

Herzlich Willkommen auf der Station 42

Informationen rund um unsere Station und das Thema Stillen



**Unser Team gratuliert Ihnen
herzlich zu Ihrem Baby!**



Informationen zur Station 42

- **Frühstück:** ab ca. 7.15
- **Mittagessen:** ca. 12 Uhr
- **Abendessen:** ca. 17 Uhr
- **Besuchszeiten:** tägl. 12-18 Uhr für den Vater des Kindes oder eine andere Vertrauensperson. Weitere Besuche sollten zum Schutz der Mütter und der Neugeborenen vermieden werden.
- **Vormittag:** Visiten der GynäkologInnen und der KinderärztInnen, Pflege, Untersuchungen,...

Informationen zur Station 42

- **Beckenbodentherapie:** Mo-Fr Vormittag
- **Kinder Physiotherapie:** Tipps zur Entwicklung des Kindes, Di und Fr 11 Uhr
- **Hörscreening:** Mo, Di, Do, Fr auf der Station
- **Hüftultraschall:** Mo, Mi, Fr im Untersuchungszimmer auf der Station
- **Stillambulanz:** Montag, Mittwoch und Freitag zwischen 8 und 15 Uhr (Terminvereinbarung erforderlich)

Unser Pflorgeteam ist rund um die Uhr für Ihre Fragen und zur Unterstützung für Sie und Ihr Baby da.

Stillen - Allgemeine Informationen

Bedeutung der
Muttermilch

Physiologie der
Milchbildung

Stillfrequenz

Bedeutung der Muttermilch

- Optimale Ernährung für den Säugling
- Gebärmutter bildet sich durch das Stillen rasch zurück
- Stillen ist gratis und jederzeit verfügbar
- Gut verträglich, leicht verdaulich
- Richtige Temperatur, sauber, keimarm
- Enthält Abwehrstoffe, schützt den Säugling vor Atemwegsinfektionen, Mittelohrentzündungen, Darminfektionen und reduziert das Risiko, an Übergewicht und Typ-2 Diabetes zu erkranken
- Frauengesundheit: reduziert Risiko für Brustkrebs, Osteoporose, Diabetes,...

Bedeutung der Muttermilch



Link zum Film „Breast is best“ - Kurzfassung

Autor: Gro Nylander, National Resource Center for Breastfeeding

Verlag Oslo: Video Vital AS, 2008

<https://www.youtube.com/watch?v=JJNckuiUg8s>

→ Minute 5:25-6:50

Physiologie der Milchbildung

- Milchbildung findet ab der 16. Schwangerschaftswoche statt
- Mütterliche sowie kindliche Hormone spielen eine wichtige Rolle
- Steigerung der Milchmenge durch häufiges Saugen an der Brust
- Nachfrage regelt das Angebot

Stillfrequenz

- Mindestens **8-12 Mal in 24 Stunden** sollte gestillt werden
- Stillen nach Bedarf
- Schläfrige Säuglinge sollen zum Stillen geweckt werden



Link zum Film „Breast is best“ - Kurzfassung

Autor: Gro Nylander, National Resource Center for Breastfeeding
Verlag Oslo: Video Vital AS, 2008

<https://www.youtube.com/watch?v=JJNckuiUg8s>

→ Minute 8:12 – 8:44

Stillen

bald

oft

richtig

- Bonding, Rooming-In
- Stillzeichen
- Intuitives Stillen
- Brustmassage
- Kolostrumgewinnung
- Clusterfeeding
- Richtiges Anlegen
- Stillpositionen

Bonding

bald

- Stärkt das emotionale Band zwischen Säugling und Eltern
- Ungestörter Hautkontakt ist wichtig für den Stillbeginn
- Stillzeichen des Säuglings werden früher erkannt
- Anregen der Milchproduktion
- Körperfunktionen des Säuglings werden verbessert
- Förderung des Urvertrauens
- Kann jederzeit nachgeholt werden - „Rebonding“

- Such- und Saugbewegungen
- Schnelle Augenbewegungen
- Zunge vorstrecken
- Unruhe
- Schmatzen
- Hand zum Mund - Bewegungen
- Leichter erkennbar durch Rooming-in



Link zum Film „Breast is best“ - Kurzfassung

Autor: Gro Nylander, National Resource Center for Breastfeeding
Verlag Oslo: Video Vital AS, 2008

<https://www.youtube.com/watch?v=JJNckuiUg8s>

→ Minute 8:44 – 9:22

- Das Wissen über Stillen ist bei Mutter und Säugling intuitiv abgespeichert
- Durch ca. 20 angeborene Reflexe findet der Säugling selbständig zur Brust, dockt selbständig an und beginnt zu saugen
- Ausgiebiger erster Hautkontakt erleichtert den Stillbeginn



Link zum Film „Breast is best“ - Kurzfassung

Autor: Gro Nylander, National Resource Center for Breastfeeding
Verlag Oslo: Video Vital AS, 2008

<https://www.youtube.com/watch?v=JJNckuiUg8s>

→ Minute 2:25 – 4:19

Brustmassage

bald

- Milchfluss wird angeregt
- Vor dem Stillen bzw. Abpumpen
- Rascher Stillserfolg für den Säugling
- Geringere Neigung zu Milchstau und Mastitis

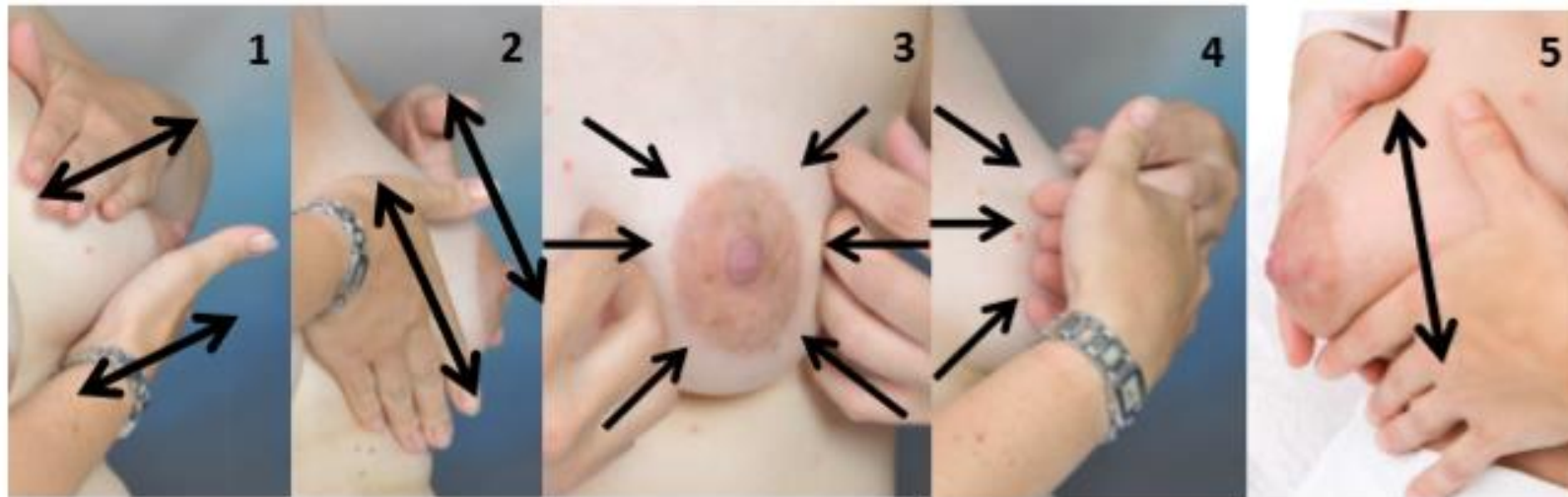
Brustmassage WIE?

bald

- Jede Brust einzeln zwischen die Hände nehmen
- Brustdrüsengewebe entgegengesetzt mit der flachen Hand sanft massieren
- Sowohl oben und unten, als auch innen und außen
- Anschließend wird die Brust vom Ansatz bis über die Mamille hinweg sternförmig gestreichelt
- Danach vorbeugen und Brust sanft schütteln
- Dauert ca. 30-40 Sekunden

Brustmassage WIE?

bald



Quelle: EISL – Europäisches Institut für Stillen und Laktation; Jahr unbekannt

Kolostrumgewinnung

oft

- Für müde und saugschwache Kinder
- Baby kommt dadurch auf den Geschmack
- Baby wird wacher und beginnt zu saugen
- Bei einer Schwellung der Brust, die es Ihrem Baby erschwert die Mamille zu erfassen
- Zur Stabilisierung des kindlichen Blutzuckers bei Müttern mit Gestationsdiabetes

Kolostrumgewinnung

oft



Link bitte anklicken:

<https://globalhealthmedia.org/videos/expressing-the-first-milk/>

Clusterfeeding

oft

- Auch „Lagerfeuerstillen“ oder „Mehr-Gang-Menü-Stillen“
- Gehäufte Stillmahlzeiten in kurzer Zeit
- Meist in den späten Nachmittags- und Abendstunden
- Regelt die Milchproduktion
- Natürliches und charakteristisches Trinkverhalten in den ersten Wochen



Link zum Film „Breast is best“ - Kurzfassung

Autor: Gro Nylander, National Resource Center for Breastfeeding
Verlag Oslo: Video Vital AS, 2008

<https://www.youtube.com/watch?v=JJNckuiUg8s>

→ Minute 7:26 – 8:11

Stillpositionen

richtig

Intuitives
Stillen

(Modifizierte)
Wiegehaltung

Rücken-
haltung

Stillen im
Liegen

Richtiges Anlegen

richtig

- Angenehme Position für Mutter und Kind
- Kind zur Brust, NICHT Brust zum Kind
- Kinn und Nase berühren Brust der Mutter
- Säugling sollte soviel Brustgewebe wie möglich im Mund haben
- Ober- und Unterlippe des Kindes sind ausgestülpt

Richtiges Anlegen

richtig



Link bitte anklicken:

[https://globalhealthmedia.org/videos/
das-anlegen-des-babys-an-die-brust/](https://globalhealthmedia.org/videos/das-anlegen-des-babys-an-die-brust/)

Intuitives Stillen

richtig

- Perfekte Stillposition direkt nach der Geburt und in den ersten Wochen
- Vom Baby gesteuertes Anlegen
- Halbaufrechte Lage der Mutter, Baby liegt auf ihrem Oberkörper
- Etwas Halt kann dem Baby durch Abstützen unter den Füßen oder am Po gegeben werden
- Schwerkraft unterstützt Mund-, Kiefer- und Zungenbewegungen
- Minimiert Anlegeprobleme
- Meist schaffen es die Babys, selbst anzudocken und zu saugen
- Kann durch direkten Haut- zu- Haut Kontakt intensiviert werden

Intuitives Stillen

richtig



- Meist schaffen es die Babys, selbst anzudocken und zu saugen
- Kann durch direkten Haut- zu- Haut Kontakt intensiviert werden

Modifizierte Wiegehaltung

richtig

- Hilfreich am Stillbeginn
- Im Vergleich zur klassischen Wiegehaltung weniger Mamillenprobleme in den ersten Tagen
- Auch gut geeignet bei Frühgeborenen und kleinen Säuglingen
- Mutter führt das Baby mit Ihrem Unterarm am Rücken, die Hand hält die Schädelbasis so, dass der Kopf leicht nach hinten geneigt ist. Mit der zweiten Hand hält sie die Brust von außen im C-Griff

Modifizierte Wiegehaltung

richtig



Rückenhaltung

richtig

- Beine des Babys zeigen zum Rücken der Mutter
- Nacken des Babys wird durch die Mutter gestützt. Das Baby kann so gezielt zur Brust geführt werden
- Anlegen des Babys kann somit besser kontrolliert werden
- Wird häufig bei Milchstau angewandt
- Ideale Stillposition um Zwillinge zu stillen

Rückenhaltung

richtig



Stillen im Liegen

richtig

- In Seitenlage
- Baby liegt Bauch an Bauch mit der Mutter
- Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine Linie
- Bequeme und unkomplizierte Haltung, besonders in der Nacht



Wiegehaltung

richtig

- Klassische Stillhaltung für ältere Babys zu Hause
- In aufrechter Sitzhaltung
- Stützt den Rücken des Babys
- Hilfestellung mit z.b. Stillkissen
- Stützen der Brust mittels C-Griff



Erste Zeit zu Hause

Was ist zu
beachten

Nachsorge-
Angebote

Was ist zu beachten

- Das Baby sollte ab dem ersten Lebenstag acht Mal und öfter in 24 Stunden angelegt werden
- Ab dem 2. Lebenstag drei Darmentleerungen täglich
- Ab dem vierten Tag mindestens sechs nasse Windeln täglich
- Das Geburtsgewicht sollte im Alter von 10 Tagen wieder erreicht sein
- Altersentsprechende Zunahme (in den ersten zwei Monaten 170g bis 330g/Woche)
- Nach ca. vier bis sechs Wochen möglicherweise bis zu zehn Tage kein Stuhl (wenn voll gestillt wird)
- Empfehlung der WHO (Weltgesundheitsorganisation): ausschließliches Stillen für 6 Monate und mit Beikost bis weit ins zweite Lebensjahr und darüber hinaus

Nachsorgeangebote in der Umgebung

- Stillambulanz am PEK Steyr
Montag, Mittwoch und Freitag nach Terminvereinbarung
- Stillgruppen
- Stillberaterinnen in freier Praxis finden sie unter
www.stillen.at/stillberaterinnen/
- Stillberaterinnen in den Mutterberatungsstellen der jeweiligen
Gemeinden
- Nachsorgehebammen
finden Sie auf www.hebammen.at

Stillgruppen in Steyr und Umgebung

- Eltern-Kind-Zentrum Bärentreff, Steyr
<http://baerentreff.jimdo.com>
- Mutter-Kind-Oase Steyr
www.mutterkindoase.at
- Eltern-Kind-Zentrum Domino, Bad Hall
<https://www.ekiz-domino.at>
- ProMami, St. Valentin
<https://www.promami.at/promami-standort-st-valentin>
- Eltern-Kind-Familien-Zentrum, Stadt Haag
www.ekifaz.at
- Hebammenordination Erdenlicht, Seitenstetten
www.erdenlicht.at

Die erste Zeit zu Hause



Liebe Eltern!

Der Start in das gemeinsame Familienleben ist magisch, aber auch anstrengend. Das Neugeborene benötigt Ihre volle Aufmerksamkeit zu jeder Tages- und Nachtzeit, daher sehen Sie das Wochenbett als Zeit zur Erholung und zur Förderung einer intensiven Mutter-Kind-Bindung. Viel Körperkontakt erleichtert Ihrem Baby den Umgang mit Stress im späteren Leben und fördert das Selbstbewusstsein Ihres Kindes.

Wir wünschen Ihnen als frischgebackene Familie auf diesem Weg
alles erdenklich Gute!

- Europäisches Institut für Stillen und Laktation EISL. (2018a). Die Brustmassage nach Chele Marmet. Verfügbar unter: <http://www.stillen-institut.com/de/brustmassage.html> [11.12.2018].
- Bogensperger, E., Hemmelmayer, A., Lessiak, A., Seiringer, I. (2011). *Babys wissen, was sie brauchen- Mütter brauchen Bestärkung*. In Pädiatrie& Pädologie, 46 (4): 14-17.
- Gresens, R. (2018). *Intuitives Stillen. Einfach und entspannt- Dem eigenen Gefühl vertrauen- Die Beziehung zum Baby stärken*. 3. Auflage. München: Kösel-Verlag.
- Guoth- Gumberger, M. & Hormann, E. (2014). *Stillen*. München: Gräfe und Unzer Verlag.
- Harder, U. (2018). *Wochenbettbetreuung in der Klinik und zu Hause*. 4. Auflage. Stuttgart: Hippokrates Verlag.
- Huch R. (2004) *Stillen*. In: Schneider H., Husslein P., Schneider KT.M. (Hrsg.) *Die Geburtshilfe*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.
- Lademenou, F., Kafatos, A., Galanakis, E. (2007). Risk factors related to intention to breastfeed, early weaning and suboptimal duration of breastfeeding. In *Acta Paediatrica*, 96, 1441-1444.
- Lang, C. (2009). *Bonding: Bindung fördern in der Geburtshilfe*. Elsevier, Urban&Fischer Verlag.
- Nindl, G. & Röthlisberger, T. (2018). *Stillen in den ersten Tagen- Rooming- in*. Skript Seminarreihe Intensiv. Stillen noch besser verstehen. Fachskriptum. Europäisches Institut für Stillen und Laktation.
- VSLÖ News (2011). *Klare Informationen für Eltern mit Babys wichtig*. 15. Jg., Biedermannsdorf: Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs IBCLC.
- Videos: Ausschnitte aus dem Film „Breast is best“ von Youtube, Stillförderung Schweiz und der Webseite <https://globalhealthmedia.org/>.