Hör- und Sprechvermögen. Die Entwicklungsphasen des Hör- und Sprechvermögens sind untrennbar miteinander verknüpft. Denn wer nicht hören kann, kann auch nicht sprechen lernen. Die Folge ist somit eine geistige und seelische Behinderung durch diese Fehlentwicklung.

Zu einer gezielten Diagnostik des kindlichen Hörvermögens bieten wir Ihnen einen Funktionstest an: Eine kleine Sonde wird in den äußeren Gehörgang eingeführt. Die Sonde gibt leise „Klick“-Geräusche ab, die ins Innenohr geleitet werden, bis zur Hörschnecke mit ihren Sinneszellen. Erreichen die „Klick“-Töne ihr Ziel, „antworten“ diese Zellen mit Schwingungen, die als Schallwellen vom Innenohr zurück ins äußere Ohr übertragen werden. Ein an der Sonde befestigtes winziges Mikrofon nimmt die Schallwellen auf und misst, wie stark sie sind.

Lediglich extrem seltene Erkrankungen des Innenohrs, der Hörnerven und des Gehirns können mit dieser Funktionsprüfung nicht erfasst werden. Bei einer Entwicklungsstörung des Kindes können (trotz eines unauffälligen Ergebnisses dieses Funktionstestes) ggf. weitere Untersuchungsmethoden der Hörfähigkeit nötig sein.

### U-Untersuchungen des Neugeborenen

Die sogenannte „U2“ erfolgt zwischen dem 3. und 10. Lebenstag, Wir informieren Sie früh genug über den genauen Zeitpunkt. Selbstverständlich sind Sie bei dieser Untersuchung und Vorbereitung dabei. Ihr Baby bekommt, ebenso wie bei der U1 und auch bei der U3, Vitamin K zur Unterstützung der Blutgerinnung. Sie erhalten von uns außerdem Vitamin D Tabletten für die ersten 4 Wochen. Danach werden die Tabletten weiterhin von Ihrem/Ihrer Kinderarzt:ärztin verschrieben. Ab dem 10. Lebenstag geben Sie Ihrem Baby bitte täglich eine Tablette zur Unterstützung des Knochenaufbaus.

### Babys Haut

Häufiger tritt eine ausgedehnte Schuppung der Haut bei übertragenen Kindern auf, aber auch sonst kann es dazu am ganzen Körper kommen. Machen Sie sich deshalb bitte keine Sorgen! Diese Schuppung hat keine besondere Bedeutung und lässt auch keine Rückschlüsse auf die spätere Hautbeschaffenheit zu.

Das Neugeborenenexanthem ist ein harmloser, vorübergehender Hautausschlag, der in den ersten Lebenstagen bei ca. 50 Prozent der Neugeborenen auftreten kann. Die Hauterscheinung klingt innerhalb weniger Tage von alleine wieder ab.

Die Neugeborenenakne kann nach einigen Tagen auftreten. Der Höhepunkt ist meistens in der zweiten bis dritten Lebenswoche. Der Ausschlag ähnelt im Aussehen der Akne bei Jugendlichen, lediglich die Veränderungen auf der Haut sind kleiner.

Beides wird in Zusammenhang mit der hormonellen Umstellung gebracht.

Manchmal hat Ihr Baby nach der Entbindung (und auch noch ein paar Tage später) bläuliche und kühle Füße. Dies liegt am Kreislauf Ihres Babys: Er muss erst noch richtig „auf Touren“ kommen.

### Babys Urin

Wenn der Urin orangefarben / rötlich verfärbt ist, und orange-rötliche Flecken in der Windel auftreten, nennt man das „Ziegelmehl“. Das klingt zwar nicht gut, ist aber normal. Diese Verfärbung sollte ab dem dritten Lebenstag nicht mehr auftreten.

### Genitalblutungen

Ab dem dritten bis zum neunten Tag kann es sein, dass bei einem Mädchen blutiger Schleim aus der Scheide austritt. Dies steht im Zusammenhang mit der Hormonumstellung durch den Entzug der mütterlichen Hormone. Der Schleim dient der Reinigung der Scheide.



## Blähungen beim Säugling

Die meisten Babys haben Blähungen, das liegt daran, dass die Darmflora erst aufgebaut wird. Hilfe und Erleichterungen bringen: Wärme, Fliegergriff, Windsalbe, Kümmelöl, leichte Babymassage nach Anleitung, viel Tragen und Nähe.

## Liegeposition Ihres Kindes

Wie liegt Ihr Baby am besten? Die Rückenlage ist die richtige Lagerung für Ihr Baby wenn es nicht unter Ihrer ständigen Beobachtung ist.

Die Bauchlage sollte als Position von Geburt an unter Beobachtung angeboten werden.



# HEIMWÄRTS - TIPPS FÜR DIE ZEIT ZUHAUSE

## Mit Ihrem Baby nach Hause

Sie entscheiden gemeinsam mit uns, wann Sie unsere Klinik verlassen möchten. Bitte informieren Sie uns spätestens einen Tag vorher. Wir organisieren alles Nötige z. B. auch eine Entlassungsuntersuchung für Sie. Am Entlassungstag vergessen Sie bitte nicht Ihren Mutterpass und das Kinderuntersuchungsheft bei uns.

Grundsätzlich empfehlen wir, erst dann nach Hause zu gehen, wenn alle Untersuchungen von Ihrem Baby und von Ihnen abgeschlossen sind. Das ist in der Regel etwa drei Tage nach Entbindung der Fall. Wenn Sie sich dann wohlfühlen, gehen Sie mit Ihrem Kind nach Hause. Für den Weg nach Hause benutzen Sie bitte einen Kindersitz der Gruppe 0.

## Spazierfahrt mit Ihrem Baby

Gleich nach Ihrer Entlassung aus unserer Klinik können Sie mit Ihrem Baby spazieren gehen. Ziehen Sie Ihr Kind dem Wetter entsprechend an, vergessen Sie nicht, ihm ggfs. das Gesicht einzucremen.

## Die Anmeldung Ihres Kindes

**Wie und wo melde ich mein Kind an?** Wir kümmern uns darum und melden Ihr Kind für Sie beim Standesamt in Obernkirchen an. Kinder werden immer am Geburtsort angemeldet, laut Gesetz innerhalb von sieben Tagen. Das Standesamt Ihres Wohnortes wird über die Geburt Ihres Kindes automatisch informiert.

Für die Anmeldung benötigen wir von Ihnen: Stammbuch oder die Geburtsurkunde, ggf. eine Vaterschaftsanerkennung oder eine Sorgerechtsklärung oder auch (sofern vorhanden) ein Scheidungsurteil. Bitte geben Sie diese Unterlagen im Kreißsaal ab und füllen Sie die Geburtsanzeige mit der Hebamme aus.

Die gesamten Unterlagen übermitteln wir für Sie an das Standesamt in Obernkirchen. Dort können Sie die fertige Geburtsurkunde nach ca. einer Woche abholen.

## Bekommt mein Kind genug Nahrung?

Ob Ihr Kind ausreichend Nahrung erhält, sehen Sie buchstäblich an dem, was übrig bleibt: Wenn Ihr Kind in den ersten vier Wochen fünf bis sechs nasse Windeln und ca. drei mal Stuhlgang am Tag hat, erhält es genug Nahrung. Der Stuhlgang des Babys kann weich bis dünnflüssig sein. Farbe und Festigkeit können wechseln. Später kann es viel seltener Stuhlgang haben. Verlässliche Anzeichen für ausreichende Nahrungsaufnahme sind z. B. hörbare Schluckgeräusche des Babys beim Trinken und häufige Stillmahlzeiten (mindestens 8 Mahlzeiten).

## Mein Baby will plötzlich noch mehr – warum?

Die Ursachen für die Appetitschwankungen können körperliche oder seelische Ursachen haben, z. B. Zahnungsbeschwerden, Besuche, Ausflüge und Entwicklungssprünge. Stillen im Säuglings- und Kleinkindalter ist das wichtigste Mittel der Selbstregulation.

## Gewichtszunahme

Ihr Kind sollte nach zehn Tagen das Geburtsgewicht erreicht haben. Nach drei bis vier Monaten sollte sich das Gewicht verdoppelt haben.

## Beikost nach Bedarf – wann und wie?

Die meisten Kinder sind ab dem siebten Lebensmonat bereit für die Einführung von Beikost. Sie sollten dem Kind immer wieder Fingerfood, Brei und Mus anbieten. Der Beginn des Zufütterns bedeutet jedoch nicht das Ende des Stillens, sondern es sollte nach Einführung von gesunder Beikost parallel weiter gestillt werden. Ein guter Zeitpunkt für den Beginn der Zufütterung ist, wenn Ihr Kind Interesse am Essen zeigt, indem es u. a. ganz aufmerksam den Weg jedes einzelnen Bissens in Ihren Mund verfolgt. Außerdem sollte es gestützt aufrecht sitzen und die Hand zum Mund führen können. Meist ist der Zungenstoßreflex dann zurückgebildet, so dass Ihr Kind nicht alles mit der Zunge aus dem Mund schiebt.

Manche Kinder zeigen erst später Interesse an der Beikost. Das ist nicht schlimm, da Muttermilch das Kind im ersten Lebensjahr voll ernähren kann. Lassen Sie sich nicht von Etiketten mit der Aufschrift „Nach dem vierten Monat“ in die Irre führen. Solange Sie und Ihr Kind sich mit dem Stillen wohlfühlen und zufrieden sind, braucht Ihr Kind in den ersten sechs Monaten keine Beikost. Die WHO-Empfehlung lautet: Sechs Monate ausschließlich stillen, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch. Danach sollte neben geeigneter Beikost weiter gestillt werden bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus.

### Tun Sie auch etwas für sich!

In den ersten Wochen nehmen Stillen, Wickeln, Versorgen und Tragen des Babys viel Zeit in Anspruch. Das ist auch die „wache Zeit“ Ihres Babys. In dieser Zeit haben Sie die Gelegenheit, Ihr Baby kennenzulernen und auch die Gelegenheit, es in Ruhe mit der neuen Welt bekannt zu machen.

Vergessen Sie darüber aber nicht, sich auszuruhen – und ruhen Sie, wenn Ihr Baby schläft.

Vergessen Sie auch nicht, zu essen und zu trinken! Ernähren Sie sich ausgewogen. Probieren Sie alles aus und beobachten Sie, ob Ihr Kind es auch verträgt.

Pflegen Sie Ihre Brustwarzen, indem Sie z. B. viel Luft heranlassen und sie mit Muttermilch einreiben. Lassen Sie die Muttermilch antrocknen. Bei sehr wunden Brustwarzen verwenden Sie Wollwachsöl. Diese sollten Sie nicht vor dem Stillen abwaschen. Achten Sie immer auf korrektes Anlegen. Das vermeidet Komplikationen.

Im Laufe des Wochenbettes kommt es immer wieder mal zu Stimmungsschwankungen. Ursache dafür ist in der Regel ein Hormonabfall. Das ist vollkommen normal. Gönnen Sie sich dann Ruhe.

### Kann ich mein Kind zu häufig tragen? „Verziehe“ ich es dadurch?

Ihr Baby hat neun Monate in konstanter Wärme in Ihnen gelebt. Es ist vertraut und verliebt in Ihre Stimme und in Ihre Bewegungen. Es ruft Sie in den ersten Wochen, sobald es nicht in Kontakt mit Ihrem Körper ist. Tragen, Schaukeln und beruhigende Worte sowie Ihr Geruch machen es Ihrem Kind leichter, sich mit der neuen Welt anzufreunden.

Während des Tragens werden alle Sinne des Babys angesprochen, allen voran der Gleichgewichtssinn und der Tastsinn. Zwei Sinne, die sich schon früh während der Schwangerschaft bilden und die wesentlich dazu beitragen, die anderen Sinne des Babys zu koordinieren und somit die Entwicklung des kindlichen Gehirns zu fördern. Sein Urbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit wird dadurch befriedigt. Tragen führt also nicht dazu, dass Ihr Kind verwöhnt wird, sondern dass seine Bedürfnisse adäquat befriedigt werden und es sich dadurch zu einem selbstbewussten kleinen Menschen entwickeln kann. Es ist übrigens unbestritten, dass das Tragen die Bindung zwischen Mutter, Vater und Kind fördert.

Der Rücken des Babys streckt sich von alleine. Die dazu erforderlichen Rückenmuskeln werden aktiv ausgebildet. Um diese Entwicklung zu begünstigen, ist es ratsam, das Baby zu tragen. Allerdings ist es dabei wichtig, dass der Rücken richtig gehalten wird. Die Spreizstellung der Beinchen im Tragetuch, hat eine positive Auswirkung auf die Entwicklung der Hüften.

## Schlafumgebung

Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen bitte auf den Rücken. Lassen Sie Ihr Kind in Ihrem Schlafzimmer, im eigenen Bett (oder Babyzustellbett „Babybalkon“) und grundsätzlich in einem Baby-Schlafsack schlafen. Die Umgebungstemperatur sollte nicht zu warm sein.

**Und noch eine ganz wichtige Bitte: Sorgen Sie stets für eine rauchfreie Umgebung!**



## WIRKUNGSWEISEN

### Wie Medikamente und manche Getränke auf Ihr Baby wirken.

#### Mehr Milch durch Malzbier?

Malzbier fördert die Milchproduktion nicht, sondern vor allem die Bildung von „Mutters Hütten“... Aber es schmeckt manchen gut – und das ist ja auch was!

#### Wie wirken Cola, Kaffee und Tee während der Stillzeit?

Bestandteile dieser Getränke sind sog. „Muntermacher“. Diese gehen mit der Muttermilch auch auf das Kind über. Die Wirkung ist selbstverständlich genauso wie bei Erwachsenen: Muntermachend. Maximal drei Tassen von Kaffee, Cola oder Tee (natürlich nur in der Gesamtheit, nicht von jedem jeweils) sind mit dem Stillen vereinbar.

#### Alkohol?

Gelegentlicher mäßiger Alkoholkonsum in der Stillzeit scheint keine Auswirkungen auf das Baby zu haben, wenn es möglich ist, erst zu Stillen und dann nach Konsum mindestens eine zweistündige Stillpause einzulegen.

#### Verhindert das Stillen eine erneute Schwangerschaft?

**Jein!** Stillen ist keine sichere Methode, die Schwangerschaften zu verhindern. Nur unter gewissen Bedingungen kann stillen vor einer erneuten Schwangerschaft schützen. Wenn kein Kinderwunsch besteht, sollte unbedingt zusätzlich verhütet werden.



## ALLES GUTE FÜR IHR KIND

*„Wenn wir einfühlsam auf die Signale unseres Kindes achten, die es uns übermittelt, so wird das Kind zu dem Menschen heranwachsen, den wir uns wünschen.“*

Machen Sie immer das, was Sie für richtig halten. Wir geben Ihnen lediglich Ratschläge und Hilfestellungen. Nur Sie wählen aus, was für Sie in Frage kommt und was nicht.

Für uns ist es wichtig, dass Sie mit dem guten Gefühl nach Hause gehen: „Ich komme mit meinem Baby gut klar, und das Stillen klappt auch!“

Sie haben einen Anspruch auf Hebammenbetreuung. Denken Sie daran und erkundigen Sie sich nach einer Stillgruppe in Ihrer Nähe. Hebamme und Stillgruppe stehen Ihnen zum Erfahrungsaustausch, für Informationen und Ermutigungen zur Seite. Wir übrigen auch, gerne unterstützen wir Sie lange Zeit durch unsere Elternschule. Alle Kursangebote finden Sie auf unserer Website: [www.ev-klinikum-schaumburg.de](http://www.ev-klinikum-schaumburg.de)

### LITERATURVERZEICHNIS

Marta Guoth-Gumberger, Elisabeth Hermann: **„Stillen - So versorgen Sie Ihr Kind rundum gut.“**

Herbert Renz-Polster: **Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt.**

E-Mail: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org) / Internet: [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

Basis Skript: Europäisches Institut für Laktation und Stillen

Webseite: [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)

### BUCHTIPPS

Jule Friedrich, **„Stillen – Taschen-Hebamme“**, IRISIANA Verlag (nur noch gebraucht zu erhalten)  
Kompetente Antworten auf alle Fragen zum Thema stillen, Stillzeit sowie zur Ernährung der Mutter Informationen aus langjähriger Praxis.

William und Martha Sears, **„Das Attachment Parenting Buch: Babys pflegen und verstehen“**, tologo Verlag.

Mártha Guóth-Gumberger und Elizabeth Hormann, **„Stillen: Einfühlsame Begleitung durch alle Phasen der Stillzeit“**, GU Ratgeber

Herbert Renz-Polster: **„Kinder verstehen. Born to be wild: Wie die Evolution unsere Kinder prägt.“**

Herbert Renz-Polster und Nora Imlau: **„Schlaf gut Baby“**

Gwen Götsch: **„Stillen. Einfach nur Stillen“**



**AGAPLESION  
EV. KLINIKUM**  
SCHAUMBURG

## KONTAKT

### AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG

Zum Schaumburger Klinikum 1 • 31683 Obernkirchen  
[www.ev-klinikum-schaumburg.de](http://www.ev-klinikum-schaumburg.de)

### Fachabteilung für Gynäkologie und Geburtshilfe

*Chefamtsekretariat*

T (05724) 95 80 - 67 05

F (05724) 95 80 - 88 67 99

[frauenklinik.ksl@agaplesion.de](mailto:frauenklinik.ksl@agaplesion.de)

### Station N21

T (05724) 95 80 - 46 51

### Elternschule und Stillambulanz

T (05724) 95 80 - 46 70

[elternschule.ksl@agaplesion.de](mailto:elternschule.ksl@agaplesion.de)

### Kreißsaal

T (05724) 95 80 - 47 28

[kreisssaal.ksl@agaplesion.de](mailto:kreisssaal.ksl@agaplesion.de)

Broschüre: BINDUNG. ENTWICKLUNG. STILLEN / Stand März 2024  
Urheberrechte: nataliaderiabina, Juan Aumión, famveldman, Natoushe,  
imagepointfr, stanislav\_uvarov, onlyyouuj, Nik, inna\_astakhova,  
Antonoguillem, JenkoAtaman & AGAPLESION EV. KLINIKUM SCHAUMBURG gGmbH

