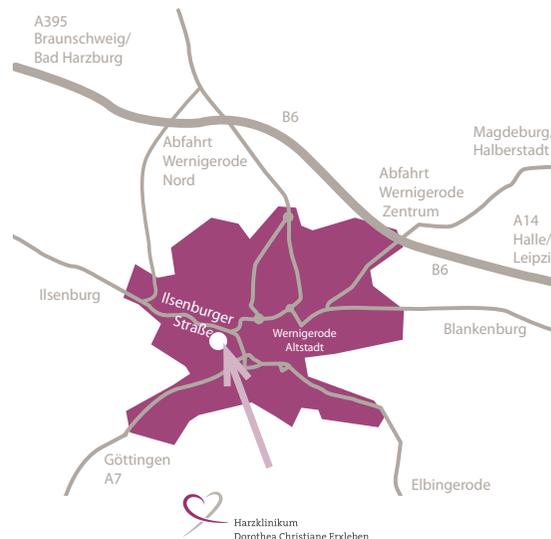




## Wir wünschen Ihnen und Ihrem Baby alles Gute und eine erfolgreiche Stillzeit

**Kurs:** Stillgruppe  
**Wer:** Nadine Fessel  
Stillberaterin  
**Wann:** Bitte auf der Wochenstation  
anmelden.  
**Wo:** Kursraum Wochenstation  
**Telefon:** (0 39 43) 61 16 28



Harzkllinikum  
Dorothea Christiane Erleben  
Klinikum Wernigerode

Isenburger Straße 15  
38855 Wernigerode



Harzkllinikum  
Dorothea Christiane Erleben

Akademisches Lehrkrankenhaus der  
Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg

## RATSCHLÄGE ZUM STILLEN FÜR ZU HAUSE



### Aufbewahrung der Muttermilch

- **ohne Kühlung:**  
2 bis 4 Stunden bei Raumtemperatur,  
muss dann aber verfüttert werden.
- **mit Kühlung:**  
bei 4 bis 6°C lagern und innerhalb  
von 72 Stunden verbrauchen.
- **Tiefrieren:**  
in gefrorenem Zustand sechs Monate haltbar,  
wenn nicht zwischendurch aufgetaut wurde.

Liebe neue und werdende Eltern,

auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen hilfreiche Anregungen zum Thema Stillen geben. Damit soll Ihnen der Einstieg in diese besondere Zeit Ihrer Familie erleichtert werden. Auch wenn Ihr Kind noch nicht geboren ist und Sie vielleicht wegen vorzeitiger Wehen in unserem Haus sind, können Sie die Schwangerschaft gut nutzen, um sich in Ruhe auf die erste Zeit mit Ihrem Kind vorzubereiten.

Selbstverständlich stehen Ihnen die Hebammen und Schwestern der Wochenstation im Harzkrankenhaus jederzeit für Fragen und Hilfestellungen zur Seite.

Wie beispielsweise das Tanzen braucht das Stillen Übung und Rhythmus, sind es doch zwei Menschen, die sich auf- und miteinander einlassen. Nehmen Sie sich für das Stillen Zeit und seien Sie geduldig mit sich und Ihrem Kind!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!



## Vorbeugen von Stillproblemen

Gerade zu Beginn des Stillens sollten verschiedene Stillpositionen eingenommen werden, um ein gutes Entleeren der Brust zu erreichen (Wiegengriff, Rückengriff oder im Liegen).

Bei viel Milch sollten nur eine Seite angelegt und Pfefferminz- oder Salbeitee getrunken werden. Die andere Seite wird ausgestrichen.

Bei wenig Milch helfen Fenchel-, Anis- und Kümmeltee und häufiges Anlegen.

Bei einem Milchstau helfen warme Brustwickel mit nassen Tüchern oder eine heiße Dusche. Danach bringen Massagen und das Ausstreichen der Milch Linderung.

Sauger und Nuckel sollten in den ersten Tagen gemieden werden, um das Kind an die Brust zu gewöhnen. Alternative ist die Fingerfütterung oder Becherfütterung.

## Habe ich genug Milch?

Mein Kind ist aktiv und zufrieden. Mein Kind hat glatte, elastische Haut mit Fettpölsterchen.

Mein Kind hat 6 bis 8 nasse Windeln pro Tag.

Mein Kind hat häufig lockeren Stuhl von 1 bis 5 Mal am Tag, später weniger oder einige Tage gar keinen Stuhl.

## Wie ist das Leben mit einem Baby?

Anfangs ist das Leben mit einem Neugeborenen ein 24-Stunden-Job und körperlich sehr anstrengend. Zurückgestellt werden z.B. der Haushalt und die Hobbys.

Sie sollten sich auf ein unregelmäßiges Schlafverhalten des Babys in den ersten Monaten einstellen. Stillen zahlt sich nach dieser anstrengenden Zeit aber aus. Sie werden ein zufriedenes gesundes Baby haben und nachts nicht aufstehen müssen, um Flaschen zu kochen.

**Übrigens:** Muttermilch ist auch für die Körperpflege von Mutter und Kind verwendbar.



## Wachstumsschübe

- mit 10 – 14 Tagen
- mit 4 – 6 Wochen
- mit 3 – 4 Monaten

Jetzt möchte das Baby öfter an die Brust, um die Milchmenge zu steigern und seinem vermehrten Bedarf gerecht zu werden.

Sie haben nicht weniger Milch, sondern das Kind hat mehr Hunger! Das heißt, die Nachfrage regelt das Angebot.