

Kolostrum



- die erste, sehr wertvolle Milch
- steht bereits ab Mitte der Schwangerschaft zur Verfügung!
- Abwehrstoffe schützen vor Infektionen
- regt den Stoffwechsel an
- stabilisiert den Blutzucker
- fördert die Ausscheidung des ersten Stuhls
- schützt vor Neugeborenenengelbsucht
- fördert die Darmreifung und ein gutes Mikrobiom



Brustmassagen

Sich mit der eigenen Brust vertraut machen.



Kolostrum gewinnen

- Kolostrum ist ein wertvolles Geschenk für jedes Neugeborene, ob danach weitergestillt wird oder nicht
- unter besonderen Umständen, kann die vorgeburtliche Kolostrumgewinnung sinnvoll sein



Muttermilch

- natürliche Säuglingsnahrung nach der Geburt
- fördert die Bindung
- perfekte Nährstoffkombination und Abwehrstoffe
- schützt dein Baby vor unnötigen Infekten
- steht jederzeit wohltemperiert zum Stillen von Durst und Hunger zur Verfügung
- für eine gesunde Darmreifung
- fördert die Gesundheit von Mutter und Kind
- artgerecht und fördert die kindliche Entwicklung

Stillen - von Anfang an

- Bonding nach der Geburt
- 1. Stillen in den ersten 2 Lebensstunden
- Alternativ Kolostrum ausstreichen und füttern
- dein Baby trinkt zunächst nur tröpfchenweise Kolostrum
- es regt die Produktion an
- dein Baby übt in Ruhe an der weichen Brust
- der kleine Magen wird langsam aktiviert,
- der Stoffwechselumsatz ist noch gering
- Eine unnötige Flasche würde diesen Regelmechanismus und frühen Stoffwechsel stören

Reichliche Milchbildung

- am 2. bis 5. Tag setzt die initiale Brustdrüschwellung (Milcheinschuss) ein
- die Brust wird praller und voller
- die reife Muttermilch fließt
- das Erfassen der vorübergehend geschwellenen Brust wird schwerer
- zuvor geübte Neugeborene kommen weiterhin gut zurecht
- die Initiale Brustdrüschwellung verläuft rasche, sanfter und schmerzfreier

Förderung der Milchbildung

- Rooming-In
- Direkter Hautkontakt und Stillen innerhalb der ersten Lebensstunde(n)
- Häufiges beidseitiges Stillen nicht nur in den ersten Tagen
- (besser 10) bis 12 Mal in 24 Stunden
- häufiges Stillen verbessert die Milchbildung
- Empfehlung der WHO: bis 6 Monate vollstillen, danach Teilstillen
- Vermeidung von medizinisch unnötiger Zufütterung!
- Vermeidung von künstlichen Saugern - bis das Stillen etabliert ist oder vollständiger Verzicht
- Förderung und Verständnis für das Clusterfeeding – gehäufte Stillmahlzeiten 1 bis 2 Mal am Tag (häufig abends)
- bei Unsicherheiten Fachpersonal fragen



Baby friendly

10 Schritte zum
erfolgreichen Stillen



Stillpositionen im frühen Wochenbett

Intuitives
Stillen oder
Laid Back
Nursing



Eine besonders natürliche und den Reflexen deines Babys entsprechende Stillposition ist das intuitive Stillen. Sie ermöglicht deinem Baby sich vollständig an dich zu schmiegen, seine Haltungskontrolle abzugeben und seine frühkindlichen Reflexe zum Stillen zu nutzen. Es erfasst die Brust optimal, der Mund ist weit geöffnet, das Kinn liegt tief in der Brust. Ihr habt Blick- und Hautkontakt;-)

Kontakt:
Stillambulanz Forchheim
am Klinikum Forchheim

Friderike van den Berg
examierte IBCLC Stillberaterin
Logopädin, Fütterberatung
Castillo Morales Therapeutin
www.hypnobirthing-frochheim.de
Tel: 0177-5196321
09191-610-298 (AB)

Elternschule
Klinikum Forchheim



Stillambulanz Forchheim



Stillwissen

Stillvorbereitung

Stillberatung

Stillgruppe

Individuelle Stillberatung

B(r)eikostberatung

Schlafberatung