

## Ernährung in der Stillzeit

- Als stillende Frau haben Sie einen erhöhten Energie- und Nährstoffbedarf (i.d.R. ca. 500 kcal über dem „normalen“ Tagesbedarf).
- Ernähren Sie sich in der Stillzeit ausgewogen und abwechslungsreich.
- Behalten Sie gesunde Ess- und Trinkgewohnheiten bei.
- Normalerweise verträgt Ihr Kind alles, was auch für Sie verträglich ist. Kindliche Unruhe hat meistens andere Ursachen. Gerne zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihr Kind beruhigen können.
- Kleine gesunde Snacks können Sie auch während des Stillens essen.
- Stellen Sie sich ein Getränk in greifbare Nähe, damit sie ausreichend, immer wenn Sie durstig sind, trinken können. (Über den Durst hinaus trinken kann die Milchmenge verringern!)

### Stillen & Medikamente

Medikamente, die Sie einnehmen, können über die Muttermilch in den Organismus Ihres Babys gelangen. Deshalb empfehlen wir Ihnen, in der Stillzeit alle Arzneieinnahmen mit Ihren behandelnden Ärzten (Stationsarzt / Frauenarzt / Hausarzt) zu besprechen.

Auskunft erteilt auch das **Embryonaltoxikologische Institut in Berlin**,  
Beratungs-Telefon: 030/30308-111,  
www.embryotox.de, E-Mail: mail@embryotox.de

## Checkliste

Anhand dieser Checkliste können Sie herausfinden, ob Sie noch offene Fragen an uns haben oder bereit für den Start zu Hause sind.

	Ja	Nein
• Stillen Sie etwa 8 – 12 mal oder häufiger in 24 Stunden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Hat Ihr Baby mindestens 6 nasse Windeln in 24 Stunden ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Hat Ihr Baby in den ersten Lebenstagen mindestens 1 x gelben Stuhlgang am Tag?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Bekommt Ihr Baby ausschließlich Muttermilch (keine anderen Flüssigkeiten wie Tee oder Flaschennahrung)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Lassen Sie das Baby an der ersten Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere Brust anbieten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Ist Ihr Baby nach dem Stillen zufrieden oder schläfrig (auch ohne Schnuller)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Sind Ihre Brüste und Brustwarzen beschwerdefrei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Werden Sie zu Hause von einer Hebamme/Stillberaterin unterstützt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Kennen Sie Wege zur Beruhigung Ihres Babys?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Kennen Sie die Stillempfehlung der WHO/UNICEF 6 Monate ausschließlich zu stillen, mit Bei- und Familienkost bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus weiter zu stillen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Unterstützungsangebote

- **St. Elisabeth Krankenhaus:**  
Hebammen-Team Tel.: 06571 / 15-32 501  
Stillhotline / Wochenstation Tel.: 06571 / 15-35 310  
Kinderstation Tel.: 06571 / 15-35 350
- **Babysprechstunde**  
Sprechstundenangebot der Lebenshilfe Wittlich u.a. zu den Themenbereichen: Mein Baby verstehen – Wie deute ich die Zeichen meines Babys – Wie findet mein Baby in den Schlaf? im St. Elisabeth KH, Wittlich, montags 14.00 - 15.00 Uhr
- **Hebammen-Team Wittlich**  
Hebammennachsorge, Kursangebote, Sprechstunden nach Vereinbarung (ab 34. SSW)  
Tel.: 06571 / 15-32 501 • www.hebammen-wittlich.de
- **Mobile Familien- und Stillberatung**  
Bedarfsorientierte Beratung für Eltern und Kind  
Christa Lotz, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenschwester, Still- und Laktationsberaterin IBCLC  
Tel.: 06531 / 915867 • www.mobile-stillberatung.de
- **Stillgruppen / Elternkurse**  
in Bernkastel-Kues, Wittlich und Morbach  
„Auf den Anfang kommt es an“  
Kursangebote unter [www.mobile-stillberatung.de](http://www.mobile-stillberatung.de)
- **Broschüre „Familie aktiv“**  
Angebote für Familienbildung im Landkreis Bernkastel-Wittlich, [www.familie.bernkastel-wittlich.de](http://www.familie.bernkastel-wittlich.de)
- **Buchtipp:**  
„Stillen – so versorgen Sie Ihr Baby rundum gut“  
von M. Guóth-Gumberger und E. Hormann,  
Gräfe und Unzer Verlag
- **Filmtipp:**  
Filmtipp zum Stillen auf der Internetseite von: [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)



Verbundkrankenhaus  
Bernkastel / Wittlich



Ein guter Start  
in die Elternzeit



## Tipps zur Bindungs-, Entwicklungs- & Stillförderung

Verbundkrankenhaus Bernkastel / Wittlich  
Frauenheilkunde & Geburtshilfe im  
St. Elisabeth Krankenhaus Wittlich  
Koblenzer Str. 91 • 54516 Wittlich  
Stillhotline/Wochenstation Tel.: 06571 / 15-35 310  
Kreißaal Tel.: 06571 / 15-32 501

## Das Baby ist geboren

---

Liebe Eltern,

Ihr Baby ist da!

Endlich liegt es auf dem Bauch der Mutter und spürt die Wärme und ihren Herzschlag.

Ein prägendes Erlebnis!

Sie sind jetzt eine Familie!

Wir unterstützen Sie in dieser ersten sensiblen Lebensphase mit kompetenter und individueller Beratung für einen optimalen Start mit Ihrem Kind.

Unser Ziel ist es, Sie in Ihrer Elternkompetenz zu stärken und Sie beim Kennenlernen Ihres Kindes zu begleiten.

Wir arbeiten nach den B.E.St®-Kriterien (**B**indung, **E**ntwicklung, **S**tillen), die in ihrer Gesamtheit eine effektive Bindungs-, Entwicklungs- und Stillförderung ermöglichen.

Lassen Sie sich Zeit für dieses wunderbare erste Kennenlernen. Genießen Sie das unendliche Glück, Ihr Kind endlich sehen und berühren zu können.

Ihr Team der Geburtshilfe

## Bindungsförderung – Bonding

---

*„In den Augen der Mutter erblickt das Kind  
das Licht der Welt“*

*(Michel Odent)*

Ein Baby möchte nach der Geburt sicher ankommen. Durch den direkten Hautkontakt nach der Geburt mit Mutter oder Vater spürt das Baby mit allen Sinnen Nähe, Geborgenheit und Sicherheit.

So lassen sich die fremde Umgebung und all die Strapazen viel besser verarbeiten.



Mit einem gelungenen Bindungsaufbau sind Sie als Eltern in der Lage, die Bedürfnisse Ihres Babys zu erfüllen und fördern damit seine körperliche, geistige und soziale Entwicklung.

Die Sorge, Ihr Baby durch intensive Zuwendung und ausdauerndem Hautkontakt zu verwöhnen, ist unbegründet.

Im Gegenteil, eine gelungene Eltern-Kind-Bindung macht Ihr Baby stark für seinen weiteren Lebensweg.

## Entwicklung – Stillen

---

### Rooming-In

Dieses Angebot unserer Wochenstation ermöglicht es Ihnen, rund um die Uhr mit Ihrem Baby zusammen zu sein. So können Sie ihm Liebe, Nähe, Zuwendung und Muttermilch satt geben und zeitnah auf die Stillzeichen und die Bedürfnisse Ihres Kindes eingehen.

### Wochenbett

Nach 40 Wochen Schwangerschaft folgen nun 40 Tage Wochenbett. Nun können Sie sich in Ruhe kennen lernen und in der Zeit nach der Geburt neu binden. Ruhen oder schlafen Sie, wenn Ihr Baby schläft. So tanken Sie Kraft für die 24h Versorgung Ihres Babys.

### Stillen fördern und unterstützen

Wir unterstützen die WHO / UNICEF Empfehlung, des ausschließlichen Stillens für 6 Monate mit Beikosteneinführung und begleitendem Stillen bis 2 Jahre und darüber hinaus.

Stillen beginnt gleich nach der Geburt.

Stillen ist ein „Erleben mit allen Sinnen“.

Babys können es instinktiv –

Mütter müssen es erst lernen.

## Erstes Anlegen

---

Die direkte Versorgung mit Nahrung endet mit dem Durchtrennen der Nabelschnur. Das Baby muss sich erst an die aktive Nahrungsaufnahme gewöhnen.

Schon sehr bald nach der Geburt fängt es an, die Brust der Mutter zu suchen. Mit Hilfe von Hautkontakt und dem Krabbel-, Such und Saugreflex kann Ihr Baby den Weg zur Brust finden. Gerade die Neugeborenenmilch ist sehr wertvoll und genau richtig für den zarten Babymagen. Die darin enthaltenen Abwehrstoffe wirken wie eine erste Impfung.

Durch das frühe Anlegen wird die Milchproduktion angeregt. Stillen unterstützt nicht nur den Bindungsaufbau sondern verhilft Ihnen als Mutter auch zu einer schnelleren Rückbildung der Gebärmutter. Die Stillhormone ermöglichen es Ihnen, den Alltag mit Kind entspannter anzugehen.

### Praktische Tipps für die Stillzeit

- Stillen Sie von Anfang an häufig im Liegen, so erholen Sie sich schneller von der Geburt.
- Achten Sie auf eine angenehme und entspannte Stillposition.
- Ziehen Sie Ihr Baby sofort an die Brust, wenn es den Mund weit geöffnet hat. Denn dann kann es beim Stillen die Brust gut erfassen und leeren.
- Stillen Sie nach Bedarf, so oft sich Ihr Baby meldet oder wenn Ihre Brust unangenehm spannt.
- Hautkontakt und Stillen beruhigen. Unzufriedene und weinende Babys lassen sich so gut beruhigen.
- Das Baby beendet die Mahlzeit indem es die Brust loslässt. Bei Bedarf kann es nach dem Wickeln auch noch an der anderen Brust trinken.

*„Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: Die Sterne der Nacht,  
die Blumen des Tages und die Augen der Kinder.“*

*Dante Alighieri*