



Mein Stillerfolg

Mein Baby heißt:

Er/sie ist geboren am: um

Er/sie wiegt:g Er/sie ist:cm groß

Liebe Eltern,

Sie erwarten ein Kind, und seine Geburt rückt immer näher.

Nutzen Sie die verbleibenden Wochen des Wartens, um die Ankunft Ihres Babys vorzubereiten und sich zu informieren.

Diese Broschüre möchte Sie bei der Ernährung Ihres Babys anleiten. Unabhängig davon, ob Sie sich für das Stillen oder für die Flaschenernährung entscheiden, finden Sie darin hilfreiche Empfehlungen.

Wir sind für Sie da, um Sie auf diesem einzigartigen und sehr persönlichen Weg zu begleiten und bei der Bewältigung dieses neuen Abenteuers zu unterstützen..

Das ganze Team des Fachbereichs Frauengesundheit, Mutter, Kind und die IBCLC Stillberaterinnen der Hôpitaux Robert Schuman

Stillen stellt einen natürlichen Vorgang dar, eine Kontaktaufnahme, die eine vorrangige Beziehung zu Ihrem Baby aufbaut. Muttermilch ist ein unnachahmliches biologisches Produkt, eine erneuerbare, immer verfügbare Quelle von unvergleichlicher Qualität. Dieser Ratgeber erläutert Ihnen, wie der Laktationsprozess in Gang kommt, und vermittelt Ihnen die Schlüssel zu seiner Aufrechterhaltung.

Unsere Gesundheitsplattform „Gesundheitsbewusst leben“ unter www.acteurdemasante.lu bietet Ihnen eine Reihe an Artikeln und Videos zum Thema Stillen:



INHALTSVERZEICHNIS

1

Allgemeine Informationen

4

2

Die Entwicklung des Stillens während Ihres Aufenthalts in der Entbindungsklinik

10

3

Ein paar Empfehlungen vor Ihrer Entlassung – Ich nutze meine ERFOLGSTABELLE weiter

18

4

Sie erleben eine Trennung von Ihrem Baby

20

5

Die Flaschenernährung

21

6

Die richtige Begleitung und Unterstützung zuhause

22

1

Allgemeine Informationen

Wie funktioniert die Laktation?

Die Laktation setzt nach der Entbindung ganz von selbst ein. Anschließend wird sie durch häufiges Saugen und durch die ständige Nähe zwischen Ihnen und Ihrem Baby aufrecht-erhalten.

Behalten Sie Ihr Baby Tag und Nacht in Ihrer Nähe.

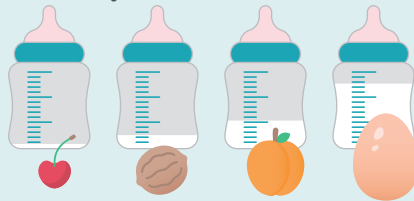
● **IN EINER ERSTEN PHASE** bilden Sie Kolostrum. Dabei handelt es sich um die Erstmilch. Seine Konsistenz ist dickflüssig und seine Farbe ist gelb-orange. Es wird in geringer Menge gebildet, ist aber äußerst nahrhaft und speziell abgestimmt auf den Nährstoffbedarf und auf die Verdauungskapazität des Neugeborenen, das einen winzigen Magen hat (*Abbildung 1*). Während der ersten 48 bis 72 Stunden liefert es Ihrem Baby dank seiner hohen Konzentration an Proteinen, Vitaminen, Mineralsalzen und sofort verwertbaren Kohlenhydraten **viel Energie**. Kolostrum ist reich an **Wachstumsfaktoren und Abwehrstoffen**.

Deshalb stellt es die erste mikrobielle Barriere Ihres Kindes dar, während die Mineralsalze die Dehydratation verhindern und die Kohlenhydrate den Gewichtsverlust. Seine abführende Wirkung erleichtert die Beseitigung des **Mekoniums** (Kindspech, erster Stuhl des Neugeborenen).

Abbildung 1

Größe und Fassungsvermögen des Magens eines Babys:

Tag 1	Kirsche	5-7 ml
Tag 3	Walnuss	22-27 ml
1 Woche	Aprikose	45-60 ml
1 Monat	großes Ei	80-150 ml



● **UM DEN 3. TAG** spüren Sie den „Milcheinschuss“ oder genauer gesagt die **initiale Brustdrüsenanschwellung**, die durch eine stärkere Durchblutung unter dem Einfluss von Hormonen ausgelöst wird.

Allmählich erhöht sich der Fett- und Laktosegehalt des Kolostrums. Es kommt zur **Übergangsmilch**, die während der ersten Lebenswochen Ihres Babys abgesondert wird, bis nach 4 bis 6 Wochen die Bildung der **reifen Muttermilch** einsetzt.

Ihre Zusammensetzung ist ein bisschen anders: Sie enthält mehr Fett und Kohlenhydrate und vor allem mehr Wasser, doch sie gewährleistet weiterhin eine auf das Baby abgestimmte Zufuhr an Nähr- und Abwehrstoffen.

Die Laktationshormone

Bei jedem Stillvorgang stimuliert Ihr Baby die Brüste. Dies veranlasst das Gehirn zur Freisetzung der Hormone, welche die Produktion der Muttermilch (**Prolaktin**) und ihre Abgabe in den Mund des Babys (**Oxytocin**) auslösen. Die Milchproduktion stellt sich entsprechend den Trinkmengen Ihres Babys ein (Abbildung 2). Je effizienter es saugt, desto mehr füllen sich Ihre Brüste mit Milch: Das ist das Gesetz von „Angebot und Nachfrage“.

Müdigkeit, Stress und Emotionen üben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf diese Hormone aus.

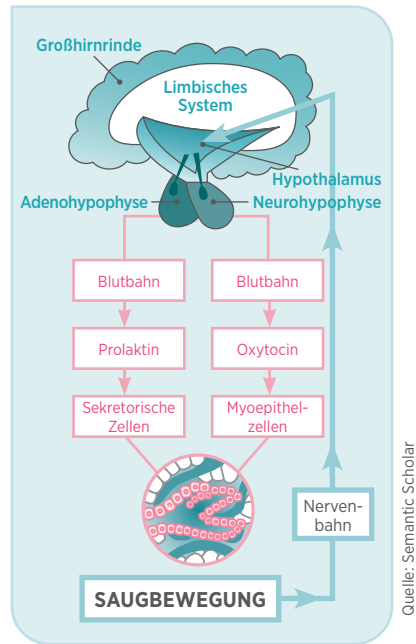


Abbildung 2

Quelle: Semantic Scholar

Die Aufgaben des Stillens

Stillen erfüllt drei Aufgaben, die den Grundbedürfnissen Ihres Babys entsprechen:

- Befriedigung des Saugbedürfnisses
- Erfüllung des Nahrungsbedarfs
- Befriedigung des Nähebedürfnisses

Wenn eines dieser Bedürfnisse nicht erfüllt ist, wird Ihr Baby erneut sein Verlangen kundtun, bis es befriedigt ist.

Außerdem gibt es verschiedene Arten des Stillens:

- 1) Das nährnde Stillen, d. h. ein effizientes Saugen, während dessen Ihr Baby von Ihrer Milch ernährt wird.
- 2) Das nahrungsunabhängige Stillen, das der Nähe und Beruhigung dient.

Die Bedürfnisse Ihres Babys verändern sich im Lauf der Tage.

Vorsichtsmaßnahmen

Risiko eines Laktationsrückgangs:

Das Schlafbedürfnis fällt von einem Baby zum anderen unterschiedlich aus. Neugeborene nutzen ihre Wachphasen, um zu saugen. Wenn sich die Anzahl der Stillmahlzeiten verringert, besteht das Risiko eines Rückgangs der Milchproduktion. Deshalb wird empfohlen, dem Baby in jeder Wachphase die Brust anzubieten. Die Anpassung an die Bedürfnisse des Babys erfordert Flexibilität.

Anlegen Ihres Babys an die Brust = Stimulation Ihrer Milchproduktion

Zufütterung:

Sofern keine ärztliche Verordnung vorliegt, wird von der Zufütterung von Wasser, Zuckerwasser oder künstlicher Säuglingsnahrung abgeraten.

Die Muttermilch begünstigt den Aufbau einer Bakterienflora im Darm Ihres Babys. Diese Darmflora, die auch als **Darmmikrobiom** bezeichnet wird, wirkt sich vorteilhaft auf seine Verdauung und seine Immunität aus, und die Zufütterung künstlicher Säuglingsnahrung stört ihre Entwicklung.

Saugverwirrung:

Solange das Stillen noch nicht richtig eingestellt ist, sollten Saugflaschen, Schnuller, Sauger und Stillhütchen vermieden werden, da sie den Saugreflex des Neugeborenen beeinträchtigen. Ihre Verwendung verbirgt die Anzeichen des Hungers und kann deshalb zu einer Verringerung der Anzahl der Stillmahlzeiten und der Trinkmenge Ihres Babys führen. Daraus folgt das Risiko eines Milchstaus bzw. eines Rückgangs Ihrer Milchproduktion.

*Ausführlichere Informationen
über den Schlaf Ihres Babys*



Welche Haltung sollen Sie einnehmen und wie legen Sie Ihr Baby an?

Nehmen Sie sich Zeit, um an einem ruhigen und ungestörten Ort eine bequeme Haltung einzunehmen. Das Wichtigste ist, dass Sie sich wohl und entspannt fühlen.

„Erst mal chillen, dann kannst Du besser stillen.“

Das richtige Anlegen Ihres Babys an die Brust ermöglicht einen problemlosen Beginn des Stillvorgangs, eine bessere Milchproduktion und die Vermeidung einer Rissbildung in der Brustwarze.



Während des Stillvorgangs befindet sich der Kopf Ihres Babys in der Achse seines Körpers: Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Es sollte den Kopf nicht drehen müssen, um die Brust in den Mund zu nehmen. (Abbildung 3)



Abbildung 3

Der ganze Körper des Babys sollte Ihnen zugewandt sein („Bauch an Bauch“), **seine Nase sollte sich auf der Höhe der Brustwarze befinden**, sein Kopf leicht nach hinten gebeugt sein, sein Mund weit geöffnet sein und sein Kinn sollte die Brust berühren (Abbildung 4).

Der Saugvorgang ist effizient, wenn die Saugbewegungen lang und gleichmäßig sind und geräuschlos und ohne Schmatzen ablaufen. Nach den ersten Saugbewegungen wird das Schlucken hörbar.



Abbildung 4

Wenn Sie mehr erfahren wollen ...

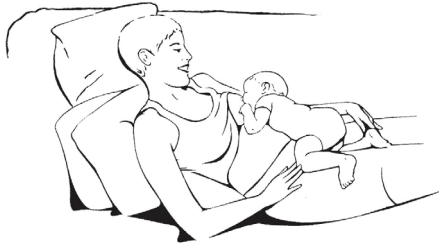


Ein paar Stillpositionen

Biological Nurturing (BN) oder Intuitives Stillen ist keine Stillposition, sondern eine Haltung, d. h. ein Zustand, eine Art und Weise, mit Ihrem Baby zu interagieren, es anzusehen, sich um es zu kümmern und es zu lieben. Es stellt eine Fortsetzung der Mutter-Kind-Dyade während der Schwangerschaft dar.

Sie nehmen eine liegende Position ein, Ihr oberer Rücken ist leicht erhöht, und Ihr Kind befindet sich in Bauchlage auf Ihrem Körper. Seine Arme und Hände sind frei beweglich. Sie können Ihr Baby bequem in eine Art Nest hüllen. Es gibt keine Vorgaben, jede Mutter-Kind-Dyade muss ihre eigene Komforthaltung finden, die für sie passt.

Eine gute Lage (von Mutter und Baby), das Ändern der Position und das Abwechseln der Brüste sowie das Auftragen von Muttermilch beugen dem Risiko einer Rissbildung an den Brustwarzen vor.



Football-Position Liegende Position Klassische Position oder Wiegeposition



Der Stillvorgang



1. Nehmen Sie eine bequeme Position ein.
2. Stützen Sie den Körper Ihres Babys gegen Ihren Bauch, sodass sich seine Nase auf der Höhe der Brustwarze befindet.
3. Lassen Sie Ihr Baby den Kopf ein wenig nach hinten neigen, damit seine Oberlippe Ihre Brustwarze berührt. Diese Berührung ermutigt Ihr Baby, seinen Mund weiter zu öffnen.
4. Der Mund Ihres Babys ist weit geöffnet, und sein Kinn schmiegt sich an Ihre Brust. Sein Kopf ist immer noch nach hinten geneigt, damit seine Zunge einen größeren Teil Ihrer Brust umhüllt (die gesamte Brustwarze und einen möglichst großen Teil des Brustwarzenhofes).

Der Platz Ihres Partners

Stillen bedeutet, eine **vorrangige Beziehung zu Ihrem Kind** aufzubauen, doch so eng diese Beziehung auch sein mag, sie schließt die anderen Familienmitglieder nicht aus, und vor allem nicht Ihren Partner. **Eine stillende Mutter ist auf die Unterstützung ihrer Angehörigen angewiesen.**

In der Phase nach Ihrer Entbindung stehen Sie unter starkem Hormoneinfluss, und es kann sein, dass Sie empfindlicher und verletzlicher sind, weil Sie viele Veränderungen bewältigen müssen. Ihr Partner hat deshalb während Ihrer Stilltätigkeit eine wichtige Aufgabe zu erfüllen, nicht nur, indem er Sie durch liebevolles Zusehen ermutigt, sondern auch, indem er bei Bedarf Ihre Ungestört-heit und die Ungestörtheit Ihres Babys schützt... Bitten Sie ihn eventuell darum, darauf zu achten, dass nicht zu viele Besucher gleichzeitig kommen. Seine Unterstützung und sein Wohlwollen sind von entscheidender Bedeutung für das Gelingen und die Fortsetzung des Stillens.

2

Die Entwicklung des Stillens während Ihres Aufenthalts in der Entbindungsklinik

Tag 0: (Tag der Geburt bis Tag 1)

Die Bedeutung der ersten Lebensstunden:

„Ich lerne mein Baby kennen.“



Um ein optimales Stillen zu gewährleisten, ist es wichtig, so früh wie möglich den Hautkontakt zu fördern.

Diese Nähe beruhigt Ihr Baby und fördert die Bindungsbeziehung. Sie unterstützt das Baby bei der Anpassung an seine neue Umgebung. Außerdem erleichtert sie Ihnen die Beobachtung Ihres Babys und ermöglicht längere und effizientere Stillmahlzeiten.

Die ersten Stunden nach Ihrer Entbindung

die auch als „Zeitfenster des Wachzustands“ bezeichnet werden, stellen die günstigste Phase für das erste Anlegen an die Brust dar, denn zu dieser Zeit ist Ihr Baby am aktivsten. Später beginnt die Erholungsphase, und es kann sein, dass es bis zu 6 Stunden lang durchschläft. Wenn Ihr Baby innerhalb der ersten 2 Stunden nach der Geburt nicht gesaugt hat, ist es wichtig, bei Ihrer Rückkehr auf das Zimmer, einen erneuten Stillversuch zu unternehmen oder ihm ausgestrichenes Kolostrum zu verabreichen.

Es wird empfohlen, innerhalb der ersten 24 Stunden ungefähr sechsmal zu stillen, um einen einwandfreien Start Ihrer Stilltätigkeit zu gewährleisten. Wenn Ihr Baby nach 4 Stunden nicht von selbst aufwacht, sollte es durch Herstellung des Hautkontakts stimuliert werden, damit ihm die Brust angeboten werden kann.

Es ist wichtig, bei jeder Stillmahlzeit beide Brüste anzubieten. Wenn Ihr Baby die erste Brust vollständig entleert hat und loslässt, bieten Sie ihm die zweite an. Beginnen Sie bei der nächsten Stillmahlzeit mit der zuletzt angebotenen Brust.

Denken Sie im Schema ABBA: Brust A, dann Brust B, Brust B, schließlich Brust A.

Stillen Sie Ihr Kind jedes Mal, wenn es **Anzeichen des Wachzustands** aufweist, denn das bedeutet, dass es bereit ist, zu saugen (Strecken, Leck- und Saugbewegungen, Hände zum Mund führen, Wachheit usw., siehe *Abbildung 6*). Es ist wichtig, nicht abzuwarten, bis es schreit: Je ruhiger Ihr Baby ist, desto besser verläuft der Stillvorgang. Stillen Sie Ihr Baby nach Wunsch, so lange und so oft es möchte.

Die Anzeichen des Wachzustands, die Ihr Baby aufweist, wenn es bereit ist, zu saugen

**ERSTE
ANZEICHEN**
*Ich bekomme
allmählich
hunger*



Es bewegt sich.



Es öffnet den Mund.



*Es dreht den Kopf
(suchbewegung).*

**EINDEUTIGE
ANZEICHEN**
*Jetzt habe ich
wirklich hunger.*



Es streckt sich.



*Seine Bewegungen
sind lebhafter.*



*Es steckt die Hand
in den Mund.*

**SPÄTE
ANZEICHEN**
*Ich muss
mich wieder
beruhigen.*



Es schreit.



Es ist unruhig.



*Seine Haut
rötet sich.*



SO BERUHIGEN UND TRÖSTEN SIE IHR BABY
*Sprechen sie mit ihm, stellen sie den hautkontakt her,
wiegen und lieblosen sie es.*

Quelle: The Royal Brisbane and Women's Hospital (RBWH)

Abbildung 6

Damit Sie optimal angeleitet werden, sollte innerhalb von 24 Stunden mindestens ein- bis zweimal eine Fachkraft überprüfen, ob die Stillposition stimmt und ob Ihr Kind richtig saugt.

Denken Sie auch an das Ausfüllen der Ernährungs- und Ausscheidungstabelle, die Sie vom Team der Entbindungsklinik erhalten haben, um täglich die Effizienz Ihrer Stilltätigkeit zu bewerten.

GUT ZU WISSEN

Während der Nacht

Prolaktin (das für die Milchproduktion zuständige Hormon) wird größtenteils nachts gebildet. Nächtliche Stillmahlzeiten sind deshalb wichtig für den Beginn und die Aufrechterhaltung Ihrer Laktation und führen zu einem deutlichen Anstieg Ihrer Milchproduktion.

Tag 1: Das Baby kommt im Leben an.

„Ich stille und übe mich in der Beobachtung meines Babys.“

Nach 24 bis 36 Stunden ist das Baby wacher, und die Häufigkeit der Stillmahlzeiten nimmt zu. Bieten Sie immer beide Brüste an, damit sie gleichmäßig stimuliert werden. Sollte dies nicht gelingen, wenden Sie sich an eine Fachkraft, die Ihnen zeigt, wie Sie Ihren Brustwarzenhof stimulieren können (*Abbildung 7*), die ihrem Kind beim Saugen zusieht und Ihre Kolostrumproduktion überprüft.

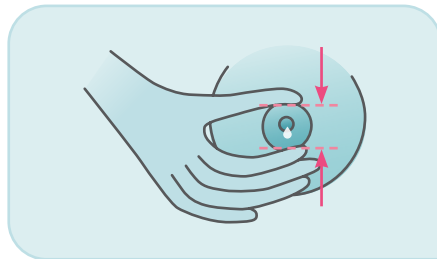


Abbildung 7

Ihr Kind wird täglich gewogen, damit sein physiologischer Gewichtsverlust überwacht werden kann. Dieser kann 7% seines Geburtsgewichtes ausmachen und ist auf die Ausscheidung des Mekoniums (Kindspech) und des überschüssigen Wassers zurückzuführen. Um den Gewichtsverlust zu begrenzen, wird empfohlen, weiterhin bei den ersten Anzeichen des Wachzustandes nach Wunsch und ohne zeitliche Begrenzung zu stillen. **8 bis 12 Stillmahlzeiten pro 24 Stunden** werden empfohlen.

Stuhl und Urin

Während der ersten 48 Stunden kann es sein, dass Ihr Baby nur 2 oder 3 Windeln durchnässt. Das Mekonium (Kindspech), der erste Stuhl Ihres Babys, ist schwarz, zähflüssig und klebrig.

GUT ZU WISSEN

Das Schreien des Babys

Es ist normal, dass ein Baby schreit. Das ist seine Art der Kommunikation. Auf diese Weise drückt es seine Gefühle, seine Anspannung, sein Unbehagen bzw. sein Bedürfnis nach Nähe aus. Das kann für Sie und Ihren Partner anstrengend bzw. beunruhigend sein. Halten Sie Ihr Baby eng an Ihrem Körper, tragen Sie es, stellen Sie den Hautkontakt her, bieten Sie ihm das Stillen an: So können Sie es beruhigen und ihm Geborgenheit vermitteln.

Tag 2: Der Bedarf Ihres Babys steigt, und es gewinnt an Übung.

Ihr Baby macht Fortschritte beim Erlernen des Saugens, und möglicherweise wird es unruhiger und fordernder oder sogar untröstlich. Angesichts dieser neuen Situation kann es sein, dass Sie sich entmutigen lassen und das Vertrauen in seine Fähigkeit zu saugen und in Ihre Fähigkeit zu stillen verlieren. Doch es handelt sich um eine Übergangsphase von kurzer Dauer.

Sie kündigt die Bildung der Übergangsmilch an.

Ihre Brüste werden größer und straffer, und möglicherweise nehmen Sie ein Wärmegefühl wahr. Dabei handelt es sich um ein Anzeichen für die Milchproduktion.

Sie können Ihre Beschwerden und eventuellen Spannungsgefühle lindern durch:

- häufiges Anlegen an die Brust
- Wechselduschen
- sanfte Massagen, Auflegen einer Kalkompresse nach dem Stillen

Am zweiten Tag steigt der Bedarf Ihres Babys, und deshalb werden größere Milchmengen produziert. Es ist natürlich, dass es nach einer 48- bis 72-stündigen Stimulation zum „Milch-einschuss“ bzw. zur „initialen Brustdrüschenschwellung“ kommt. Ihr Baby befindet sich immer noch in der Phase des physiologischen Gewichtsverlustes, doch seine Gewichtskurve beginnt sich zu stabilisieren.

Stuhl und Urin

Während der ersten 48 Stunden kann es sein, dass Ihr Baby nur 2 oder 3 Windeln durchnässt. Das Aussehen des Stuhls verändert sich: Er wird heller, grünlich-braun und weniger klebrig.

Wenn Ihr Baby nicht saugt, kann es zu einer Verzögerung Ihrer Milchproduktion kommen. Dann ist es wichtig, dass Sie sich an die Pflegefachkräfte wenden. Sie zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Laktation verstärkt stimulieren und aufrechterhalten können, während sie sich zugleich vergewissern, dass Ihr Baby genügend Energie hat, um zu saugen. Bei Bedarf kann die fehlende Energie durch eine zusätzliche Gabe Ihrer Muttermilch geliefert werden. Die Pflegefachkräfte erklären Ihnen, wie Sie Ihre Muttermilch austreichen können.





Tag 3: Ihre Milchproduktion nimmt zu...

Das Baby befindet sich immer noch in der Stimulationsphase. Dass es häufiger abends und nachts die Brust verlangt, ist ganz normal. Zu diesem Zeitpunkt nimmt Ihr Baby an Gewicht zu oder weist ein stabiles Körpergewicht auf. Es passt sich an seine neue Ernährungsweise an.

8 bis 12 Stillmahlzeiten pro 24 Stunden werden empfohlen. Es ist wichtig, dass Ihr Baby schluckt, und dass dieses Schlucken hörbar ist: Dabei handelt es sich um ein Anzeichen für effizientes Stillen. Nach den Stillmahlzeiten ist das Baby ruhig und satt. Nutzen Sie die ruhigen Wachphasen Ihres Babys, dann ist es aufmerksamer, saugt effizienter und erhält mehr Milch. Deshalb wird empfohlen, Ihr Baby an die Brust anzulegen, bevor es unruhig wird. Indem Sie Ihr Baby beobachten, lernen Sie schnell, sein Saugbedürfnis zu erkennen. Dann verläuft das Anlegen an die Brust gelassener, entspannter und angenehmer für Sie und Ihr Baby.

Ihre Brüste werden größer, straffer und wärmer. Das ist ein gutes Zeichen: Sie produzieren Milch. Häufiges Anlegen an die Brust lindert die Spannungsgefühle. Scheuen Sie sich nicht, bei Milchstau die Technik des manuellen Ausstreichens der Milch anzuwenden (*Abbildung 7*). Mit dieser Methode lindern Sie die Spannungsgefühle und Schmerzen in Ihrer Brust.



ERFOLGSTABELLE

Die ERFOLGSTABELLE stellt eine Beobachtungshilfe dar, die Sie bei Ihrer Stilltätigkeit begleitet und Ihnen hilft, die Entwicklung Ihres Babys zu entschlüsseln. Wenn Ihr Baby häufig schreit oder viel schläft oder wenn zwei andere Alarmzeichen dieser Tabelle zutreffen, kann das verschiedene Gründe haben. Wenden Sie sich an die Pflegefachkräfte, die Ihnen helfen, die Ursachen zu finden, indem Sie das Verhalten Ihres Babys, die Anzahl der Stillmahlzeiten, die Ausscheidungen innerhalb von 24 Stunden sowie die Gewichtskurve Ihres Kindes überprüfen.



Stuhl und Urin

Der Urin ist jetzt hell und wird häufiger und in größerer Menge ausgeschieden. Der Stuhl ist jetzt gelb, körnig und flüssig und wird in immer größerer Menge ausgeschieden.

Die Hormone, der „Baby Blues“

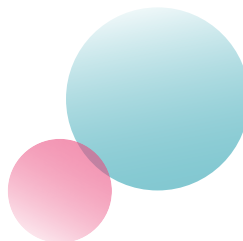
Um den 3. Tag sinkt Ihr Hormonspiegel auf natürliche Weise, was Sie emotional verletzlich macht: Weinen, Müdigkeit, Entmutigung sind häufige Folgen. Wenn Sie sich überfordert fühlen und diese Phase zu lange dauert, wenden Sie sich an eine medizinische Fachkraft.



ERFOLGSTABELLE



POSITIVE ZEICHEN	ALARMZEICHEN
STUHL ☐ 3-4 pro 24 h, gelb und körnig ☐ flüssig oder weich ☐ entspricht einem Esslöffel	STUHL ☐ hart oder gar nicht vorhanden
URIN ☐ 4-5 durchnässte Windeln pro 24 h ☐ heller Urin	URIN ☐ weniger als 4 durchnässte Windeln pro 24 h
SCHREIEN ☐ kraftvolles Schreien	SCHREIEN ☐ schreit häufig ☐ schreit überhaupt nicht ☐ wimmert
VERHALTEN ☐ Im Wachzustand strampelt das Baby mit seinen Beinen ☐ Es hebt den Kopf, wenn ich es auf den Bauch lege ☐ Sein Körper hat Spannkraft	VERHALTEN ☐ Das Baby ist schlaff ☐ „Stoffpuppe“
WACHHEIT ☐ Es wacht auf und sucht den Blick	WACHHEIT ☐ Es schläft die ganze Zeit
ZUFRIEDENHEIT ☐ entspanntes Baby ☐ beruhigt sich nach dem Stillen	ZUFRIEDENHEIT ☐ unruhiges Baby ☐ weint ☐ stößt die Brust weg





Ein paar Empfehlungen vor Ihrer Entlassung – Ich nutze meine **ERFOLGSTABELLE** weiter.

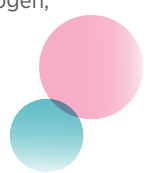
Der Tag der Entlassung kommt näher. Denken Sie daran, Ihre Rückkehr nach Hause vorzubereiten. Sie und Ihr Baby haben einander kennen gelernt, und nun warten weitere unvergessliche Erlebnisse auf Sie. Schenken Sie sich selbst und Ihrem Kind weiterhin Vertrauen.

Damit Sie sich zuhause sicher fühlen, die Effizienz Ihres Stillens besser einschätzen und erkennen können, ob Ihr Baby ausreichend trinkt, laden wir Sie ein, die **ERFOLGSTABELLE** weiter zu nutzen.

Ab der initialen Brustdrüsenschwellung oder „dem Milcheinschuss“ am 3. Tag nach der Geburt und während der ersten 6 Lebenswochen Ihres Babys (die der **Einstellungsphase** entsprechen) wird sie sich als sehr nützlich erweisen.

Ein paar Anhaltspunkte zur Optimierung Ihrer Stilltätigkeit:

- Lassen Sie Ihr Baby nach Wunsch trinken, also ohne feste Zeiten, ohne Begrenzung der Anzahl der Stillmahlzeiten, ohne Begrenzung ihrer Dauer, sowohl tagsüber als auch nachts, d. h. es sollten ungefähr **8 bis 12 Stillmahlzeiten innerhalb von 24 Stunden** stattfinden.
- Bieten Sie bei jeder Stillmahlzeit beide Brüste an. (Die erste Brust muss vollständig entleert sein, bevor die zweite an die Reihe kommt, denken Sie im Schema ABBA).
- Die richtige Position: Der Kopf des Kindes ist leicht nach hinten geneigt, der Mund weit geöffnet, sein Kinn berührt die Brust, seine Nase liegt frei, die Lippen sind hochgezogen, die Wangen wölben sich, der Brustwarzenhof wird asymmetrisch erfasst.
- Das Stillen läuft in zwei Phasen ab: Am Anfang sind die Saugbewegungen kurz, dann werden sie länger, und nach 5 bis 10 Minuten ist das Schlucken hörbar.
- Durchschnittlich erreicht ein Baby zwischen dem 7. und 10. Lebenstag wieder sein Geburtsgewicht. Wenn das nicht zutrifft, vereinbaren Sie einen Termin mit einer Stillberaterin.



Kurz gefasst

Beobachtung von Stuhl und Urin

Kolostrum (die Erstmilch) fördert die Ausscheidung des ersten Urins, der vorübergehend von rosafarbenen Kristallen begleitet werden kann. Ebenso unterstützt es die Ausscheidung des Mekoniums (erster Stuhl), der am Anfang schwarz und klebrig ist und sich später zunächst in den grünlich-braunen Übergangsstuhl und anschließend in den körnigen, goldgelben und flüssigen Muttermilchstuhl verwandelt.

Während der ersten 48 Stunden:

kann es sein, dass Ihr Baby nur 2 oder 3 Windeln durchnässt.



Ab Tag 3:

Die Urinausscheidung wird häufiger, innerhalb von 24 Stunden werden mindestens 6 Windeln durchnässt. Das Aussehen des Stuhls verändert sich: Er wird heller und weniger klebrig.

Ab Tag 4

und während der ersten 6 Wochen: Mindestens drei Stuhlentleerungen pro Tag finden statt. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass ein voll gestilltes Baby mitunter einen ganzen Tag lang keinen Stuhlgang hat, aber das gilt erst ab der 6. bis 8. Stillwoche.



Die Stillzeit



Milchpumpe

Eine manuelle oder elektrische Milchpumpe können Sie in der Apotheke oder in bestimmten Gesundheitszentren leihen oder kaufen: Eine Liste wird Ihnen mitgegeben. In Frankreich benötigen Sie ein Rezept für die Milchpumpe und ihr Zubehör. Achtung: Die Größe der Brusthauben muss mit der Größe Ihrer Brustwarzen übereinstimmen. Eine medizinische Fachkraft kann Sie bei der Auswahl beraten.

Einschätzung der Bedürfnisse Ihres Babys

Während der Wachstumsschübe fordert Ihr Baby mehr: Mehr Stillmahlzeiten, mehr Nähe. Dieses fordernde Verhalten kann 24 bis 72 Stunden lang anhalten, bis sich Ihre Milchproduktion an den neuen Bedarf Ihres Babys angepasst hat. Die Wachstumsschübe finden um die 3. und 6. Woche sowie um den 3. und 6. Monat und bei Vollendung des ersten Lebensjahres Ihres Babys statt. Verfolgen und unterstützen Sie die Bedürfnisse Ihres Babys.

4

Sie erleben eine Trennung von Ihrem Baby

Die Abteilung für Neonatologie des Fachbereichs Frauengesundheit, Mutter, Kind der Hôpitaux Robert Schuman versorgt frühgeborene Kinder (Geburt zwischen der 32. und 37. Schwangerschaftswoche) und termingeborene Kinder, die eine spezielle Überwachung benötigen.



*Aufbewahrung
der Muttermilch*



Wenn Ihr Baby noch nicht in der Lage ist, direkt an der Brust zu trinken, können Sie im Zimmer der Entbindungsklinik oder in der Abteilung für Neonatologie Ihre Milch abpumpen. Dann erhält Ihr Baby Ihre Muttermilch mithilfe einer Saugflasche oder einer Trinkhilfe. Wenn es zu schwach oder zu unreif ist, um selbstständig zu trinken, kann eine Nasen-Magen-Sonde eingesetzt werden.

Es wird empfohlen, die Laktation mindestens achtmal täglich zu stimulieren und davon mindestens zweimal nachts. Die Fachkräfte der Neonatologie und der Entbindungsklinik sowie die Stillberaterinnen sind für Sie da und beantworten alle Ihre Fragen zum Stillen und zur Aufbewahrung der Muttermilch.

Die Ernährung des Babys nach Wunsch wird gefördert, hängt aber vom Gesundheitszustand des Kindes, von seinem Verhalten und von seiner Reife ab.

Ernährung von Frühgeborenen



5

Die Flaschenernährung

Sie möchten Ihr Baby mit der Flasche ernähren. Dann werden Sie bei der Umsetzung dieser Entscheidung unterstützt. Das Baby erhält die erste Flasche innerhalb der ersten zwei Stunden nach der Geburt. In der Entbindungsklinik stellen wir Ihnen bei Raumtemperatur aufbewahrte, einsatzbereite Flaschen zur Verfügung.

Die Bedeutung einer guten Sitzhaltung:

Bringen Sie sich in eine bequeme, halbsitzende Position und halten Sie den Kopf Ihres Kindes in Ihrer Armbeuge. Damit es den Mund weit genug öffnet, streicheln Sie seine Oberlippe mit dem Sauger und führen Sie diesen anschließend behutsam über seiner Zunge ein. Neigen Sie die Flasche so weit, dass keine Luft im Sauger verbleibt. (Der Sauger muss vollständig mit Milch gefüllt sein.) Zur Oberfläche aufsteigende Blasen beweisen den einwandfreien Milchfluss.

Halten Sie Ihr Kind nach der Flaschenmahlzeit in senkrechter Position, um seine Verdauung zu fördern und ihm sein „Bäuerchen“ zu ermöglichen. Manchmal ist dies auch schon während der Mahlzeit erforderlich.

Der Rhythmus des Babys und die Trinkmengen:

In der Regel trinkt das Baby innerhalb von 24 Stunden 6 bis 8 Flaschen. Doch in den ersten Wochen hat es noch keinen regelmäßigen Rhythmus. Deshalb ist es wichtig, bei Ihrem Kind die Anzeichen für den Wachzustand zu beobachten (Abbildung 6, Seite 12).



LEBENSTAG	TRINKMENGE
Tag der Geburt	0 - 10 ml
1. Tag	10 - 20 ml
2. Tag	20 - 30 ml
3. Tag	30 - 40 ml
...	...
7. Tag (1 Woche)	70 - 80 ml
2 Wochen	80 - 90 ml
3 Wochen	90 - 100 ml
4 Wochen (1 Monat)	100 - 110 ml

Bei Ihrer Entlassung aus der Entbindungsklinik erhalten Sie die Informationen, die zur Fortsetzung dieser Ernährungsweise erforderlich sind.

Zu deren Vervollständigung finden Sie Artikel über die Schritte zur Vorbereitung der Flasche, die Auswahl der Sauger, deren Pflege und Aufbewahrung und die Auswahl der Milch, indem Sie hier klicken:



6

Die richtige Begleitung und Unterstützung zuhause

ERFOLGSTABELLE

Wenn Sie innerhalb der ersten 6 Wochen 2 Alarmzeichen feststellen, müssen Sie sich an eine Stillberaterin wenden.

POSITIVE ZEICHEN	ALARMZEICHEN
STUHL ☐ 3-4 pro 24h, gelb und körnig ☐ flüssig oder weich ☐ entspricht einem Esslöffel	STUHL ☐ hart oder gar nicht vorhanden
URIN ☐ 4-5 durchnässte Windeln pro 24 h ☐ heller Urin	URIN ☐ weniger als 4 durchnässte Windeln pro 24 h
SCHREIEN ☐ kraftvolles Schreien	SCHREIEN ☐ schreit häufig ☐ schreit überhaupt nicht ☐ wimmert
VERHALTEN ☐ Im Wachzustand strampelt das Baby mit seinen Beinen ☐ Es hebt den Kopf, wenn ich es auf den Bauch lege ☐ Sein Körper hat Spannkraft	VERHALTEN ☐ Das Baby ist schlaff ☐ „Stoffpuppe“
WACHHEIT ☐ Es wacht auf und sucht den Blick	WACHHEIT ☐ Es schläft die ganze Zeit
ZUFRIEDENHEIT ☐ entspanntes Baby ☐ beruhigt sich nach dem Stillen	ZUFRIEDENHEIT ☐ unruhiges Baby ☐ weint ☐ stößt die Brust weg

„Wo finde ich bei Bedarf Hilfe?“

NÜTZLICHE TELEFONNUMMERN

Im Fachbereich Frauengesundheit, Mutter, Kind der Hôpitaux Robert Schuman:

**Terminvereinbarung
mit einer IBCLC
Stillberaterin:**
+352 2862 9020

Entbindungsklinik:
+352 2862 9310

**Pädiatrische
Notaufnahme:**
+352 2862 5540

Freiberufliche Hebammen des Wohnsitzlandes
(Liste aus der Entbindungsklinik / online unter www.sages-femmes.lu)

Sozialmedizinische Liga in Luxemburg, ONE in Belgien, PMI in Frankreich

Initiativ-Liewensufank

La Leche Liga des Wohnsitzlandes



www.acteurdemasante.lu

Réf. Nr. article Orbis: 1027547

Description: Livret Le succès de mon allaitement (DE)

Imprimé au Luxembourg

W. 01/24 – Ed. 09/26