



Luisenhospital  
AACHEN



IHR WEGWEISER

## Rund ums Stillen

---

„Stillen ist wie Tanzen. Zwischen Stillen  
und Tanzen gibt es viele Parallelen.  
Wichtig sind dabei Körperkontakt und  
ein gemeinsames Rhythmusgefühl.“

---

M. Orłowski

## Inhaltsverzeichnis

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!	01
Die Vorteile des Stillens	04
Was ist Bonding?	05
Die ersten Tage nach der Geburt	06
Wie oft lege ich mein Kind an?	07
Wann will mein Kind gestillt werden?	08
Wie lege ich mein Kind richtig an?	09
Erkennen, dass mein Kind richtig saugt	10
Stillpositionen	11
- Die Wiegehaltung	11
- Die Rückenhaltung	12
- Die Seitenlage	12
Notizen	13
Kleiner Tipp	14
Förderung des Milchflusses	15
- Brustmassage nach der Plata Rueda-Methode	16
- Muttermilch mit der Hand gewinnen	16
Braucht die stillende Brust spezielle Pflege?	17
Muss ich meine Ernährung in der Stillzeit umstellen?	18
Welche Rolle übernimmt der Vater in der Stillzeit?	19
Weitere Hilfsangebote	23
Weitere Informationen	21
Kursangebote	23
Impressum	24



## Liebe Eltern, liebe Mütter,

### herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Ihr Kind ist endlich da! Die spannende Zeit der Schwangerschaft liegt hinter Ihnen. Nun warten neue Aufgaben und Erfahrungen mit Ihrem Kind auf Sie.

Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen einen unterstützenden Wegweiser zum Thema Stillen an die Hand. Haben Sie Vertrauen in Ihren Körper und nehmen Sie sich und Ihrem Kind Zeit, damit sich das Stillen einspielen kann.

Muttermilch ist die natürlichste Ernährung für Ihr Kind. Sie setzt sich aus optimalen Nährstoffen zusammen, ist gut verdaulich, stärkt das Immunsystem und ist angepasst an den aktuellen Bedarf Ihres Kindes.

Unser Ziel ist es, das Stillen zu fördern und Sie dabei zu unterstützen. Unser erfahrenes Team der Wochenbettstation steht Ihnen rund um die Uhr zur Seite. Eine Hilfestellung bei den ersten Anlegeversuchen erleichtert Vieles. Scheuen Sie sich bitte nicht, unsere Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen.

Wir wünschen Ihnen eine wunderbare Stillzeit und viel Freude mit Ihrem Kind.

Ihr geburtshilfliches Team im Luisenhospital

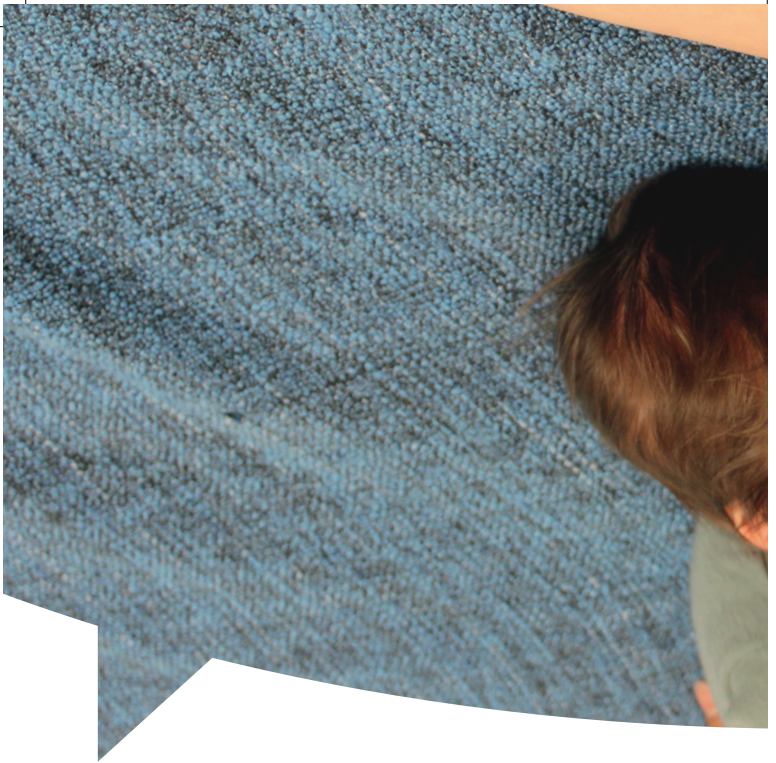




## Wir sind für Sie da

Unser kompetentes Team der Wochenbettstation setzt sich aus Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen sowie Hebammen zusammen. Sie werden durch unsere Gynäkologen und Kinderärzte unterstützt.

**Sprechen Sie uns gerne an!**



---

**„Stillen ist die natürlichste Ernährung für  
eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes.“**

---

Susanne Feifel  
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin



## Die Vorteile des Stillens

**Muttermilch ist jederzeit verfügbar, immer wohltemperiert, hygienisch und dazu kostengünstig.**

Die in der ersten Milch, dem Kolostrum, enthaltenen Nähr- und Schutzstoffe fördern den Aufbau des Immunsystems, stärken durch die enthaltenen Antikörper die Abwehr von Bakterien und bieten einen idealen Infektionsschutz.

Die optimale Verdaulichkeit der Muttermilch unterstützt den noch empfindlichen Darm und bewirkt, dass Ihr Kind den ersten Stuhlgang leichter ausscheidet, der aufgrund seiner dunklen Farbe auch als „Kindspech“ oder „Mekonium“ bezeichnet wird. Alle Sinne Ihres Kindes werden während des Stillens aktiviert. Dazu gehören das Hören, Schmecken, Riechen und Sehen. Langfristig vermindert das Stillen das Risiko bei Ihrem Kind an Allergien, Diabetes oder Übergewicht zu erkranken. Es sorgt für eine optimale Kiefer- und Mundmuskulatur und erleichtert die Sprachentwicklung.

Es versetzt Sie durch die Ausschüttung des Hormons Oxytocin in einen Glücksrausch und lässt Sie Unannehmlichkeiten vergessen. Gleichzeitig fördert es die Rückbildung der Gebärmutter und senkt das Risiko von Nachblutungen.

# Was ist Bonding?

**„Bonding“ bezeichnet die erste Zeit des Kennenlernens unmittelbar nach der Geburt.**

Durch direkten Hautkontakt und häufiges erstes Anlegen lernen Sie ihr Kind kennen und lieben. Dabei wird Oxytocin (Liebes- und Bindungshormon) ausgeschüttet, was den Milchspendereflex auslöst und Ihr Kind entspannt. Es bekommt dadurch Liebe, Trost und Geborgenheit. Das „Bonding“ bietet die beste Voraussetzung, um die innere Gefühlsverbindung zwischen Mutter (Eltern) und Kind zu fördern und einen guten Start in das gemeinsame Leben zu finden. Versuchen auch Sie, zur Ruhe zu kommen und zu entspannen.

**„Rooming-In“ auf unserer Wochenstation:**

Sie und Ihr Kind können während der gesamten Zeit im Krankenhaus rund um die Uhr zusammen sein. Damit fördern Sie die Mutter-Kind-Bindung und können so Ihr Kind im Hinblick auf seine Bedürfnisse besser kennenlernen.

Auf Wunsch (je nach Belegung der Station, gegen Aufpreis) stehen auch Familienzimmer bereit, die Sie in der ersten Zeit als gemeinsame Familie nutzen können.



## Die ersten Tage nach der Geburt

### Die Natur hat Ihr Kind ausgestattet.

Innerhalb der ersten Stunden finden die meisten Babys dank des Suchreflexes und der ausgeprägten Sinne fast von alleine die Brust und beginnen zu trinken.

In den ersten Tagen bekommt Ihr Kind das Kolostrum (Vormilch). Die noch recht kleinen Mengen sind optimal auf den Bedarf Ihres Kindes angepasst. Der Magen ist noch klein und kann sich so schrittweise an die Nahrungsaufnahme gewöhnen. Auch die Zusammensetzung des Kolostrums ist so auf Ihr Kind angepasst, dass es gut verdaulich ist, ausreichend Energie liefert und die Verdauung anregt.

Es ist völlig normal, dass Ihr Kind zunächst abnimmt. Nutzen Sie die ersten Tage des Stillens als „Übungstage“. Je häufiger Sie es versuchen, desto schneller werden Sie ein eingespieltes Team.

Um den dritten Tag herum werden Sie vermutlich Veränderungen an Ihrer Brust spüren, sie kann sich schwerer, fester und wärmer anfühlen. Dies ist ein gutes Zeichen:

Die Milchdrüsen beginnen verstärkt zu arbeiten, denn die Milchmenge passt sich dem steigenden Bedarf Ihres Kindes an. Sollten die Veränderungen an der Brust zu Beschwerden führen, kann eine Brustmassage zu Entlastung und Linderung führen. Sprechen Sie uns oder Ihre betreuende Hebamme bei Bedarf gerne an.



## Wie oft lege ich mein Kind an?

**Jedes Kind hat unterschiedliche Bedürfnisse und kann daher so oft gestillt werden, wie Mutter und Kind es möchten.**

- Optimal stillen Sie in den ersten 24 Stunden mind. dreimal
- Danach richtet sich die Häufigkeit des Stillens nach dem Bedarf Ihres Kindes, sollte jedoch ca. acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden sein
- Clusterphasen (häufiges Stillen in kurzen Abständen), zum Beispiel in den Abendstunden, sind dabei völlig normal

Meist lässt das Kind die Brust, an der es zuerst angelegt wurde, nach etwa 15 bis 20 Minuten von alleine los. Bieten Sie ihm dann ebenfalls die zweite Seite an, denn das begünstigt die Milchproduktion.

Wenn sich Ihr Kind nicht von alleine zum Trinken meldet, dürfen Sie es ruhig sanft wecken, um auf ausreichende Stillmahlzeiten zu kommen. Das Stillen unterliegt einem individuellen Rhythmus, wobei die Nachfrage das Angebot bestimmt. Manche Kinder trinken eher gierig und schnell, andere säugen genießerisch langsam.

Gelegentlich ändert sich der Stillrhythmus. In den ersten Wochen kommt es zu Wachstumsschüben, in denen Ihr Kind einen gesteigerten Energiebedarf zeigt.

Diese sind häufig um den dritten Lebenstag, wie auch zwischen dem zehnten und zwölften Lebenstag zu beobachten. Ihr Kind möchte dann häufig, zeitweilig ununterbrochen und manchmal auch nur kurz gestillt werden. Machen Sie es sich während des Stillens so bequem wie möglich und vermeiden Sie Stress.

# Wann will mein Kind gestillt werden?

**Ihr Kind wird Ihnen zeigen, wann es hungrig ist und gestillt werden möchte.**

Diese Anzeichen helfen, das zu erkennen:

- Händchen in den Mund
- Schnelle Hin- und Herbewegen der Augen
- Unruhige Kopfbewegungen
- Lecken an den Lippen
- Schmatzende und saugende Geräusche
- Suchen der Brust
- Herausstrecken der Zunge
- Weinen und Schreien

Das frühzeitige Erkennen dieser Signale erleichtert Ihnen das richtige Anlegen und Ihrem Kind das effektive Ansaugen. Weinen und Schreien sind späte Hungerzeichen. Es kann dann schwieriger werden, das Kind zu beruhigen und anzulegen. Damit Sie einschätzen können, wann Ihr Kind hungrig wird, helfen wir Ihnen gerne, diese Zeichen zu erkennen. So können Sie sich in Ruhe vorbereiten (z. B. bequeme Position, Bereitstellen von Getränken, Brustmassage).



Erste Hungerzeichen

# Wie lege ich mein Kind richtig an?

### **Angenehme Umgebung.**

Zunächst ist es wichtig, dass Sie sich zum Stillen eine angenehme und ruhige Umgebung suchen, in der Sie eine bequeme Haltung einnehmen können. Nutzen Sie dazu Kissen oder Decken. Gerne dürfen Sie auch Ihr Stillkissen von Zuhause mitbringen. Scheuen Sie sich nicht, um Hilfe zu fragen.

### **Folgende Grundregeln gelten für alle Stillpositionen**

- Ihr Kind liegt gut gestützt auf Höhe der Mamille (Brustwarze).
- Der Körper des Babys ist dem der Mutter zugewandt, gegebenenfalls ist die Hüfte etwas gebeugt.
- Ohr, Schulter und Hüfte des Babys bilden eine Linie.
- Das Baby schaut zur Brust, der Kopf ist nicht gedreht. Dabei zeigt die Mamille in Richtung der Nase des Säuglings und sein Kopf ist etwas nach hinten geneigt.
- Mit Ihrer freien Hand bilden nun Daumen und Zeigefinger ein „C“. Das Brustgewebe wird dabei parallel zur Mundöffnung leicht geformt.
- Mit der Mamille vorsichtig die Oberlippe des Kindes berühren und abwarten, bis es eigenständig den Mund weit öffnet, damit es viel Brustgewebe erfassen kann.
- Das Kind wird nun mit einer kleinen Bewegung zur Brust geführt.
- Wenn Sie Ihr Kind von der Brust lösen möchten, schieben Sie Ihren kleinen Finger zwischen seine Zahnleisten und unterbrechen Sie so den Saugschluss.



# Erkennen, dass mein Kind richtig saugt

**Der Mund ist weit geöffnet, die Lippen sind nach außen gestülpt, Kinn und Nasenspitze des Babys berühren die Brust.**

Es befindet sich möglichst viel Gewebe (Brustwarze und Vorhof) im kindlichen Mund. Die Unterlippe erfasst mehr Brustgewebe als die Oberlippe. Das Baby saugt nach etwa zwei Minuten kräftig und ausdauernd in tiefen Zügen. Bei jedem zweiten bis dritten Saugen kann man das Kind schlucken hören.

Es entspannt sich während des Trinkens und die Hände werden locker. Wenn Ihr Kind die Brust gut erfasst hat, sind kurze Saugpausen völlig in Ordnung.



C-Griff



Richtiges Saugen

# Stillpositionen

**Intuitives Stillen bezeichnet das eigenständige, instinktive Finden und Andocken Ihres Kindes an die Brust.**

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Ihr Kind anzulegen. Jedes Stillpaar findet seine individuelle Vorliebe. Es ist dennoch sinnvoll, die Position immer wieder zu wechseln, damit alle Bereiche der Brust gut entleert und die Brustwarzen entlastet werden. Ein kleiner Hocker für die Füße bei sitzenden Stillpositionen macht das Stillen deutlich bequemer und entspannter.

---

**Achten Sie bei allen Stillpositionen darauf, dass Kopf und Körper des Kindes eine gerade Linie bilden und Sie eine entspannte Sitz- oder Liegeposition einnehmen.**

---

### 1. Die Wiegehaltung

Die Wiegehaltung gilt als Klassiker unter den Stillpositionen. Das Kind liegt dabei seitlich auf Ihrem Unterarm ganz nah am Körper, der Kopf liegt in Ihrer Armbeuge auf Höhe der Mamille. Die freie Hand erfasst im C-Griff die Brust. Sobald Ihr Kind seinen Mund weit öffnet, führen Sie es zügig zu sich an die Brust, sodass es die Mamille gut erfassen kann. Arm, Schultern und Rücken der Mutter sollten bequem abgestützt werden.



Der Klassiker: die Wiegehaltung

## 2. Die Rückenhaltung / Footballhaltung

Die Rückenhaltung eignet sich perfekt bei kleinen schläfrigen Kindern sowie bei großen Brüsten, bei der Initialen Brustdrüsenanschwellung (IBDS), flachen Mamillen oder nach einem Kaiserschnitt. Nehmen Sie eine bequeme und aufrechte Sitzposition ein, bei der Ihr Rücken gut gestützt ist. Ihr Kind liegt seitlich, neben Ihrem Körper, beispielsweise auf einem Stillkissen oder Kopfkissen auf Brusthöhe. Seine Beinchen zeigen dabei nach hinten unter dem Arm hindurch. Stützen Sie seinen Rücken und halten mit Ihrer Hand das Köpfchen.



Rückenhaltung / Footballhaltung

## 3. Die Seitenlage

Die Seitenlage ist die ideale Stillposition u. a. für die Nacht. Ohne sich aufzusetzen können Sie sich bequem und gemütlich auf die Seite legen und Ihren Kopf mit einem Kissen oder unter Ihrem Arm abstützen. Ihr Kind liegt Ihnen „Bauch an Bauch“ zugewandt. Den Rücken Ihres Kindes können Sie ganz nach Ihrem Wunsch entweder mit der Hand, mit einem kleinen Kissen oder einem aufgerollten Handtuch stützen.



Stillen im Liegen



## Rechts oder links?

### **Fühlen Sie in Ihren Körper hinein.**

Ihr Körpergefühl sagt Ihnen, auf welcher Brustseite Sie Ihr Kind stillen wollen. Falls Sie jedoch eine kleine Hilfestellung benötigen, so kann Ihnen folgende Regel helfen:

Die Brust, an der Ihr Kind zuletzt getrunken hat, wird beim nächsten Stillturnus die Seite sein, mit der Sie erneut beginnen. Damit unterstützen Sie eine gleichmäßige Milchbildung.

Sie erlangen die Sicherheit, um Ihrem Körper zu vertrauen und intuitiv das Richtige zu tun. Ein kleiner Tipp von uns: Um sich anfangs die Seite, an der man zuletzt gestillt hat, besser zu merken, hilft eine kleine Schleife am BH an der entsprechenden Seite.



---

**„Das große Glück ist manchmal ganz klein.“**

---

Elke Miehlich  
Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin



## MILCHFLUSS

# Förderung des Milchflusses

**Durch die Brustmassage werden vor allem in den ersten Tagen des Stillens Ihre Milchbildung und Ihre Milchmenge gefördert.**

Dabei wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, welches für den dadurch entstehenden Milchspendereflex verantwortlich ist. Das erleichtert den Milchtransfer für Ihr Kind, es kann schneller das Kolostrum trinken. Eine leicht zu erlernende und kurze (ca. 60 Sek.) Methode zur Brustmassage zeigen wir Ihnen in den folgenden Bildern:

## Brustmassage nach der Plata Rueda - Methode

Mit dieser Wohlfühlmassage können Sie den Milchfluss unterstützen. Hierzu legen Sie eine Hand flach auf die Brust, die andere Hand auf die Unterseite (siehe Abb. 1). Beginnen Sie mit leichtem Druck Ihr Brustdrüsengewebe sanft gegeneinander zu schieben, ohne über die Haut zu reiben. Legen Sie anschließend Ihre Hände seitlich an Ihre Brust und massieren diese ebenso. Danach streicheln Sie schmetterlingsgleich mit Ihren Fingerkuppen die Brust vom Ansatz bis über die Mamille. Zum Schluss können Sie Ihre Brust in leicht nach vorne gebeugter Haltung „ausschütteln“.



Abb. 1



Abb. 2

## Muttermilch mit der Hand gewinnen

Nachdem Sie Ihre Brust wie oben beschrieben massiert haben, legen Sie Daumen und Zeigefinger mit einem Abstand von ca. zwei bis drei Zentimetern zur Mamille an die Brust. Bewegen Sie Daumen und Zeigefinger zuerst leicht in Richtung Brustkorb. Schieben Sie dann mit sanftem Druck die Finger wieder nach vorne zurück, ohne auf der Haut zu rutschen. Wiederholen Sie diese Bewegungen rhythmisch, bis der erste Tropfen kommt. So besteht die Möglichkeit, müde oder saugschwache Kinder mit dem ersten Tropfen Muttermilch anzulocken oder zu füttern. Durch die Handentleerung kann die Brust auch bei Spannungsgefühl entlastet werden.



# Braucht die stillende Brust spezielle Pflege?

**Die Brust ist von Natur aus schon so beschaffen, dass sie auch während der Stillzeit keiner speziellen Pflege bedarf.**

Je nach Empfinden können Sie diese einmal pro Tag mit warmem Wasser abspülen. Falls Sie Stilleinlagen benutzen, sollten Sie diese bei Feuchtigkeit wechseln, damit sich Ihre Haut nicht aufweicht und sich keine Keime ansammeln können.

Nachdem Sie Ihr Kind gestillt haben, lassen Sie Milch- und Speichelreste an Ihrer Brust einfach trocknen.

Bei der Nutzung von Körperpflegeprodukten sparen Sie auf jeden Fall den Bereich der Mamille aus. Verwenden Sie bevorzugt geruchsneutrale Produkte, damit Ihr eigener Körpergeruch, an dem sich Ihr Kind orientiert, nicht überdeckt wird.





# Muss ich meine Ernährung in der Stillzeit umstellen?

**In der Stillzeit sollten Sie aufgrund Ihres erhöhten Energiebedarfs täglich etwa 400 bis 500 kcal zusätzlich über die Nahrung aufnehmen.**

Grundsätzlich gibt es keine Ernährungsgebote, jedoch sollten Sie auf eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung nach allgemeiner Empfehlung achten. Greifen Sie beispielsweise nach einer Handvoll Nüssen statt zur Schokolade. Nehmen Sie zudem Obst und Gemüse zu sich. Diese enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe. Ersetzen Sie Weißmehlprodukte durch ballaststoffreiche Vollkornprodukte. Auch Fleisch und Milchprodukte in Mäßen sind gute Nährstofflieferanten.

Trinken Sie Ihrem Durstgefühl entsprechend, aber mindestens zu jeder Haupt- und Stillmahlzeit ein großes Glas Wasser. Fencheltee kann ggf. die Milchbildung unterstützen, wohingegen Pfefferminz- oder Salbeitee eine reduzierende Wirkung auf die Milchmenge haben kann. Koffein darf in geringen Mäßen (ein bis zwei Tassen) getrunken werden. Verzichten Sie während der Stillzeit auf Alkohol.





## VATERROLLE

# Welche Rolle übernimmt der Vater in der Stillzeit?

### **Auch der Vater übernimmt wichtige Aufgaben.**

In der Zeit, in der Sie als stillende Mutter besonders viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen und eine enge Bindung zu ihm aufbauen, kann auch der Vater viele wichtige Aufgaben übernehmen und somit das Baby ausgiebig kennenlernen. Ein Spaziergang, das Tragen im Tragetuch, gemeinsames Baden, Kuseln und Wickeln fördern die Beziehung und Bindung zum Kind. Auch beim Stillen kann der Vater behilflich sein und bei verschiedenen Stillpositionen unterstützen, indem er für Ruhe sorgt oder Ihnen beispielsweise etwas zu Trinken bereitstellt. Vätern kommt somit in der Stillzeit eine wichtige Rolle zu und sie haben erwiesenermaßen einen großen Einfluss auf die Dauer des Stillens.



---

**„Gönnen Sie sich ‚Flitterwochen‘ mit Ihrem Kind, lernen Sie sich kennen und geben Sie sich Zeit, sich als Familie zu entdecken.“**

---

Sabine Erkens  
Hebamme / Still-und Laktationsberaterin



## Weitere Hilfsangebote

Grundsätzlich stehen Ihnen die Fachkräfte im Neugeborenenzimmer bei Fragen oder Problemen während Ihres Aufenthalts im Luisenhospital jederzeit zur Verfügung. Darüber hinaus berät Sie Ihre betreuende Hebamme.

Weitere Informationen bietet Ihnen zudem eine der Stillberaterinnen in Aachen, Birgit Alexius. Sie ist einmal die Woche bei uns im Haus. Schwangere, Mütter und Väter sind herzlich zum gemeinsamen Austausch eingeladen. Bei Rückfragen steht Ihnen Frau Alexius unter folgender Rufnummer T +49 (0)241 / 68 - 572 zur Verfügung.

Um die Eltern-Kind-Bindung weiterhin zu stärken, bietet unser **Gesundheitszentrum Treffpunkt Luise** verschiedene Kurse wie die Babymassage, Fenkid, PEKiP sowie weitere Eltern-Kind-Kurse an. Weitere Informationen finden Sie unter [www.treffpunkt-luise.de](http://www.treffpunkt-luise.de) oder schreiben Sie uns eine Mail an [treffpunkt-luise@luisenhospital.de](mailto:treffpunkt-luise@luisenhospital.de).



WISSENSWERTES

---

## Weitere Informationen

**La Leche Liga**

[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

**AFS - Bundesverband e.V.**

[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

**Deutscher Hebammen Verband**

[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

**Berufsverband deutscher Laktationsberaterinnen**

[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)





---

„Jede Stillbeziehung ist anders. Vertraue Dir als Mama, dass Du es gut machst. Bei Problemen unterstützen Dich die Stillberaterinnen individuell. Das macht Mut.“

---

Mutter von Moritz,  
16 Wochen alt



## ERSCHEINUNGSVERMERK

---

# Impressum

1. Auflage 2021

**Herausgeber:**

Evangelischer Krankenhausverein zu Aachen von 1867  
Vorstandsvorsitzender Dipl.-Betriebswirt Ralf Wenzel (i.S.d.P)

**Fotorechte:**

Martin Braun, Luisenhospital Aachen, iStock

**Texte:**

**Susanne Feifel**, Gesundheits- und Kinderkrankenpflege, Praxisleiterin

**Elke Miehlich**, Gesundheits- und Kinderkrankenpflege

**Sabine Erkens**, Hebamme, Praxisleiterin, examinierte Still- und  
Laktationsberaterin

**Umsetzung und Gestaltung:**

Diana Großmann, Nicole Kuckartz-Cremer

Wir danken beiden Müttern für die Bilder, die Lust aufs Stillen machen!



## Luisenhospital Aachen

Boxgraben 99

52064 Aachen

T +49 (0) 241 414 - 2400

[frauenklinik@luisenhospital.de](mailto:frauenklinik@luisenhospital.de)