








WEITERE INFORMATIONEN

HIER ERHALTEN SIE TIPPS UND LINKS

- Still- und Laktationsberaterinnen im Heidekreis-Klinikum Walsrode:
Ilse-Marie Lentz, Inga Diers
 0152 367 55 771
- Ihre nachsorgende Hebamme
- Stillgruppen in Ihrer Nähe
z. B. Walsrode, Schwarmstedt
- Infoabende für werdende Eltern
- Entbindungsstation
- Nationale Stillkommission am Bundesinstitut für Risikobewertung
 www.bfr.bund.de
- Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen
 www.afs-stillen.de
- Deutscher Hebammenverband e. V.
 www.hebammenverband.de
- Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.
 www.bdl-stillen.de
- La Leche Liga Deutschland e. V.
 www.lalecheliga.de
- Forschungsinstitut für Kinderernährung
 www.fke-do.de

KONTAKT

SIE FINDEN UNS AM STANDORT WALSRODE



Dr. med. Christiane Thein

Ärztliche Direktorin
Chefärztin der Klinik für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Sekretariat der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe:
Petra Schumacher, Antonia Tumbrink



05161 602-1451



05161 602-1484



petra.schumacher@heidekreis-klinikum.de
antonia.tumbrink@heidekreis-klinikum.de

Station A2:

Stationsleitung A2: Friederike Heusmann



05161 602-1752

Kreißsaal:



05161 602-1753

24-H-ERREICHBARKEIT

WIR VERMITTELN SIE
ZUM RICHTIGEN
ANSPRECHPARTNER

Heidekreis-Klinikum GmbH

Standort Soltau
Oeninger Weg 30
29614 Soltau

Tel.: 05191 **602-0**
Fax: 05191 602-3280

Standort Walsrode
Robert-Koch-Str. 4
29664 Walsrode

Tel.: 05161 **602-0**
Fax: 05161 602-1280

info@heidekreis-klinikum.de
www.heidekreis-klinikum.de

GYNÄKOLOGIE UND GEBURTSHILFE

STILLEN

Informationen für Patientinnen



*Gemeinsam
für Ihre Gesundheit!*

 **Heidekreis-Klinikum**
Soltau und Walsrode

Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität Hamburg

ZWEI Standorte – EIN Klinikum

WEIL DER ANFANG ZÄHLT

Sie fördern den optimalen Start einer guten Eltern-Kind-Beziehung durch ungestörten Hautkontakt und Bonding direkt nach der Geburt und zwar unabhängig, ob Sie stillen möchten oder nicht. Bonding meint dabei, durch körperliche Nähe, Wärme, Bewegungen und Augenkontakt ein intensives emotionales Gefühl zwischen Mutter und Kind aufzubauen.

Das frühe Anlegen direkt nach der Geburt fördert die Milchproduktion. In den ersten Lebenswochen sind zwischen 8 und 12 Stillmahlzeiten normal. Längere Abstände zwischen den Stillmahlzeiten vermindern die Milchmenge.

Der Milcheinschuss setzt in der Regel am 3. Tag nach der Geburt ein, bei Kaiserschnitt manchmal etwas später. Aber keine Angst, Ihr Baby wird satt, weil es einfach öfter trinkt. Auch nach den ersten Lebenswochen brauchen die meisten Babys nachts noch mehrmals die Brust.

WIR BERATEN - SIE ENTSCHEIDEN

Wir möchten Ihnen das Stillen Ihres Babys empfehlen, da für die Ernährung mit Muttermilch viele Argumente sprechen:

- Muttermilch ist die natürliche Ernährung für Babys
- Sie ist bedarfsdeckend zusammengesetzt und leicht verdaulich
- Sie fördert die Abwehr von Infektionen
- Sie enthält Wachstumsfaktoren
- Sie enthält arteigenes Eiweiß, daher entsteht keine sogenannte enterale Sensibilisierung gegen Kuhmilcheiweiß

- Sie hat immer die richtige Temperatur
- Sie ist überall verfügbar
- Stillen fördert die Mutter-Kind-Beziehung

Außerdem spart Stillen

- Arbeit,
- Zeit
- und Geld.

AUCH DAS STILLEN WILL GELERNT SEIN

Geduld und Vertrauen:

Sie und Ihr Baby werden ein gutes „Stillteam“.

Die richtige Stillhaltung:

Sie sitzen bequem und Ihr Baby liegt im Wiegegriff Ihnen zugewandt (Bauch an Bauch).

Das Angebot regelt die Nachfrage:

Je öfter Sie Ihr Baby anlegen, desto mehr Milch wird produziert.

Gut für die Milchbildung:

Die Milch fließt besser, wenn Sie entspannt sind. Ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie regelmäßig, am besten stellen Sie sich zu jedem Stillen ein Glas Wasser oder Früchtetee zurecht.

DIE STILLDAUER

Die Dauer der Brustmahlzeit ist individuell sehr unterschiedlich. Eine Stillzeit zwischen 10 und 45 Minuten ist normal.

Muttermilch ist in den ersten Lebenswochen die beste Nahrung für Ihr Baby. Sie können Ihr Kind in den ersten 4 bis 6 Monaten voll stillen.



Genug Milch?

Nach dem Milcheinschuss in den ersten 4 bis 6 Wochen zeigen 6 bis 8 nasse Windeln und drei- bis fünfmal Stuhlgang am Tag, dass Ihr Baby genug Milch bekommt. Später kann der Stuhlgang seltener werden.

Gewichtsverlauf:

Alle Neugeborenen nehmen nach der Geburt ab. Zwischen dem 3. und dem 5. Lebenstag ist ein Gewichtsverlust von bis zu 10% normal. Das Geburtsgewicht sollte aber zwischen dem 14. - 21. Lebenstag wieder erreicht werden.

In den ersten zwei Monaten liegt die optimale Gewichtszunahme bei 170 g bis 330 g pro Woche.

INFORMATIONSENTWICKLUNG „DIE ERSTEN TAGE NACH DER GEBURT“

An jedem 3. Donnerstag im Monat finden im Speiseraum des Heidekreis-Klinikums Walsrode ab 19:00 Uhr Informationsabende statt.

Ab 2018 finden die Infoabende im neuen Gesundheitszentrum (Saarstr. 16) im Seminarraum (3. OG) statt.

Kinderkrankenschwester Ilse-Marie Lentz und Hebamme Inga Diers informieren Sie über folgende Themen:

- Bonding und Bindung
- Stillen und Flasche
- Rooming-in
- Familienzimmer
- Welche Anschaffungen sind sinnvoll?

