



Frauenklinik

Stillen

Nahrung für den Körper

Vorwort

Liebe werdende Mütter,
liebe Leserin,

Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind ein völlig neuer Abschnitt in Ihrem Leben. Deshalb ist es wichtig, sich schon in der Schwangerschaft über die beste Ernährung des Babys Gedanken zu machen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie über die Bedeutung des Stillens und der Muttermilchernährung informieren.

Durch das Stillen werden Sie Ihrem Kind Wärme, Geborgenheit, Wohlbehagen, Schutz und Sicherheit geben – Sie werden Ihrem Baby den bestmöglichen Start geben.

Für weitere Fragen, die wir Ihnen mit dieser Broschüre nicht beantworten, wenden Sie sich bitte an das Pflege- oder Hebammenteam.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Aufenthalt.

Ihr Team der Aalener Frauenklinik





Inhalt

	Seite
Babywünsche.....	6
Stillen ist.....	8
Stillen ist Nahrung für Körper und Seele.....	9
Ihr Körper bereitet sich vor.....	11
Märchen oder Wahrheit?.....	13
9 Stufen zum erfolgreichen Stillen.....	14
Das erste Stillen.....	15
Stillpositionen.....	17
Brustmassage.....	19
Stillen in den ersten Tagen.....	21
Rooming-in.....	23
Abpumpen von Muttermilch.....	24
Der richtige Umgang mit Muttermilch.....	28
Wie Väter unterstützen können.....	29
Hebammenhilfe.....	30
Stillambulanz.....	28
Baby- und Stillcafe.....	32
Was tun, wenn.....	33
Ernährung der Mutter in der Stillzeit.....	34
Ihr Team der Station 39.....	35
Notizen.....	36

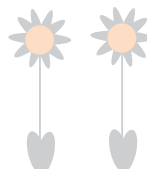


Babywünsche

» *Ich komme zu Euch als kleines, unreifes Wesen mit der mir ganz eigenen Persönlichkeit.*

Ich bin nur kurze Zeit bei Euch – genießt mich.

- › Nehmt Euch Zeit, herauszufinden, wer ich bin, wie ich mich von Euch unterscheide und was ich Euch geben kann.
- › Bitte gebt mir Nahrung, wenn ich hungrig bin. In Deinem Bauch, Mama, habe ich keinen Hunger gekannt und Zeit und Uhren sind mir noch fremd.
- › Bitte haltet mich nah an Eurem Körper, liebkost mich, streichelt mich, küsst mich, erzählt mir. In Deinem Bauch, Mama, fühlte ich mich auch immer getragen und ganz nah bei Dir. Ich war da nie allein.
- › Ich hoffe, Ihr seid nicht zu enttäuscht, wenn ich nicht das perfekte Baby Eurer Träume und Hoffnungen bin. Seid auch nachsichtig und großzügig mit Euch selbst, wenn Ihr nicht die perfekten Eltern seid, die Ihr so gern wärt.
- › Erwartet nicht zu viel von mir neugeborenem Baby und erwartet auch nicht zu viel von Euch als Eltern. Gebt uns beiden sechs Wochen – sozusagen als Geburtstagsgeschenk. Sechs Wochen für mich, dass ich reifen kann, mich stabilisiere und meinen Rhythmus finde und sechs Wochen für Euch, wieder allmählich zu Euch zu kommen und mich in Euer Leben zu integrieren.
- › Bitte vergeb mir, wenn ich viel weine. Habt Geduld mit mir. Mit der Zeit werde ich immer weniger weinen und Euch mit meiner Gesellschaft erfreuen.



-
- › Achtet gut auf mich – schaut mir aufmerksam zu, denn ich kann Euch auch ohne Worte sagen, was ich brauche, wie Ihr mich trösten könnt und was mich zufrieden macht. Ich bin wirklich kein Tyrann, der zu Euch gekommen ist, um Euch Euer Leben zu vermiesen. Aber der einzige Weg, wie ich Euch momentan zu verstehen geben kann, dass mir etwas fehlt, ist Weinen.
 - › Bitte denkt daran, dass ich ganz schön zäh und widerstandsfähig bin. Ich kann schon viele Fehler aushalten, die Ihr anfangs aufgrund Eurer Unerfahrenheit natürlicherweise machen werdet. Solange Ihr mich lieb habt, kann eigentlich gar nichts schiefgehen.
 - › Bitte achtet auch auf Euch. Seht zu, dass Ihr Euch ausgewogen ernährt und genügend Ruhe und Bewegung bekommt, damit Ihr Euch in den Zeiten, in denen wir zusammen sind, gesund und kräftig fühlt. Versucht zwischen "unwichtig" " und "wichtig" zu unterscheiden, seht Dinge etwas gelassener, dann könnt Ihr mich viel besser genießen.
 - › Und bitte hegt und pflegt auch Eure Beziehung zueinander, weil diese mein Nährboden ist und mir zeigt, wie man Menschen liebhaben kann.
 - › Wenn ich auch momentan Euer Leben ein bisschen durcheinander gebracht habe, so denkt daran, dass dies nur vorübergehend ist.

Ich Danke Euch beiden,

 Euer Kind





.....
Stillen ist

Geborgenheit

Berührung



Trost

Liebe

Beruhigung

..... Stillen ist Nahrung für Körper und Seele

Stillen bedeutet nicht nur die beste und gesündeste Nahrung für Ihr Kind, es ist auch Nahrung für die Seele. Ihr Kind kann so auf einfache Weise Urvertrauen entwickeln. Sie und Ihr Kind lernen sich schneller kennen. Bei jedem Stillen hat Ihr Kind Körperkontakt mit Ihnen und kann Sie mit all seinen Sinnen wahrnehmen.

Fast alle Frauen können stillen

Es gibt nur wenige medizinische Gründe, die das Stillen verbieten. Stillen beginnt sozusagen mit dem Kopf. Auch nach einem Kaiserschnitt können Sie gleich erfolgreich stillen. Hierfür geben wir Ihnen jederzeit die notwendige Unterstützung und die richtigen Informationen.

Die Bedeutung der Muttermilch

- › Sie ist perfekt auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt, alle Nährstoffe sind in der richtigen Menge enthalten [Vitamine, Mineralstoffe]
- › Sie ist einzigartig und durch keine andere Nahrung zu ersetzen
- › Sie ist leicht verdaulich und wohltemperiert
- › Sie schützt vor Infektionen
- › Sie schützt vor Allergien
- › Sie steht dem Baby trinkfertig zur Verfügung
- › Sie ist den Bedürfnissen und der Entwicklung des Säuglings angepasst



Die Muttermilch in den ersten Tagen heißt Kolostrum [Vormilch], sie hat eine andere Zusammensetzung wie spätere Muttermilch:

- › Sie enthält mehr Eiweiß, ist reich an Abwehrstoffen
- › Kleine Mengen der Vormilch helfen Ihrem Neugeborenen, Saugen und Schlucken zu lernen
- › Schon in den ersten Tagen wird die Vormilch in geringen, aber ausreichenden Mengen produziert [2-20ml pro Stillmahlzeit]
- › Die Darmaktivität wird unterstützt und das Mekonium [Kindspech, den ersten Stuhlgang des Babys] kann schneller ausgeschieden werden und wirkt so der Neugeborenenengelbsucht vor

Zwischen dem 3. und 8. Tag wird die Übergangsmilch gebildet.
Ab etwa dem 10. Tag die reife Muttermilch.



Ihr Körper bereitet sich vor

In der Schwangerschaft verändern sich Ihre Brüste. Sie werden größer und schwerer und meist auch empfindlicher. Die Brustwarzenhöfe werden dunkler. Das Drüsengewebe wächst und verdrängt so ein Teil des Fettgewebes.

Die Brust benötigt keine Vorbereitung auf das Stillen. Sie sollten Ihre Brüste nur mit Wasser waschen und keine Seife oder ähnliches verwenden. Beim Eincremen sparen Sie Brustwarze und Warzenhof aus.

Vor der Geburt kann schon Kolostrum ausfließen. Sie sollten dieses nicht austreichen, stattdessen eher eine Stilleinlage tragen.

Stillen

- › fördert die Beziehung zwischen Mutter und Kind
- › gibt dem Kind Nähe, Wärme und Geborgenheit
- › gestillte Kinder haben ein geringeres Risiko übergewichtig zu werden
- › vermindert Allergien
- › verringert das Risiko für den "Plötzlichen Kindstod"
- › fördert die Entwicklung der Gesichts- und Mundmuskulatur optimal
- › unterstützt die Rückbildung der Gebärmutter
- › senkt das Risiko an Brustkrebs zu erkranken
- › spart Zeit und Geld
- › ist ökologisch und entlastet die Umwelt [keine Abfallentwicklung]





Märchen oder Wahrheit?

Als stillende Mutter darf man nicht alles essen

» Was Ihnen schmeckt und was Sie vertragen ist gut für Ihr Kind. Ernähren Sie sich wie gewohnt und trinken sie wenn Sie Durst haben

Absolutes Tabu: Alkohol

Stillen gilt als Verhütungsmittel

» Falsch: Man kann jederzeit schwanger werden. Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt über eine geeignete Verhütung

Bei Brustentzündung gleich abstillen

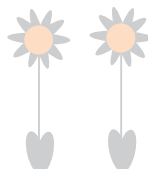
» Ihr Baby entlastet Ihre Brust wie kein Anderer. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über unterstützende geeignete Medikamente

Zwei Stunden Pause zwischen den Stillmahlzeiten muss sein

» Wer Hunger hat, soll Essen! Auch kurz hintereinander führt es weder zu Bauchweh noch zu Blähungen

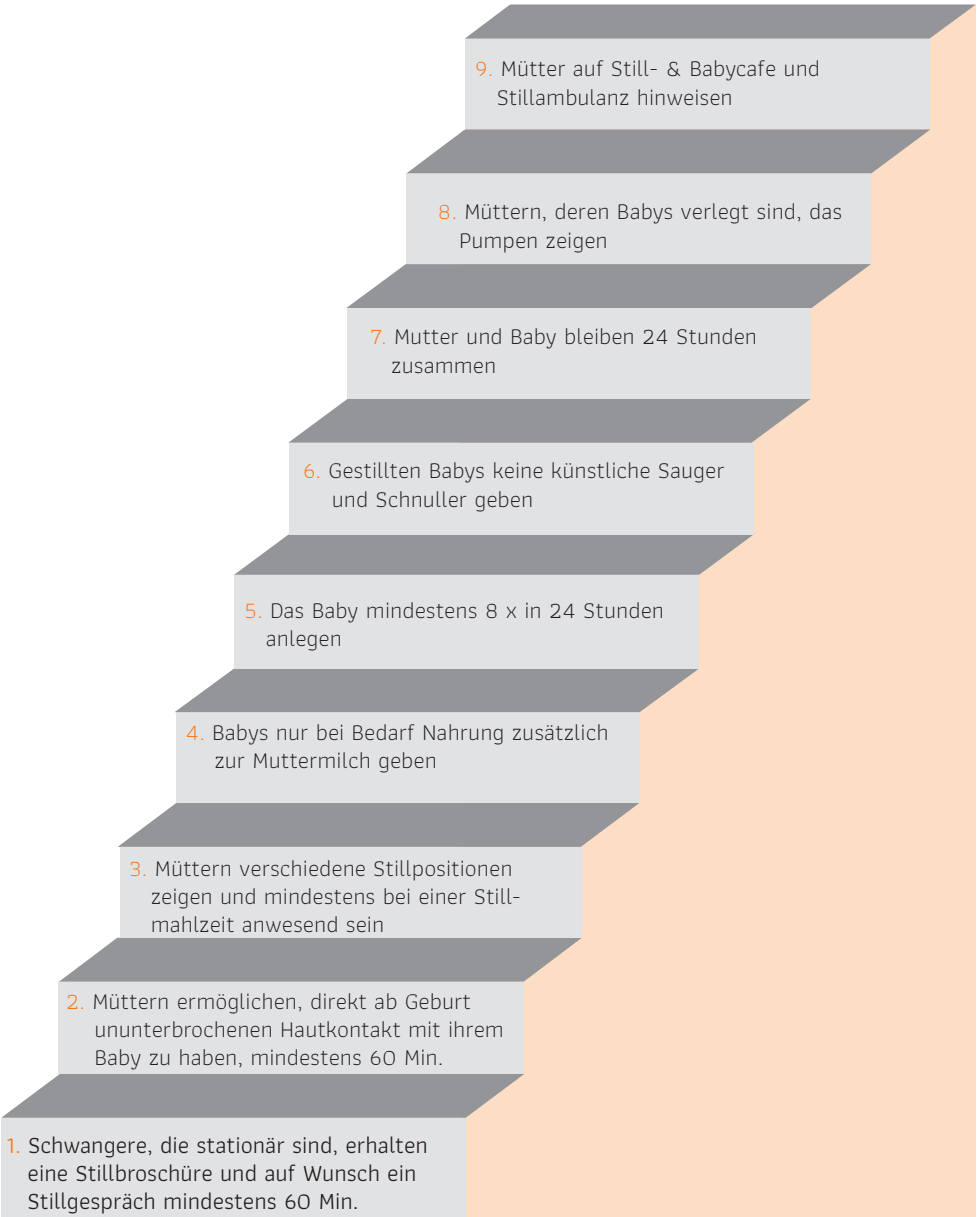
Ein abgestilltes Kind schläft früher durch

» Der Zeitpunkt, wann Ihr Baby durchschläft, wird nicht vom Stillen oder der Flasche bestimmt.





9 Stufen zum erfolgreichen Stillen



Das erste Stillen

Die Brust bereitet sich schon in der Schwangerschaft auf ihre künftige Aufgabe vor. In den ersten Tagen nach der Geburt produzieren die Milchdrüsen die Muttermilch.

Das erste Stillen fördert die weitere Milchbildung und sollte somit schon im Kreißsaal erfolgen. Die Milchproduktion richtet sich danach, wie viel Ihr Kind jeweils trinkt. Frühzeitiges und häufiges Stillen beschleunigt den Beginn der Milchproduktion in den ersten Tagen.

Stillzeichen

Es ist wichtig, schon bei den ersten Signalen Ihr Baby an die Brust zu legen.

Frühe Stillzeichen sind

- › saugende und suchende Bewegungen
- › Bewegungen der Hand zum Mund
- › Sauggeräusche





Das erste Stillen im Kreißsaal

Nach der Geburt bleiben bei uns Mutter und das gesunde Neugeborene beisammen. In den ersten zwei Stunden nach der Geburt ist der Saugreflex beim Neugeborenen am intensivsten ausgeprägt.

Wenn die Geburt komplikationslos verlaufen ist, wird Ihnen Ihr Baby sofort auf den Bauch gelegt werden. Ihr Baby sucht in der Regel die Brustwarze selbstständig. Dabei bewegt es den Kopf hin und her und robbt in Richtung Brust. Dieser Hautkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Kind wird in der ersten Stunde nach der Geburt nicht unterbrochen. Routinemaßnahmen, wie Wiegen und Messen, werden auf einen späteren Zeitpunkt verschoben.

Das erste Stillen hat 3 Auswirkungen

- › Das Baby erhält die Vormilch, die reich an Immunstoffen ist und somit vor Infektionen schützt.
- › Die Mutter-Kind-Bindung wird vertieft. Ein guter Start für Sie und Ihr Kind.
- › Die Rückbildung der Gebärmutter wird angeregt [weniger Blutverlust].

Stillen stillt nicht nur den Hunger, es stillt auch die Seele.

Manchmal kommt es vor, dass das Neugeborene sich in der ersten Stunde nicht für die Brust interessiert.

Seien Sie dann nicht besorgt, manche Babys brauchen etwas länger, um auf der Welt anzukommen. Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie das Zusammensein. Ist das Baby für das erste Stillen bereit, wird es von sich aus anfangen, nach der Brust zu suchen.

Ein verzögerter Stillbeginn ist kein Stillhindernis.

Stillpositionen

Häufigkeit des Anlegens

Legen Sie Ihr Baby die ersten Tage mindestens 8 mal in 24 Stunden an. Noch häufigeres Anlegen ist besser für die Milchbildung in den ersten Tagen. Die Milchbildung richtet sich danach, wie viel Ihr Kind an der Brust saugt.

Sie sollten folgende Stillpositionen kennen

Es ist wichtig, schon bei den ersten Signalen Ihr Baby an die Brust zu legen.

» Wiegehaltung

Die Wiegehaltung ist unkompliziert und kann überall angewendet werden. Damit Sie entspannt stillen können, sollten Sie Ihren Arm mit einem Kissen unterstützen.



» Rückenhaltung

Eignet sich vor allem bei Frauen mit großen Brüsten oder bei Zwillingen. Diese Position hilft, die Milchgänge Richtung Achsel gut zu entleeren.



» Im Liegen

Ist die bevorzugte Stillposition in der Nacht oder nach einem Kaiserschnitt.





Anlegen des Kindes

Es ist wichtig, dass das Baby korrekt angelegt wird, damit es nicht zu wunden Brustwarzen kommt:

- › Die Mutter setzt oder legt sich bequem hin
- › Das Baby liegt mit dem Bauch zur Mutter auf Höhe der Brust
- › Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie
- › Die Mutter hält die Brust im C-Griff, dabei ist darauf zu achten, dass die Finger weit hinter dem Warzenhof liegen
- › Mit der Brustwarze die Lippen des Babys berühren und so den Suchreflex auslösen
- › Warten, bis das Baby den Mund weit genug öffnet und dann das Baby zur Brust bewegen
- › Darauf achten, dass das Baby die Brustwarze und ein Teil des Brustwarzenhofes im Mund hat
- › Die Ober- und Unterlippe sollten nach außen gestülpt sein. Ist dies nicht der Fall, mit dem Finger nachhelfen
- › Das Kinn, die Wangen und auch die Nasenspitze berühren die Brust



Brustmassage [Quelle Fa. Ardo]

» Schritt 1

Nehmen Sie Ihre Brust zwischen Ihre waagrecht flachen Hände und verschieben sie das Drüsengewebe hin und her.



» Schritt 2

Nun wiederholen Sie den Vorgang, in dem Sie die Brust zwischen ihre senkrechten Hände nehmen.



» Schritt 3

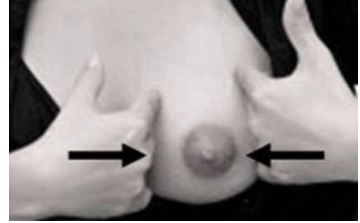
Mit einer Hand unterstützen Sie die Brust. Mit flach aufgelegten Fingerkuppen der anderen Hand massieren Sie nun in kreisenden Bewegungen das Drüsengewebe vom Ansatz der Brust bis zum Brustwarzenhof. Finger immer um 2 – 3 cm verschieben und den Vorgang solange wiederholen, bis die ganze Brust massiert ist.





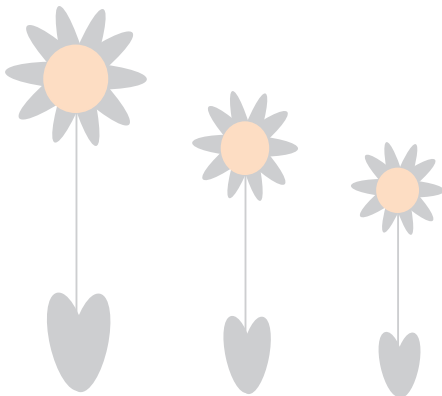
» Schritt 4

In dem Sie mit ihren Fingern sanft vom Brustansatz her über die Brustwarze streichen, können Sie die Milch zum Fliesen bringen.



» Schritt 5

Daumen und Zeigefinger 2-3 cm hinter den Warzenhof legen und etwas in Richtung Brustkorb drücken. Dann mit sanftem Druck nach vorne zur Brustwarze schieben, ohne auf der Haut zu reiben. Mit dem gewonnenen Tropfen Muttermilch können Sie Ihr Baby zum Saugen motivieren.



Stillen in den ersten Tagen

In den ersten Tagen lernen Sie und Ihr Kind sich kennen und üben gemeinsam das Stillen. Dies gelingt Ihnen am besten, wenn Sie Tag und Nacht zusammen sind.

Wichtig für die ersten Tage

- › Behalten Sie Ihr Kind immer bei sich, so lernen Sie sich schneller kennen und können die Signale Ihres Babys deuten
- › Stillen Sie Ihr Baby so oft als möglich
- › Wenn Sie von Geburt an häufig stillen (mind. 8 x in 24 Stunden), wird die Milchbildung von Anfang an gut angeregt
- › Achten Sie darauf, dass Ihr Baby die Brust gut erfasst
- › Wechseln Sie die Seiten beim Stillen, aber erst nach 15 Minuten Saugen und Schlucken an einer Brust
- › Lernen Sie die verschiedenen Stillpositionen
- › Unterstützen Sie die Bindung und das Stillen durch viel Körperkontakt
- › Lassen Sie viel Luft an die Brustwarzen
- › Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen
- › Wir empfehlen Ihnen, Ihrem Baby keinen Schnuller zu geben, bis sich das Stillen eingespielt hat





Daran erkennen Sie, ob Ihr Kind gut saugt

- › Der Mund ist weit offen, die Lippen sind nach außen gestülpt, Nase und Kinn berühren die Brust, Sie können Ihr Baby schlucken hören
- › Ihr Baby entspannt sich
- › Effektives Saugen schmerzt nicht. Beim Ansaugen können Schmerzen auftreten, die aber nachlassen. Treten Schmerzen während der gesamten Stillmahlzeit auf, könnte nicht korrektes Anlegen die Ursache sein
- › Während dem Stillen zieht sich in den ersten Tagen die Gebärmutter zusammen und der Wochenfluss fließt



Rooming-in [Mutter und Kind bleiben 24 h zusammen]

Rooming-in fördert

Mutter und Kind entwickeln einen gemeinsamen Schlafrhythmus





Abpumpen von Muttermilch

Material

Sie benötigen eine elektrische Intervall-Milchpumpe + Zubehör, die in Apotheken ausgeliehen werden kann. Die Absaughauben sollte für Ihre Brust passend sein, wahlweise sind verschiedene Größen zu erhalten.

Die Saugstärke sollte mit einem Schalter regulierbar sein. Sie sollten keinerlei Schmerzen beim Abpumpen verspüren. Das Rezept für das Ausleihen bekommen sie von ihren behandelnden Frauenarzt.

In der Kinderklinik können Sie sterilisierte Milchflaschen erhalten.

Hygiene

Vor dem Abpumpen die Hände mit Seife gründlich waschen. In der Klinik werden die Hände anschließend mit Desinfektionsmittel desinfiziert. Bei sensiblen oder wunden Brustwarzen kann Lanolin-Salbe verwendet werden. Verwenden Sie zum Abpumpen die sterilen Abpumpsets für 24 Stunden. Mütter mit kleinen Frühgeborenen [2000g und weniger] verwenden für jeden einzelnen Abpumpvorgang frisch sterilisierte Sets.

Vorgehensweise

Nehmen sie eine bequeme Körperhaltung ein. Setzen Sie die Absaughaube so an, dass sich die Brustwarze in der Mitte befindet und nicht geknickt oder gerieben wird. Pumpen sie mit der höchsten für Sie angenehmen Saugstärke. Sie sollten keine Schmerzen beim Pumpen haben, ansonsten wenden sie sich bitte an das Pflegepersonal. Es ist vorteilhaft, mit einer Intervallpumpe zu arbeiten, da sie die ersten zwei Minuten schneller pumpt und anschließend langsamer. Dies entspricht dem Saugrhythmus eines neugeborenen Kindes und lässt die Milch besser fließen.

Häufigkeit des Abpumpens

Beginnen Sie mit dem Abpumpen möglichst innerhalb der ersten 6 Stunden nach der Geburt oder sobald Sie sich dazu in der Lage fühlen. Pumpen Sie 8 x in 24 Stunden. Eine ungestörte Nachtruhe von sechs Stunden ist empfehlenswert. Zwischen 3 Uhr und 6 Uhr ist ihr Hormonspiegel, der für die Milchbildung mitverantwortlich ist auf einem Höhepunkt. Daher empfiehlt es sich mindestens 1 x in diesem Zeitraum die Brüste abzupumpen.

Um die Milchmenge zu steigern, ist die regelmäßige Entleerung der Brust wichtig. Flüssigkeit und Ernährung haben keinen entscheidenden Einfluss auf die Steigerung der Milchmenge, sind aber wichtig für Ihr eigenes Wohlbefinden.





Reinigung des Pumpsets

Nach dem Abpumpen wird die Absaughaube mit Wasser ausgespült, zum Auffangen der abgepumpten Muttermilch werden immer frische sterile Flaschen verwendet.

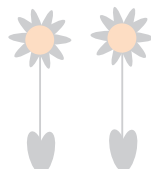
Dauer des Abpumpens

Die Pumpzeit beträgt ca.15 Minuten pro Brust. Mit einem Doppelpumpset können Sie beide Brüste gleichzeitig abpumpen. Dies hat sich für einen guten Milchfluss und zur Steigerung der Milchmenge als hilfreich herausgestellt. Massieren Sie kurz die Brust und beginnen Sie dann mit dem Abpumpen.



Maßnahmen die einen guten Milchfluss unterstützen
Hautkontakt/Känguruen mit dem Baby

- › Bequeme Körperhaltung beim Abpumpen
- › Sanfte Brustmassage vor jedem Pumpen und auch zwischendurch
- › Erwärmen der Brust vor dem Pumpen [warmes Tuch/duschen]
- › Getränk bereitstellen und Durstgefühl beachten
- › Ein Foto ihres Kindes oder der Gedanke an ihr Kind
- › Entspannende Rückenmassage durch ihren Partner vor dem Abpumpen
- › Suchen Sie sich Unterstützung, wenn Sie Schmerzen oder Probleme bei der Gewinnung der Muttermilch sowie beim Abpumpen haben.





Der richtige Umgang mit der Muttermilch

Wie bewahre ich Muttermilch richtig auf?

- › stellen Sie frisch abgepumpte Muttermilch, die Sie nicht gleich verwenden möchten, immer sofort in den Kühlschrank.
- › Wollen Sie Muttermilch einige Tage im Kühlschrank lagern, stellen Sie die Behälter auf die unterste Ablage über dem Gemüsefach ganz nach hinten, dort ist es am kältesten.
- › Lagern Sie Flaschen mit Muttermilch nie in der Kühlschranktür.
- › Beschriften Sie alle Behälter immer mit Datum, damit Sie die ältesten Portionen zuerst aufbrauchen!

Folgende Richtlinien für das Aufbewahren und Auftauen von Muttermilch gelten für gesunde, reife Babys

	DAUER	TEMPERATUR
Raumtemperatur	6 Stunden	16 bis 26 °C
Kühlschrank	3 Tage	4°C oder weniger
Tiefkühltruhe	6 Monate	- 18°C
	12 Monate	- 20°C

Aufgetaute Muttermilch

Aufgetaut auf Raumtemperatur: innerhalb von max. 4 Stunden aufbrauchen.
Aufgetaut auf Kühlschranktemperatur: innerhalb von 24 Stunden aufbrauchen,
Achtung: nicht wieder einfrieren!

.....
Wie Väter unterstützen können

liebevolle Zuwendung
tragen, z. b. im Tragetuch
kuscheln beruhigen
baden **spielen**
im Arm wiegen
spazieren gehen
wickeln massieren pflegen
trösten halten





Hebammenhilfe

- › Schwangerenvorsorge & Beratung
- › Hilfe bei Schwangerschaftsproblemen
- › Wochenbettbetreuung
- › Stillberatung
- › Beratung zur Ernährung des Säuglings
- › 24-Stunden-Stillhotline

Sie haben akut Probleme und erreichen niemanden.
Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an.

Station: 07361.55-2390

Kreißsaal: 07361.55-1415



Stillambulanz

- › Fragen rund um's Baby
- › Fragen rund um's Stillen, z. B. Stillen und Beruf, Beikost, Abstillen
- › Stillprobleme, z. B. wunde Brustwarzen, zu viel, zu wenig Milch
- › Keine Hebamme zur Nachsorge gefunden

Petra Racsits, Kinderkrankenschwester, Stationsleitung
Susanne Hoffmann, Kinderkrankenschwester
Still- und Laktationsberaterin IBCLC

Termin nach Vereinbarung: Tel. 07361.55-1426
Beratung kostenlos



Laserbehandlung gegen Gebähr

- › Schmerzlinderung
- › Beschleunigung der Wundbehandlung
- › Verminderung von Entzündungen
- › Verminderung von Schwellungen
- › Durchblutungsförderung
- › Verminderung des Infektionsrisikos



Baby- und Stillcafe

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee, Brezeln....bieten wir kompetente Beratung rund um Mutter & Kind. Sie können sich untereinander austauschen und vieles mehr.

Ort: Ostalb-Klinikum Aalen
Zeit: jeden Dienstag von 14:00 – 16:00 Uhr
Zielgruppe: Mütter mit ihren Babys bis zum 1. Geburtstag
Beratung: Petra Racsits, Marianne Spielmannleitner



Was tun, wenn...

Was tun, wenn Sie mal ausgehen wollen?

Ein bis zwei Tage vorher sollten Sie mit dem Sammeln der Milch beginnen. Dafür besorgen Sie sich am besten eine Handmilchpumpe in der Apotheke. Etwa eine Stunde nach dem Stillen beginnen Sie mit dem Abpumpen der Brust. Die Muttermilch können Sie dann im Kühlschrank bei 4-6°C 72 Stunden aufbewahren. Die Muttermilch im Flaschenwärmer oder Wasserbad [37°C] aufwärmen, niemals in der Mikrowelle. Aufgewärmte Milch nicht nochmals aufwärmen oder einfrieren.

Was tun, wenn Sie wieder erwerbstätig werden?

Erwerbstätigkeit ist kein Grund zum Abstillen!

Je nach Alter des Kindes und der "Fülle" Ihrer Brust müssen Sie während der Arbeit abpumpen. Nach dem Mutterschutzgesetz steht Ihnen pro Arbeitstag mindestens zweimal eine halbe oder einmal eine ganze Stunde Stillpause zu. Bis zu acht Wochen nach der Geburt haben Sie Anspruch auf Betreuung durch eine Hebamme. Diese wird Ihnen beratend und betreuend, auch in Bezug auf das Stillen zur Seite stehen. Nach diesen acht Wochen können Sie als Stillende bis zum Ende der Stillzeit noch weitere Beratungen in Anspruch nehmen, die von der gesetzlichen Krankenkasse bezahlt werden.



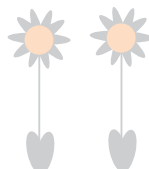


Ernährung der Mutter in der Stillzeit

Während der Stillzeit sollten Sie sich abwechslungsreich und vollwertig ernähren. Der Kalorienbedarf ist um 200-300 Kalorien pro Tag erhöht. Sie sollten sich Zeit nehmen, regelmäßig zu essen. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung, auf Vitamine und Eiweiße, sonst greift die Milchproduktion Ihre Reserven an und Sie fühlen sich erschöpft und ausgezehrt. Während der Stillzeit sollten Sie keine Diät machen. Die Fettpolster, die In der Schwangerschaft an Hüften und Oberschenkeln angelegt wurden, dienen als Energiereserven für die Stillzeit und schmelzen in der Regel ohnehin bald weg.



.....
Ihr Team der Station 39





Notizen

A series of horizontal dotted lines extending across the page, providing a guide for writing notes.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

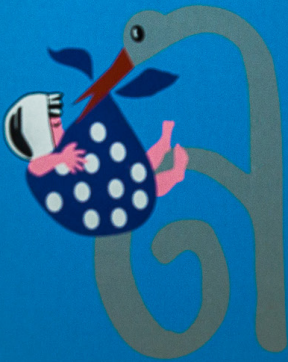
.....

.....

.....



P



Storchenparkplatz





Kliniken Ostalb

Ostalb-Klinikum Aalen
Im Kälblesrain 1
73430 Aalen

Frauenklinik

Chefarzt Dr. Karsten Gnauert

Stationsleitung Station 39
Petra Racsits
Tel. 07361.55-2390

www.kliniken-ostalb.de