



ST. JOSEF KRANKENHAUS  
MOERS

# STILLEN IST...

GEBORGENHEIT ... SICHERHEIT ... LEBEN ... LIEBEN ... FÜHLEN



IHR KONNTET ES KAUM ERWARTEN, DOCH JETZT BIN  
ICH ENDLICH BEI EUCH.

Du, liebe Mami, und Du, lieber Papi,

Ihr schenkt mir die Zeit und den Raum, mich an diese Welt zu gewöhnen. Mit der Entscheidung mich zu stillen, gebt Ihr mir nicht nur den bestmöglichen Start in meiner Entwicklung, sondern Mami teilt auch eines der schönsten Erlebnisse mit mir, lass uns den Vorteil der Natur nutzen, denn Dein Körper hält nur das Beste für mich bereit.



STILLEN IST NICHT NUR ERNÄHRUNG!

Stillen ist Fühlen, Schmecken, Hören, Riechen, Sicherheit und vieles mehr.

HAUTKONTAKT – STILLEN VERBINDET!

Die schönste Sache der Welt wartet auf uns, wenn wir direkt nach meiner Geburt miteinander kuscheln. Wenn wir Haut an Haut liegen, fühle ich Dich ganz nah, alle meine Sinne werden angeregt und ich kann mich langsam meiner „neuen“ Welt anpassen. Sofort habe ich die Möglichkeit, an Deiner Brust zu trinken und wir werden die ersten Stillfahrten machen und uns entspannen – Du knüpfst ein einzigartiges Band zwischen mir und Dir!

## STILLEN SCHAFFT NÄHE VON ANFANG AN!

Wir werden nie getrennt voneinander sein, denn die Nähe zu Dir ist nicht nur unmittelbar nach meiner Geburt wichtig. Wir sollten auch in den nächsten Tagen und Nächten viele dieser Momente miteinander verbringen. Wir werden uns dadurch kennenlernen und es wird Dir Sicherheit geben, damit Du meine Zeichen besser deuten und auf meine Bedürfnisse eingehen kannst. Auch Papi kann mit einziehen – ein Familienzimmer fördert einen guten Start in eine schöne Stillzeit.

## PERFEKT AUF EINANDER ABGESTIMMT!

Mami, Deine Muttermilch ist direkt nach der Geburt für mich verfügbar. Kolostrum, so wird die Vormilch genannt, enthält besonders viele Immunstoffe und Vitamine, es ist sehr gehaltvoll und für mich leicht verdaulich, es fördert das Wachstum der Bifidusfaktoren und regt somit meine Verdauung an. Wenn mein Magen und mein Darm das erste Mal beginnen zu arbeiten, werde ich nur wenige Tropfen trinken, das erklärt, warum ich schon nach ein bis zwei Stunden wieder hungrig sein könnte. Ein häufiges Stillen stabilisiert meinen Blutzucker und lässt Deine Milchmenge wachsen, doch nicht nur die Menge an Muttermilch passt sich an, auch die Zusammensetzung ändert sich. Alles, was ich in den ersten sechs Lebensmonaten für mein gesundes Wachstum brauche, kannst Du mir beim Stillen geben. Deine Muttermilch ist eine geniale Komposition der Natur und ist perfekt auf meine Bedürfnisse abgestimmt.

## WIE LANGE STILLEN?

Die WHO empfiehlt bis zum 6. Lebensmonat ausschließlich und begleitend zur späteren Beikost noch über das zweite Lebensjahr hinaus. Wie lange Du mich stillst, hängt ganz von Deinen Wünschen und meinen Bedürfnissen ab.

## WEITERE VORTEILE DES STILLENS...

### EIN IDEALER GESUNDHEITLICHER UND GEISTIGER MIX FÜR DICH UND MICH...

Für mich ist Deine Muttermilch immer richtig temperiert und reduziert mein Allergierisiko. Ich werde weniger häufig krank sein, es kommt seltener zu Mittelohr- und Hirnhautentzündungen. Ich werde weder jetzt noch später Gewichtsprobleme bekommen. Außerdem minderst Du für mich das Risiko des plötzlichen Kindstodes.

Stillen für Dich, spart Zeit und Geld. Es macht Dich unabhängig, auch wenn wir unterwegs sind, hast du alles dabei – Du wirst zum Umweltschützer. Stillen bildet schwangerschaftsbedingte Veränderungen schneller zurück, es hält Dich fit und Du lebst länger und gesünder. Außerdem mindert es für Dich das Risiko, an Infektionen und Brustkrebs zu erkranken.

## SCHNULLER UND BERUHIGUNGSSAUGER...!

Niemand kann mich besser beruhigen als Du, nehme mich in den Arm und spreche mit mir, versuche mich anzulegen und „stille“ so meine Bedürfnisse. Beruhigungssauger sind vor der 6. Lebenswoche nicht zu empfehlen.

## LOS GEHT'S...!

Still mich so häufig wie möglich nach meinem Bedarf, acht bis zwölf Stillmahlzeiten in 24 Stunden oder mehr sind für mich völlig normal. Die Dauer und die Häufigkeit legen wir nicht fest, ich kann mich täglich neu entscheiden, wie lange und ausgiebig ich an Deiner Brust trinke. Manchmal überrasche ich Dich mit vielen kurzen und schnell aufeinander folgenden Mahlzeiten. Auch mein erhöhter Bedarf in der Nacht ist normal. Ich zeige Dir, wenn ich Hunger habe durch ein Schmatzen, Saugen, Schlecken an den Händen oder durch Unruhe. Gehe auf meine frühen Stillzeichen ein und warte nicht, bis ich weine. Mami, lass uns Zeit bei den Mahlzeiten, alles andere kann warten!

## WIR MACHEN ES UNS BEQUEM!

Sucht uns eine gemütliche Stillposition aus und lege mich dicht an Deinen Körper. Meine Nase und mein Kinn berühren Deine Brust, dadurch kann ich meinen Mund weit öffnen ohne mich zu recken oder zu drehen. Hilf mir, mit dem C-Griff Deine Warze zu fassen. Du wirst merken, wie ich mich entspanne, meine Lippen sind zu einem Kussmund ausgestülpt und wenn Du genau hinhörst, kannst Du hören, wie ich trinke und schlucke.



Wenn ich nach dem Stillen entspannt und zufrieden bin, meine Gewichtszunahme mich jede Woche wachsen lässt und ich ausreichende Urin- und Muttermilchstuhlwindeln produziere, kannst Du Dich für Deine Milchproduktion loben – Deine Muttermilchmenge ist ausreichend!!! Wächst mein Bedarf, melde ich mich vermehrt und Sorge durch mein Saugen für größere Portionen.

## DEINEN BEDÜRFNISSEN ANGEPASST!

Mami, achte auch auf Dich! Dazu gehört eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung. Probiere aus, was Dir und mir bekommt. Es gibt keine Verbote! Wecke mich auf, wenn die Brust spannt, um mich anzulegen. Ich bin Dein bester Helfer und nutze gerne die Zeit, Dir ganz nah zu sein. Bin ich zu verträumt oder gönne ich mir ein ausgedehntes Verdauungsschläfchen, kannst Du die Brustmassage nutzen, um Deine kostbare Milch zu gewinnen.



## BRUSTMASSAGE UND MUTTERMILCHENTLEEREN PER HAND

Beginne am äußeren Rand der Brust mit den Fingern langsam kleine Kreise zu schreiben. Übe einen sanften, kontinuierlichen Druck aus, die Finger rutschen nicht über die Haut. Arbeite Dich so spiralförmig in Richtung Brustwarze vor, bis Du am Brustwarzenvorhof angekommen bist. Streichle Deine gesamte Brust, das Schütteln gehört zum Ende mit zur Massage. Nimm Deinen Daumen und Zeigefinger mit Deiner Brustwarze in eine Linie, hebe die Brust mit der Hand an und drücke sanft den Warzenhof zum Körper zurück. Wenn Du die Finger jetzt nach vorne zusammenführst, wird Deine Muttermilch zu tropfen beginnen. Um alle Bereiche Deiner Brust zu entleeren, nutze das Umsetzen Deiner Finger - Du wirst erfolgreich sein.

## STILLEN ZU HAUSE UND UNTERWEGS

Liebe Mami, lieber Papi, ich werde Euren Alltag schon ziemlich auf den Kopf stellen, aber Ihr werdet das sicher meistern! Für die ersten Wochen wird uns unsere Hebamme regelmäßig zu Hause besuchen. Ein weiterer Begleiter ist der Kinderarzt. Mami, richte für uns einen gemütlichen „Stillplatz“ ein. Nachts wird es bequem für uns sein, wenn ich in Deiner Nähe bin, informiere Dich auf dem Elternportal der Initiative Babyfreundlich von WHO und UNICEF über meine optimalen Schlafbedingungen in Eurem Zimmer/ Eurem Bett.

[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

## BEI FRAGEN!

Die Stillgruppe ist ein Treffpunkt für ALLE Mütter. In gemütlicher Runde findest Du Antworten auf Deine Fragen, Hilfe bei Unsicherheiten, Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern, neue Kontakte und themenbezogene Fragen, wie die Einführung zur Beikost.

Die Stillgruppe des St. Josef Krankenhauses Moers findet jeden Mittwoch zwischen 10:00 Uhr und 15:00 Uhr in der Elternschule statt.

An der Berufsschule 20 · 47441 Moers

### KURSLEITUNG:

Sarah Peters, Stillberatung/IBCLC  
Jasmin Billen, Stillberatung/IBCLC  
Sarah Warnke, Stillberatung

**UNSERE 24 STUNDEN-STILLHOTLINE IM KRANKENHAUS: 02841-107-12871**

Der Inhalt dieser Stillbroschüre richtet sich nach den Richtlinien der Initiative Babyfreundlich von WHO/UNICEF.



## 10 SCHRITTE ZUM ERFOLGREICHEN STILLEN

1. Schriftliche Richtlinien zur Umsetzung der B.E.St.-Kriterien auf der Grundlage der „Zehn Schritte für eine babyfreundliche Einrichtung nach WHO und UNICEF“ haben, die mit allen Mitarbeitenden regelmäßig besprochen werden.
  - Vollständige Einhaltung des internationalen Kodex für die Vermarktung von Muttermilchersatzprodukten.
  - Ein fortlaufendes Monitoring- und Datenevaluierungssystem einrichten.
2. Schulungen aller Mitarbeitenden, so dass sie über die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zur Umsetzung der B.E.St.-Richtlinien verfügen.
3. Alle schwangeren Frauen bzw. werdenden Eltern über Bedeutung und Praxis des Stillens und der Bindungs- und Entwicklungsförderung informieren.
4. Den Müttern ermöglichen, unmittelbar ab Geburt ununterbrochen Hautkontakt mit ihrem Baby zu haben – mindestens eine Stunde lang oder bis das Baby das erste Mal gestillt wurde.
5. Den Müttern das korrekte Anlegen zeigen und ihnen erklären, wie sie ihre Milchproduktion aufrecht-erhalten können.
6. Neugeborenen weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch geben – außer bei medizinischer Indikation.
7. 24-Stunden-Rooming-in praktizieren – die Möglichkeiten schaffen, dass Mutter und Kind Tag und Nacht zusammen bleiben können. Zu Hautkontakt und Känguruen anleiten und ermutigen.
8. Die Eltern dabei unterstützen, die Signale ihres Kindes zum Stillen bzw. Füttern zu erkennen und angemessen darauf einzugehen.
9. Gestillten Kindern keine künstlichen Sauger anbieten. Eltern zu Anwendung und Risiken von Flaschen, Saugern und Schnullern beraten.
10. Im Rahmen der Entlassung dabei unterstützen, dass Eltern und Kinder zeitnah Zugang zu fortlaufender Unterstützung und Betreuung erhalten. Die Entstehung von Stillgruppen fördern.





**ST. JOSEF KRANKENHAUS**  
MOERS

**ZERTIFIZIERTE  
GEBURTSKLINIK**



[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

Asberger Straße 4 • 47441 Moers • Tel. 02841 107-1 • [www.st-josef-moers.de](http://www.st-josef-moers.de)