Schnuller:

Nach Möglichkeit sollte Ihr Kind in den ersten Lebenstagen keinen Schnuller erhalten, bis das Stillen erfolgreich etabliert wurde. Wenn man als Ersatz für das Saugen an der Brust einen Schnuller verwendet, besteht außerdem das Risiko, die Stillbeziehung zu beeinträchtigen. Darüber hinaus besteht in den ersten Lebenstagen durch zu kräftiges Saugen am Beruhigungssauger ein erhöhtes Risiko für Atemaussetzer. Für Frühgeborene gelten andere Empfehlungen.

Später kann die Verwendung eines Schnullers in der Einschlafphase einen protektiven Effekt gegen den plötzlichen Kindstod darstellen. Sollten Sie noch weitere Fragen zu diesem Thema haben, können Sie sich gerne an das ärztliche und pflegerische Personal wenden.

KONTAKT / TERMINVERGABE:

Zentrum für Frauengesundheit
Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Sekretariat:
Aline Hinskes und Birgit Gillar
Telefon: 0281 104-1160
Telefax: 0281 104-1168
E-Mail: Sekretariat.Frauenheilkunde.MHW@prohomine.de

Begrüßungsrunde:
Die Begrüßungsrunde findet von montags bis freitags in der Zeit von 17:15 - 17:30 Uhr in dem Aufenthaltsbereich der Station C4 statt.

WEITERE INFORMATIONEN ERHALTEN SIE AUF DER HOMEPAGE des Marien-Hospitals Wesel unter der Rubrik Behandlungsangebote:

FRAUENHEILKUNDE / GEBURTSHILFE

STILLBERATUNG

Einblick in die Stillhilfe und Stillberatung im Marien-Hospital

ZENTRUM für Frauengesundheit

klimaneutral gedruckt 02/2023

Marien Hospital Wesel
Eine Einrichtung der pro homine

Marien-Hospital Wesel
Pastor-Janßen-Str. 8-38
46483 Wesel
Tel.: 0281 104-0
www.marien-hospital-wesel.de
Du findest uns auf

Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Münster

Marien Hospital Wesel
Eine Einrichtung der pro homine

Liebe Mütter,

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Mit diesem Ereignis ergeben sich für Sie als Eltern viele neue Fragen rund um ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes, unter anderem auch die Ernährung betreffend. Das Stillen ist für Säuglinge die beste Ernährung: die Muttermilch ist in idealer Weise an die sich im Laufe des Alters ändernden Nährstoffbedürfnisse angepasst. Daneben bietet es die Gelegenheit für eine intensive Nähe zwischen Mutter und Kind.

Wir möchten Sie gerne dabei unterstützen, Ihr Kind zu stillen. Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen Einblick in die Stillhilfe und -beratung in unserem Haus geben. Die Stillberaterin ist zu unterschiedlichen Zeiten im Schichtdienst anwesend. Zu Dienstbeginn stellt sie sich bei jeder Frau vor und steht danach für Fragen rund um das Thema Stillen und Ernährung zur Verfügung. Sie haben darüber hinaus jederzeit die Möglichkeit unser Stillzimmer zu besuchen, wo Ihnen auch die erfahrenen Kinderkrankenschwestern Stillhilfe leisten können.

Ein Tipp: Im Allgemeinen sollte jedes „Suchen" des Kindes genutzt werden, um das Kind an die Brust anzulegen. Wenn Ihr Baby weint, ist dieses allerdings nicht immer ein Zeichen von Hunger.

Hat mein Baby Hunger, wenn es weint?

Nicht jedes Weinen bedeutet Hunger. Ihr Kind könnte:

- eine nasse/ volle Windel haben
- frieren oder schwitzen
- Nähe brauchen und kuscheln wollen
- Stress (z. B. durch zu viel Besuch) haben
- übermüdet sein
- Schmerzen haben

Bei Unsicherheiten und Fragen wenden Sie sich bitte an das Pflegepersonal.

STILLEN IN DEN ERSTEN 3 TAGEN:

Wie oft soll ich stillen?

In den ersten 24 Lebensstunden sollte das Kind möglichst häufig angelegt werden. Auch wenn Ihr Kind schlafen sollte, empfehlen wir, nach maximal 4 Stunden einen Anlegeversuch zu starten. Die Trinkdauer ist dabei variabel. Wenn das Kind noch nicht trinken möchte, ist dieser Prozess dennoch wichtig für die Milchbildung. Das Kind sollte zwischen den Mahlzeiten auf die nackte Brust gelegt werden.

Nach ca. 24 Stunden trinkt das Kind etwa alle 2-4 Stunden an jeder Brust zwischen 10 und 20 Min.

Die Mengen sind am Anfang noch sehr gering, aber in der Regel ausreichend.

So groß ist Babys Magen am ...

Größe einer Haselnuss	Größe einer Walnuss	Größe einer Aprikose
1. Tag	3. Tag	7. Tag

Wird mein Baby satt?

Das Gewicht Ihres Kindes wird täglich morgens zwischen **7:00 Uhr und 9:30 Uhr** im Kinderzimmer kontrolliert. Bitte kommen sie in dieser Zeit zur Versorgung Ihres Kindes ins Kinderzimmer. Ein Gewichtsverlust bis zu 10% vom Geburtsgewicht ist durchaus möglich. Die Schwestern schauen täglich mindestens 1x pro Schicht nach der Hautfarbe, dem Aussehen und dem Verhalten Ihres Kindes.

ERNÄHRUNG DER STILLENDEN MUTTER:

Die Ernährung während der Stillzeit muss noch sorgfältiger bedacht werden, als während der Schwangerschaft. Bitte achten Sie auf eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung. Ihr Körper hat einen deutlichen Mehrbedarf an Energie, Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Grundsätzlich dürfen Sie alles essen und trinken, was sie selbst gut vertragen. Es gilt: Ausprobieren!

Es sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Besonders geeignet sind Wasser und Tee. Auf Pfefferminz- und Salbeitee sollte während der Stillzeit verzichtet werden, da sie sich negativ auf die Milchbildung auswirken können. Fruchtsaft kann in Maßen getrunken werden. Koffein (z.B. Kaffee) sollte nur in tagesüblichen Mengen konsumiert werden. Alkohol ist selbstverständlich in der Stillzeit zu vermeiden.

HILFSMITTEL BEIM STILLEN:

Stillhut:

Selten ist der Einsatz eines Brusthütchens notwendig. Es dient nicht dazu, die Brustwarze zu schonen, sondern ist ein Hilfsmittel bei z.B. Schlupfwarzen Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit, einen **Brustwarzenformer** für die Zeit des stationären Aufenthaltes auszuleihen.

Brust-Ernährungsset:

Sollte ihr Kind aus medizinischen oder persönlichen Gründen mit Formulanahrung zugefüttert werden müssen, besteht die Möglichkeit des Zufütterns direkt an der Brust. Somit wird das Risiko einer möglichen Saugverwirrung gesenkt. Gerne beraten wir Sie, welches Hilfsmittel – falls nötig – für Sie geeignet ist.