



## Stillbeginn

- Das Anlegen sollte bald nach der Geburt, möglichst noch im Kreißsaal, erfolgen
- In den ersten 24 Stunden schlafen die Kinder viel. Legen Sie das Kind nach Bedarf in Verbindung mit dem Wickeln an
- Ab dem zweiten Tag kann das Kind nach Bedarf angelegt werden (ca. sechs- bis zwölfmal täglich), jedoch höchstens mit einem Abstand von vier Stunden

**Achten Sie auf korrektes Anlegen und gute Stillpositionen.**

## Zufüttern

In seltenen Fällen ist Zufüttern notwendig z. B. bei deutlicher Gewichtsabnahme oder Milchmangel. Fragen Sie hierzu Arzt, Hebamme oder Kinderkrankenschwester. Es gibt alternative Fütterungsmethoden zur Flasche.

## Milcheinschuss

**Um den dritten und vierten Tag kann die Brust spannen, sich heiß und voll anfühlen. Folgendes bringt Erleichterung:**

- Warme Umschläge oder Körnerkissen vor dem Stillen
- Kalte Umschläge z. B. mit Quark oder Retterspitzlösung nach dem Stillen
- Häufiges Anlegen
- Passender Still-BH (haltgebend, nicht einengend)

Vor dem Stillen sollten Sie die Brust etwas austreichen, dann kann Ihr Baby die Brustwarze besser fassen.

## Anfahrt

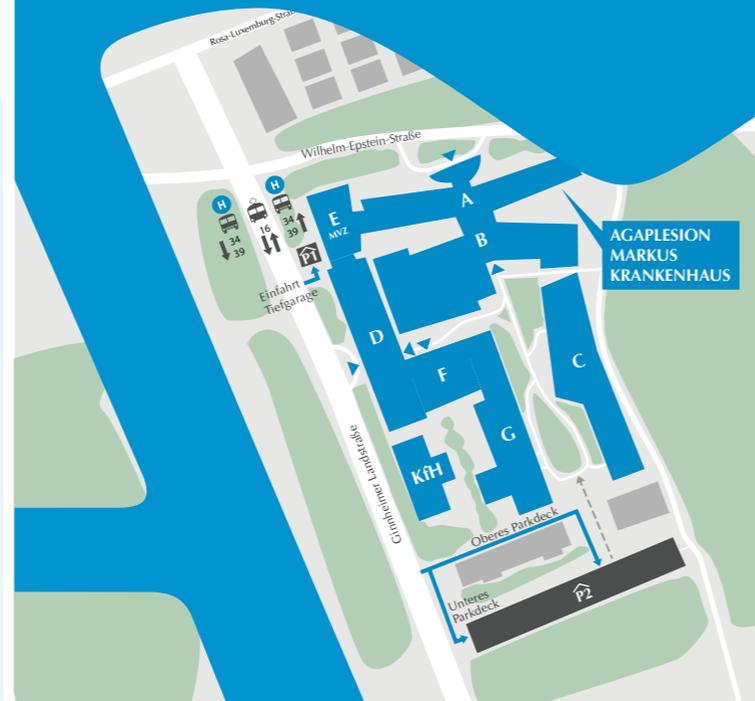
**Mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis Haltestelle MARKUS KRANKENHAUS:**

- Straßenbahn Linie 16
- Buslinien 34 und 39

**Mit dem Auto:**

- Von Norden und Osten kommend auf die A 661, Abfahrt Heddernheim, auf Rosa-Luxemburg-Str., Abfahrt Bockenheim/MARKUS KRANKENHAUS
- Von Süden und Westen kommend auf die A5, am Nord-West-Kreuz Abfahrt Miquelallee, Abfahrt Ginnheim, Beschilderung zum MARKUS KRANKENHAUS

AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUS  
Wilhelm-Epstein-Str. 4, 60431 Frankfurt  
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
T (069) 95 33-22 36  
[www.markus-krankenhaus.de](http://www.markus-krankenhaus.de)



AGAPLESION  
MARKUS KRANKENHAUS

## RUND UMS BABY: STILLEN

Medizinische Exzellenz  
Mit Liebe zum Leben

[www.markus-krankenhaus.de](http://www.markus-krankenhaus.de)



## Liebe Eltern,

**herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!**

Wir freuen uns, dass Sie Ihr Baby mit Muttermilch ernähren wollen und möchten Ihnen hiermit eine kleine Hilfestellung für die Stillzeit mit auf den Weg geben.

**Ihr Geburtshilfe-Team des  
AGAPLESION MARKUS KRANKENHAUSES**

## Vorteile des Stillens

Das Stillen stärkt die Mutter-Kind-Bindung und fördert die Rückbildung der Gebärmutter.

Die Muttermilch ist ideal auf die Bedürfnisse des Säuglings abgestimmt und schützt vor Infektionen, Allergien und Darminfekten (vor allem die Vormilch). Sie ist immer richtig temperiert, frei von Keimen, stets vorhanden und kostet nichts.

**Kuscheln Sie möglichst viel mit Ihrem Kind. Das fördert die Milchbildung!**

## Empfehlung

**Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt eine möglichst lange Stilldauer von mindestens sechs Monaten (Vollstillen). Generell ist das Weiterstillen bis weit in das zweite Lebensjahr möglich.**

**Mutterliebe hängt nicht allein vom Stillen ab. Durch viel Hautkontakt können Sie Ihrem Kind genauso viel Wärme und Liebe geben wie eine stillende Mutter.**



## Stillproblem: Wunde Brustwarzen

Ursachen hierfür sind oft eine falsche Anlegetechnik und schlechte Stillposition. Auch empfindliche Haut und ständig feuchte Brustwarzen (durch nasse Stilleinlagen und zu viel Creme) spielen eine Rolle.

### Vorbeugung

- Regelmäßiges korrektes Anlegen
- Wechselnde Stillpositionen
- Tägliches Duschen oder Waschen (ohne Seife)
- Kind nicht zu hungrig an die Brust anlegen
- Brustwarze trocken halten (Stilleinlage häufig wechseln)

### Behandlung

- Muttermilch auf der Brustwarze antrocknen lassen
- Schwarzteebeutel auf die Brustwarze legen
- Viel Luft und Licht an die Brustwarze lassen
- Traubenzuckerpulver, Wollfett oder Johanniskrautöl
- In Ausnahmefällen Stillhütchen nutzen

## Stillproblem: Milchmangel

Ursachen hierfür sind ein zu seltenes und zu kurzes Anlegen. Außerdem wirken sich Stress und mangelnde Flüssigkeitsaufnahme negativ auf die Milchproduktion aus.

### Vorbeugung

- Häufiges Anlegen (ca. alle drei bis vier Stunden)
- Hilfe organisieren (z.B. Haushaltshilfe)
- Ausreichende Ruhepausen
- Viel trinken (ca. zwei bis drei Liter pro Tag)
- Kaffee, Schwarz-, Pfefferminz- und Salbeitee meiden (entwässern oder wirken milchreduzierend)

### Behandlung

- Milchbildungstee trinken
- Malzbier und Schlehensaft wirken milchbildend
- Milchbildungskugeln
- Hühnersuppe
- Während der Stillmahlzeit immer eine Flasche Wasser griffbereit haben
- Vor allem nachts stillen, zwischen 2.00 und 5.00 Uhr wird besonders viel Milchbildungshormon gebildet



## Stillproblem: Milchstau

Dies kann während der gesamten Stillzeit auftreten. Die überschüssige Milch staut sich in einer Brustdrüse. Die gestaute Stelle ist gerötet, hart und druckempfindlich. Häufig steigt zudem die Temperatur an.

Ursachen sind Stress (psychische und physische Überlastungssituation), eine mangelnde Entleerung durch zu große Stillpausen oder eine Stoß- oder Druckeinwirkung (z.B. durch einen zu engen Still-BH).

### Vorbeugung

- Hilfe organisieren (z.B. Haushaltshilfe)
- Ausreichende Ruhepausen
- Regelmäßiges und korrektes Anlegen in verschiedenen Stillpositionen
- Keine beengende Kleidung tragen
- Brust und Füße warm halten

### Behandlung

- Bettruhe
- Baby weiter anlegen, Ihr Kind kann die Brust am besten entleeren
- Warme und kalte Umschläge (siehe „Milcheinschuss“)
- Kohlblattumschläge
- Kontaktieren Sie Ihre Hebamme

**Wenn nach 24 Stunden keine Besserung eintritt sowie bei stark erhöhter Temperatur sollten Sie Ihren Frauenarzt aufsuchen!**

## Abpumpen

Grundsätzlich wird die Brust am effektivsten durch die Saugbewegungen des Kindes entleert, es kann aber in Einzelfällen notwendig sein, die Milch abzupumpen. Wird über längere Zeit abgepumpt, empfiehlt sich eine elektrische Pumpe. Ein Rezept hierfür stellt der Frauenarzt aus. Alternativ gibt es auch Handpumpen. Lassen Sie sich fachkundig beraten.

### Vorbereitung des Abpumpens

- Entspannte Atmosphäre und etwas, das Sie an Ihr Kind erinnert
- Wenn nötig warme Umschläge vor dem Pumpen
- Brustmassage / Brustwarze vorher etwas stimulieren
- Pumpaufsatz mittig luftdicht auf die Brustwarze setzen, um ein Vakuum zu erzeugen
- Mit kleinster Sogstärke beginnen, dann langsam steigern
- Sind Sie von Ihrem Baby getrennt, pumpen Sie mindestens sechs- bis achtmal täglich, davon einmal nachts (15 bis 20 Minuten pro Seite)

**Haben Sie Geduld. Oft dauert es etwas, bis die Milch fließt.**

### Aufbewahrung der Muttermilch

- Muttermilch kann bis zu 24 Stunden im Kühlschrank (jedoch nicht in der Tür) aufbewahrt werden
- Muttermilch lässt sich in Plastikflaschen oder Milchtüten einfrieren und hält sich im Vier-Sterne-Fach bis zu drei Monate
- Muttermilch zum Auftauen in den Kühlschrank stellen und anschließend im Wasserbad (nie in der Mikrowelle) aufwärmen
- Aufgetaute Milch innerhalb von 24 Stunden aufbrauchen und Reste nicht mehr einfrieren (Tipp: Muttermilch kann auch als Badezusatz verwendet werden)

### Reinigung der Pumpe

- Pumpset nach Gebrauch mit heißem Wasser, Spülmittel und Flaschenbürste gründlich reinigen, heiß nachspülen
- Pumpset bei ständigem Gebrauch einmal täglich sterilisieren (fünf Minuten in kochendem Wasser auskochen oder benutzen Sie einen Vaporisator)

## Abstillen nach der Geburt / Abruptes Abstillen

Erfolgt meist mit Hilfe von Medikamenten z.B. mit Pravidel oder Dostinex.

### Unterstützende Maßnahmen

- Homöopathie
- Brust kühlen z.B. durch eiskalte Umschläge
- Festen BH tragen
- Salbeitee und Dragees, Pfefferminztee (nicht mehr als zwei bis drei Tassen)
- Wenn die Brust spannt, dann nicht abpumpen, sondern Brust ausstreichen

## Abstillen am Ende der Stillzeit

- Langsames Reduzieren der Stillhäufigkeit z.B. durch Einführung von Beikost ab dem sechsten Monat
- Pro Woche eine Stillmahlzeit ersetzen durch Beikost und Säuglingsnahrung
- Siehe „Abstillen nach der Geburt / Abruptes Abstillen“