

## Habe ich genug Milch?

Nicht genug Milch für das Baby zu haben ist eine Befürchtung, die viele Mütter haben. **Am ersten Tag schwankt die Milchmenge zwischen 2 und 200 ml in 24 Stunden.** Vertrauen Sie auf Ihren Körper und auf Ihre Kinderkrankenschwestern und Hebammen. Ihr Baby wird täglich 1 Mal gewogen, und wenn das Baby mehr als 7 % abnimmt, wird nach den Ursachen gesucht. Ihr Baby darf aber 10 % abnehmen.

**Es ist jedoch völlig normal, dass Ihr Baby am Anfang an Gewicht verliert.** Ihr Baby hat 14 Tage Zeit, sein Geburtsgewicht wieder zu erreichen.

Was können Sie tun?

- Legen Sie Ihr Baby, wie oben beschrieben, immer dann an, wenn es Hungerzeichen zeigt.
- Achten Sie auf korrektes Saugverhalten und wenn Sie unsicher sind, bitten Sie die Schwester oder die Hebamme bei der Visite um Unterstützung
- **Auf Station arbeiten 2 Stillberaterinnen, Schwester Julia und Schwester Angelika, die Ihnen bei Herausforderungen gerne zur Seite stehen**
- Schwester Angelika können Sie auch nach der Entlassung bei Stillproblemen und Fragen zur Babymassage kontaktieren: [angelika.graber@gmx.de](mailto:angelika.graber@gmx.de).

**Wir freuen uns, Sie bei einem guten Stillstart begleiten zu dürfen.**

*Ihre Hebammen, Stationsschwester und Stillberaterinnen*

## Wochenbettambulanz, Laserbehandlung der stillenden Brust

Familien, die bei uns entbunden und keine Hebamme gefunden haben, bieten wir an, unsere **Wochenbettambulanz nach vorheriger Terminvereinbarung** (Tel. 09161 - 70 35 35 oder per E-Mail: [info@hebammen-nea.de](mailto:info@hebammen-nea.de)) zu besuchen.

Hier können sämtliche Fragen zur Ernährung des Kindes, Stillschwierigkeiten, Gewichtszunahme, Wohlbefinden und Handling besprochen werden.

Sollte es einmal zu einer Verletzung der Mamille kommen, **können unsere Hebammen eine Laserbehandlung durchführen, um die Wundheilung zu beschleunigen.**

## Müttercafé

**Einmal im Monat montags findet von 9:00 bis 11:30 Uhr** in unserer Klinik (Paracelsustr. 30, 91413 Neustadt an der Aisch, 3. Stock, Konferenzraum) das **Müttercafé für werdende Mamas und Mamas mit Kindern bis 12 Monaten** statt. Es wird durch eine Kinderkrankenschwester und zertifizierte Stillberaterin sowie eine Sozialpädagogin der Schwangerschaftsberatungsstelle des Gesundheitsamtes begleitet. **Genauere Termine und weitere Informationen finden Sie auf unserer geburtshilflichen Webseite. Ohne Anmeldung. Getränke und Snacks gegen eine kleine Spende.**

**Das erwartet Sie:**

- Austausch mit anderen Schwangeren und frischgebackenen Eltern
- kompetente Ansprechpartnerinnen
- fachliche Informationen in Wohlfühl-atmosphäre
- wechselnde Themenschwerpunkte

**So erreichen Sie uns:**

**Klinik Neustadt a. d. Aisch**  
Paracelsusstraße 30-36  
91413 Neustadt a. d. Aisch

**Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe**  
**Dr. med. Liane Humann-Scheuenstuhl –**  
**Chefärztin Geburtshilfe**  
Tel.: 09161 - 70 22 01  
[gynaekologie@kliniken-nea.de](mailto:gynaekologie@kliniken-nea.de)  
**Dr. med. Norbert Maczo – Chefarzt Gynäkologie**  
Tel.: 09161 - 70 35 37  
[norbert.maczo@kliniken-nea.de](mailto:norbert.maczo@kliniken-nea.de)

**MVZ Gynäkologie & Kardiologie Bad Windsheim**  
**Dr. med. Ágnes Vajda, Ärztliche Leitung Gynäkologie**  
Oberntiefer Straße 3  
91438 Bad Windsheim  
Tel.: 09841 - 65 29 589  
[gynaekologie@mvz-nea.de](mailto:gynaekologie@mvz-nea.de)

**Hebammenteam Herzklopfen**  
Telefon Kreißsaal: 09161 - 70 35 35  
[info@hebammen-nea.de](mailto:info@hebammen-nea.de)  
[www.hebammen-nea.de](http://www.hebammen-nea.de)



**Angelika Graber**  
Stillberaterin, Ansprechpartnerin für Müttercafé und Babymassage  
Tel.: 09161 - 70 25 36  
[angelika.graber@gmx.de](mailto:angelika.graber@gmx.de)

**f** [www.facebook.com/klinikennea/](https://www.facebook.com/klinikennea/)  
**ig** [kliniken\\_nea \(Profilname\)](#)  
**yt** [kliniken-nea \(Profilname\)](#)  
**td** [kliniken\\_nea \(Profilname\)](#)

[www.kliniken-nea.de](http://www.kliniken-nea.de)



# Tipps zum Stillstart



Die WHO empfiehlt ausschließliches Stillen für die ersten 6 Monate, danach solange Mutter und Kind das möchten. Um einen optimalen Stillstart zu gewährleisten, werden Sie von unseren Kinderkrankenschwestern und Hebammen gerne unterstützt. Vorab haben wir hier ein paar grundlegende Informationen für Sie zusammengestellt.

### In den ersten Lebenstagen:

Optimalerweise hat Ihr Baby schon im Kreißsaal an der Brust getrunken und legt danach für gewöhnlich eine kurze Schlafpause ein. Manche Babys leiden am ersten Lebenstag auch noch an Übelkeit und spucken etwas Fruchtwasser, dennoch sollten Sie Ihrem Baby nach seiner verdienten Schlafpause noch mehrmals die Brust anbieten. Die folgenden Punkte sollen Ihnen helfen, auf die Bedürfnisse Ihres Kindes einzugehen.

- **Verbringen Sie rund um die Uhr viel Zeit mit Ihrem Baby in direktem Körper- und Hautkontakt! Dies fördert die Milchbildung** und Sie können auf die Bedürfnisse Ihres Babys unmittelbar reagieren.
- **Legen Sie Ihr Baby bei den ersten Stillzeichen an, warten Sie nicht darauf, bis es weint.** Frühe Zeichen sind hier schon: das Baby schmatzt, leckt an seinen Lippen oder macht Saugbewegungen, bewegt die Arme und Beine, zeigt Suchbewegungen und dreht seinen Kopf hin und her. Als späteres Zeichen saugt das Baby an seinen Händen.
- **Stillen Sie Ihr Baby zur Beruhigung, zum Einschlafen, nachts und einfach zum Wohlbefinden so oft Sie möchten, ohne oberes Limit.**

- **Stillen Sie Ihr Baby rund um die Uhr nach Bedarf** – auch nachts –, in den ersten 24 Stunden wird ihr Baby ungefähr 6-mal trinken, danach mindestens 8- bis 12-mal in 24 Stunden. Auch sehr häufiges Stillen mehrmals die Stunde rund um die Uhr liegt im Normbereich für Homo Sapiens und auch das sogenannte Marathon-Stillen (Cluster-Stillen), was manche Babys nachmittags, abends und in der ersten Nachthälfte praktizieren.
- **Warten Sie, bis das Baby die Stillmahlzeit von alleine beendet.** Unterbrechen Sie das Stillen nicht.
- **Geben Sie Ihrem gesunden, normalgewichtigen Neugeborenen keine weiteren Flüssigkeiten** (Säuglingsnahrung, Tee, Wasser) zusätzlich zum Stillen. Zufüttern soll nur in Absprache mit dem Kinderarzt, der Hebamme oder der Stillberaterin/Kinderkrankenschwester erfolgen, falls das Baby zu stark an Gewicht verliert bzw. nicht ausreichend zunehmen sollte.
- **Verzichten Sie auf die Verwendung von Fläschchen und Schnuller.** In der Zeit, in der Babys das Saugen an der Brust einüben, sollten sie nur die Mutterbrust bekommen. Dies ist insbesondere in den ersten 4 bis 8 Wochen sehr wichtig.

### Korrektes Andocken:

- Finden Sie zuerst eine **bequeme Position, gerne unterstützt mit Kissen/Stillkissen/Decken**, um Ihren tragenden Arm zu entlasten.
- Legen Sie Ihr Kind je nach Position Bauch-an-Bauch, sodass es die Brust fassen kann, ohne seinen Kopf drehen zu müssen. **Die Arme des Kindes „umarmen“ die Brust, das heißt ein Arm liegt unter der Brust und einer oben auf der Brust.**
- Hüfte und Po Ihres Kindes sollten eine Linie bilden.

- **Die Brustwarze liegt ungefähr auf Höhe der Nase des Babys**, das Baby streckt sich, um den Mund zu öffnen und kann dann die Brustwarze optimal erreichen.
- Halten Sie Ihre **Brust im C-Griff** und streichen Sie über die Lippen Ihres Kindes: wenn es den Mund weit öffnet, **führen Sie seinen Kopf nahe zur Brust (nicht umgekehrt!).**
- **Versuchen Sie nicht mit Ihren Fingern in die Brust zu drücken, um die Nase frei zu halten.** Dadurch können Sie zu viel von der Brustwarze aus dem Mund ziehen, was wiederum wunde Brustwarzen begünstigt.

So sollte es aussehen, wenn Ihr Baby angedockt ist:



- Das Baby hat viel vom Vorhof im Mund
- Kinn und Nase des Babys berühren die Brust
- Die Lippen sind nach außen gestülpt

An der Pinnwand Ihres Zimmers finden Sie außerdem eine Grafik mit verschiedenen Stillpositionen.



Dr. med. Liane Humann-Scheuenstuhl  
und Dr. med. Norbert Maczo



Betreuung durch unser  
Hebammenteam Herzklopfen

