

## Genügend Milch?

### Kleine Checkliste:

- ✔ Mindestens sechs nasse Windeln pro Tag ab dem 4. Lebenstag
- ✔ 3x Stuhlgang pro Tag in den ersten vier Wochen
- ✔ Gewichtsabnahme maximal 10 Prozent in den ersten Tagen
- ✔ Das Geburtsgewicht sollte nach zwei Wochen wieder erreicht sein
- ✔ Danach wöchentliche Zunahme um 150–250 g

## Was ist...

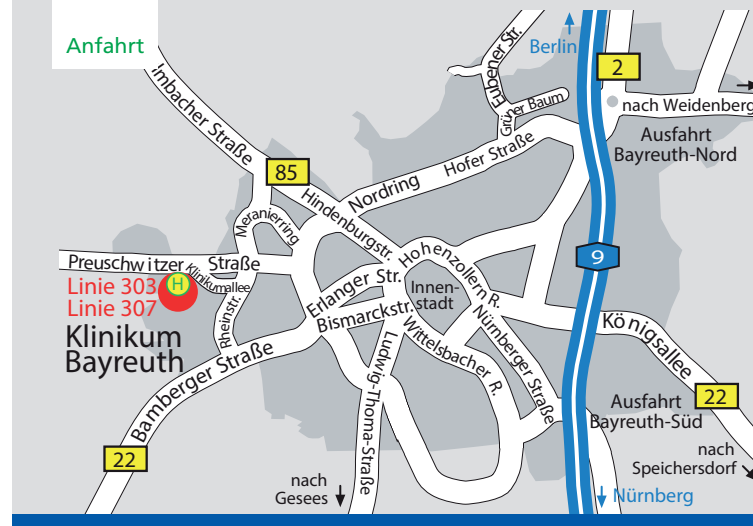
### ... Clusterfeeding?

Das Clusterfeeding beobachtet man häufig bei Kindern, die nach Bedarf gestillt werden. Es ist völlig normal und kein Anzeichen von zu wenig Milch. Im Grunde gibt das Kind auf diese Weise in Entwicklungsphasen die Information weiter, dass künftig mehr Milch benötigt wird. Die Kinder trinken daher mehrmals innerhalb kurzer Zeit und machen erst dann eine längere Trinkpause. Sie sind in dieser Zeit quenglicher, unruhiger und haben kürzere Schlafphasen. Das Phänomen tritt besonders häufig in den Abendstunden auf. Geben Sie den Bedürfnissen des Kindes nach. Häufiges Anlegen ist in dieser Zeit sehr wichtig, um die Milchmenge für die kommenden Tage zu steigern.

## Was tun bei...

### ... Milchstau?

Bemerken Sie Schmerzen, Rötungen oder Verhärtungen in der Brust, sollten Sie umgehend reagieren. Wenden Sie sich an Ihre Hebamme und warten Sie nicht, bis die Schmerzen zunehmen. Das hilft bei ersten Anzeichen: Streichen Sie die Brust gezielt an diesen Stellen aus. Legen Sie das Kind beim Stillen möglichst mit dem Kinn in Richtung der schmerzenden Stelle an – die Massage durch das Kinn wird den Abtransport der Milch unterstützen.



## Stillen – gewusst wie!

Ihre Stillberaterinnen informieren

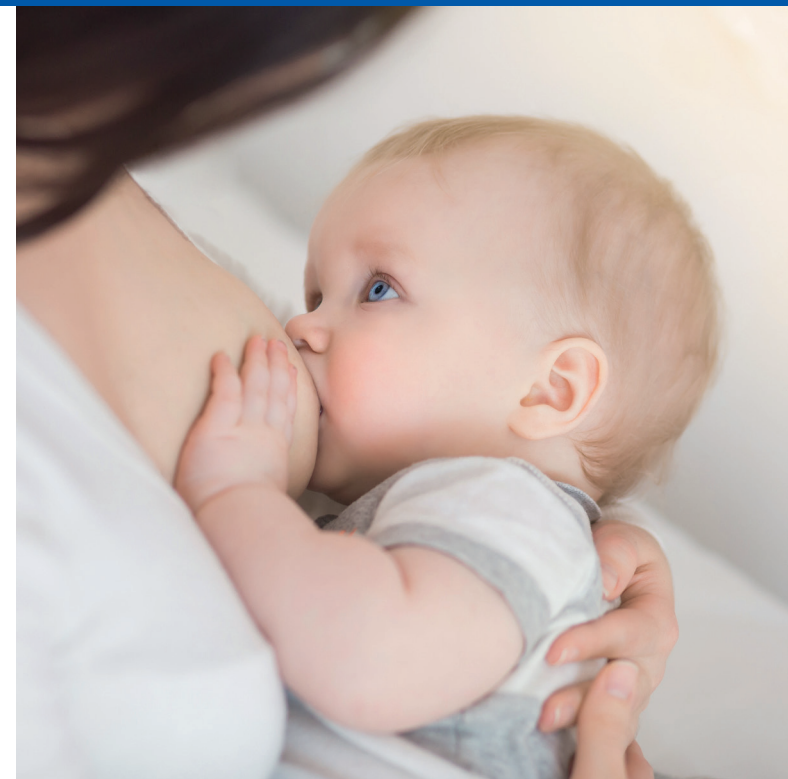
### Kontakt

#### Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe mit Perinatalzentrum Level 1

Klinikdirektor: Prof. Dr. Christoph Mundhenke  
Preuschwitzer Straße 101, 95445 Bayreuth  
Tel: 0921 400-5202  
E-Mail: frauenklinik@klinikum-bayreuth.de

#### Kreisssaal

Tel: 0921 400-1310  
E-Mail: kreisssaal@klinikum-bayreuth.de



Klinikum Bayreuth GmbH  
Preuschwitzer Straße 101, 95445 Bayreuth  
[www.klinikum-bayreuth.de](http://www.klinikum-bayreuth.de)



## Liebe Mütter,

sie haben gerade ein Kind bekommen. Jetzt beginnt eine neue Lebensphase. Sie möchten stillen und haben Fragen? Das Stillberater-Team am Klinikum Bayreuth wird Sie gerne von Anfang an begleiten und unterstützen. Unsere Still- und Laktationsberaterinnen haben eine spezielle Ausbildung und nehmen regelmäßig an externen Fachtagungen und Seminaren teil, um Sie als Mütter auf dem Stand der aktuellen Erkenntnisse individuell beraten zu können.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind einen möglichst sanften Start ins Leben. Sollte ihr Kind zu früh geboren sein, oder aufgrund einer Erkrankung nach der Entbindung in der Kinderklinik behandelt werden müssen, stehen wir Ihnen auch hier gerne zur Seite und unterstützen Sie dabei, Ihren Stillwunsch umzusetzen.

In diesem Folder haben wir ein paar hilfreiche Informationen zusammengestellt, die Ihnen den Stillstart erleichtern.

Wir wünschen Ihnen einen gelungenen Stillstart – nehmen Sie sich Zeit für sich und Ihr Kind.

### Ihre Stillberaterinnen

## Wann kommt der Hunger?

- Warten Sie mit dem Anlegen nicht, bis das Kind weint
- Achten Sie auf frühzeitige Hungerzeichen: Schlecken, Schmatzen, Finger am Mund
- Stillen Sie nach Bedarf, möglichst aber acht- bis zwölfmal täglich
- Wecken Sie Ihr Kind notfalls auch auf – in den ersten Tagen spätestens nach vier Stunden
- Lassen Sie Ihr Kind trinken, bis es sich von selbst von der Brust löst – nur, wenn es lange genug trinkt, erhält es auch die sättigende Hintermilch

## Die Stillhaltungen

### Wiegehaltung

Die Mutter sitzt mit erhöhtem Oberkörper, der Kopf des Babys liegt in der Ellenbeuge, die andere Hand hält die Brust im C-Griff. Die Mutter kann das Baby auch mit der Hand am Köpfcchen halten und stützt dabei mit dem Unterarm den Rücken des Babys.



### Rückenhaltung

Die Mutter hält den Kopf des Babys in der Hand. Körper und Beine liegen der Mutter zugewandt unter dem Arm der Mutter, die Füße des Babys zeigen in Richtung Rückenlehne.



**Gut geeignet:**  
nach Kaiserschnitt, bei flachen Brustwarzen, bei großen Brüsten

### Stillen im Liegen

Mutter und Baby liegen einander zugewandt auf der Seite. Den Körper des Kindes kann man gegebenenfalls mit einem Kissen im Rücken stützen.

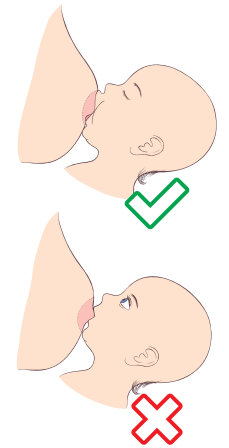


**Gut geeignet:**  
bei schmerzender Dammnah, nach Kaiserschnitt

## Anlegen, aber richtig!

### Checkpunkte:

- ✓ Körperhaltung von Mutter und Kind sind entspannt
- ✓ Die Füße des Babys hängen nicht frei in der Luft
- ✓ Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine Linie
- ✓ Der Kindermund ist weit geöffnet (>140°) und umschließt die Brustwarze und einen Teil des Warzenhofs
- ✓ Die Lippen des Kindes sind nach außen gestülpt und rundum gut zu erkennen
- ✓ Das Kinn liegt eng an der Brust an
- ✓ Die Nase berührt die Brust sanft, ist aber frei



## Brustmassage – Vorbereitung auf das Anlegen

- Hände flach auf die Brust auflegen und mit leichtem Druck das Drüsengewebe massieren, indem sie die Hände leicht in entgegengesetzte Richtungen bewegen. Achtung: Dabei die Hände nicht auf der Haut verschieben!
- Die Hände dabei zuerst oberhalb und unterhalb der Brustwarzen auflegen, dann links und rechts – jeweils etwa 10 Mal
- Anschließend zum Anregen des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarzen hinweg sanft streicheln – etwa 10 mal
- Die Brust leicht schütteln
- Mit zwei Fingern den Warzenhof nach hinten drücken, dabei die Haut auseinanderdehnen und anschließend nach vorne zusammendrücken
- Milch erscheint am Milchgang