

Infoblatt - Stillen in die ersten Stunden nach der Geburt

Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die Ihr Baby braucht, sowie antivirale und antibakterielle Faktoren, die vor verschiedenen Krankheiten schützen und das Immunsystem stärken. Ausschließliches Stillen wird weltweit empfohlen, bis das Baby 6 Monate alt ist, gefolgt von Beikost, bis das Baby 2 Jahre alt oder älter ist.

Wie können wir das Stillen fördern und diesen Prozess unterstützen?

Geduld und Ruhe, lassen Sie sich überraschen! Wenn dem gesunden Neugeborenen genügend Zeit gegeben wird, findet es die Brust selbständig. Benutzen Sie das Bonding, die Stimme und das Kuscheln als erstes Mittel der Kommunikation.



Bonding



Die erste Phase besteht aus: Blickkontakt, viel Berührung, Haut- und Körperkontakt sowie intensive Kommunikation miteinander, das erste Schreien, die ersten kleinen Bewegungen mit Kopf und Schulter, die ersten Suchbewegungen. Eine richtige Aktivierung von kindlichen Reflexen.

Nach ca. 30 Minuten beginnt das Baby mit Krabbel- und Robbbewegungen die Mamille und Areola zu suchen, es berührt und massiert mehrmals die Brust, führt die Hand zur Mamille und wieder zum Mund, streckt die Zunge heraus und schleckt an Areola und Mamille.



Krabbel- und Suchbewegungen.

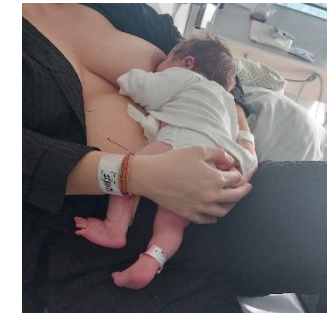


Intuitives Stillen: Ungefähr 60 Minuten nach der Geburt dockt es selbständig an Ihrer Brust an und beginnt daran zu saugen.

Wenn Sie mehr über die Suchbewegungen und intuitives Stillen sehen möchten, können Sie die Seite Global Health Media unter <https://globalhealthmedia.org/videos/early-initiation-of-breastfeeding/> besuchen.



Intuitives Stillen.



Intuitives Stillen –
Baby liegt quer auf
der Mutter.

Infoblatt - Stillen in die ersten Stunden nach der Geburt

Lernphase

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für das erfolgreiche Stillen ist das korrekte Anlegen des Babys und die richtige Stillposition. Mutter und Kind benötigen eine bequeme und sichere Position, in der sie auch für längere Zeit verbleiben können. Eine gute Stillposition ermöglicht dem Baby, Mamille und Brustgewebe korrekt zu erfassen und effektiv zu saugen. Am Anfang versuchen Sie verschiedene Positionen auszuüben, bis Sie eine bequeme Position finden. Kissen in verschiedenen Größen oder Stillkissen können in den ersten Wochen gute Unterstützung bieten.

Wie oft und wie lange

Häufiges und uneingeschränktes Stillen von Anfang an, mindestens 8 besser 10–12 mal innerhalb von 24 Stunden. Am Anfang ungefähr 15-20 Minuten an der ersten Seite anzulegen und bieten Sie bei jeder Stillmahlzeit beide Brüste an.

Ausscheidungen

Die erste Urin- und Mekoniumausscheidung ist innerhalb von 8 Stunden nach der Geburt zu erwarten. Ab dem 3.-4. Tag reichlich nasse Windeln (mindestens 6 nasse Windeln täglich), sowie 3 oder mehr Stuhlausscheidungen täglich.

Wenn Sie noch Interesse an dem Anlegen des Babys an die Brust haben, können Sie die Seite Global Health Media besuchen.

<https://globalhealthmedia.org/videos/das-anlegen-des-babys-an-die-brust/?portfolioCats=156>

Das korrekte Anlegen des Kindes



1) **Bequeme Positionierung** der Mutter: mit gestütztem Rücken. Wenn Sie kein Stillkissen haben, können Sie ein Badetuch aufrollen.



2) **Korrekte Positionierung** des Kindes: der Körper des Kindes liegt parallel zum Körper der Mutter. Der **Bauch des Kindes** liegt am **Bauch der Mutter**.

Infoblatt - Stillen in die ersten Stunden nach der Geburt



3) **Korrektes Anlegen** des Kindes: der Mund ist weit geöffnet und umschließt die Brustwarze und einen Teil der Areola.



4) **Hörbares Schlucken** des Kindes: Das Schlucken ist hörbar und die Bewegung des Unterkiefers oder der Ohren sind sichtbar



5) **Korrektes Abdocken** des Kindes: den Finger leicht in den Mundwinkel führen und leicht Druck darauf geben.

References:

Berlepsch-Schreiner, H., Jeitziner, M-M., Jähne, A., & Bischofberger, I. (2012). Mikroschulungsprogramm für stillende Wöchnerinnen: Pilotstudie zur Auswirkung der Schulungen auf schmerzende und wunde Mamillen. *Pflege*, 25(5), 343-351.

Europäisches Institut für Stillen und Laktation – EISL. (2023) Geburt, Bonding und erstes Anlegen. In: Skriptum Basisschulung- Stillen und Stillberatung.

Global Health Media. (2023) Breastfeeding Series. <https://globalhealthmedia.org>

International Lactation Consultant Association - ILCA. Klinische Leitlinien zur Etablierung des ausschließlichen Stillens, 2. Auflage, 2005.

Victoria CG, Bahl R, Barros AJD, et al. (2016) Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *Lancet*. 387: 475–490.

WHO & UNICEF. (2017) Guideline: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. Geneva.