

## Unser Stillcafé

bietet allen Müttern mit Kindern im ersten Lebensjahr Raum und Zeit für Begegnung, Erfahrungsaustausch und eine gemütliche Tasse Kaffee oder Tee...

immer dienstags  
9.30 bis 11.00 Uhr

Einlass am oberen Seiteneingang in der Bethanienallee.



## Ambulante Stillberatung

Wir im Bethanien Krankenhaus Iserlohn unterstützen Mütter und Familien dabei, eine gute und entspannte Stillbeziehung zu Ihren Kindern aufzubauen.

Um Sie auch nach Ihrer Entbindung weiter zu begleiten, können wir Ihnen nun eine ambulante Stillberatung anbieten.

### Unter anderem beraten wir Sie bei:

- ! Fragen zum Stillen
- ! Erkrankungen der Brust, wie zum Beispiel schmerzhaften Brustwarzen oder Milchstau
- ! unzureichender Gewichtszunahme des Säuglings
- ! Saugproblemen
- ! Stillen von Mehrlingen, Frühgeborenen oder kranken Babys
- ! Relaktation
- ! Abstillen
- ! Einführung von Beikost
- ! Stillen und Berufstätigkeit

Bitte bringen Sie zum Beratungstermin Ihren Mutterpass und das gelbe Kinderuntersuchungsheft mit.

## Kontakt

Katholische Kliniken im Märkischen Kreis

**Bethanien Krankenhaus Iserlohn**  
Bethanienallee 3  
58644 Iserlohn

### Anmeldung Stillcafé und Ambulante Stillberatung

T 02371 212 366  
E j.griwalski@kkimk.de

Judith Griwalski  
Gesundheits- und Kinderkrankenschwester  
IBCLC Still- und Laktationsberaterin

### Station 11 (Wochenstation)

T 02371 212 366  
F 02371 212 390  
E kreisssaal-bki@kkimk.de

W kkimk.de



Katholische Kliniken  
im Märkischen Kreis



Tipps und Infos rund um das  
Thema STILLEN



Gynäkologie und Geburtshilfe

**Bethanien Krankenhaus Iserlohn**

## Mögliche Hunger- und Stillzeichen

- ▮ Babys Suchreflex – es bewegt den Kopf hin und her
- ▮ Schnelle Augenbewegung
- ▮ Angespannte, geballte Fäustchen
- ▮ Es leckt oder saugt am Finger/Fäustchen
- ▮ Ihr Baby schmatzt oder leckt mit der Zunge
- ▮ Ihr Baby gibt glucksende Laute von sich
- ▮ Ihr Baby strampelt aktiv
- ▮ Ihr Baby weint, dies ist ein spätes Hungerzeichen

## Optimales Anlegen

- ▮ Nehmen Sie eine gemütliche Position ein
- ▮ Das Baby liegt entweder in Ihrem Arm oder im Liegen neben Ihnen
- ▮ Berühren Sie mit der Brustwarze die Lippen des Babys, sodass es den Mund weit öffnet und nehmen das Baby dann an Ihre Brust
- ▮ Möglichst viel Brustgewebe sollte im Mund des Babys sein
- ▮ Legen Sie immer beide Seiten an, beginnen Sie das Stillen mit der Seite, mit der Sie das letzte Mal aufgehört haben
- ▮ Legen sie für ca. 10-15 Minuten beide Seiten im Wechsel an

**Wenn Sie beim Stillen Unterstützung brauchen sind wir für Sie da – sprechen Sie uns gerne an!**



## Stillschwierigkeiten?

- ▮ Achten Sie auf korrektes Anlegen und wechseln Sie regelmäßig die Stillposition
- ▮ Beginnen Sie mit der weniger schmerzhaften Brustwarze
- ▮ Vermeiden Sie luftundurchlässiges Material und lassen Sie viel Luft an die Brust
- ▮ Waschen sie Ihre Brust nur mit Wasser und pflegen sie mit Brustwarzensalbe- oder Kompressen
- ▮ Bei sehr prallen, harten Brüsten helfen warme Kompressen vor, sowie Kühlung nach dem Stillen

## Bekommt mein Baby genug Milch?

- ▮ Nach dem Milcheinschuss zeigen in den ersten Wochen 6-8 nasse Windeln und 1-5 mal Stuhlgang am Tag, dass Ihr Baby genug Milch bekommt
- ▮ Regelmäßige Gewichtskontrollen hier und bei Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Hebamme geben einen guten Überblick über das Gedeihen Ihres Babys

## Je früher desto besser

- ▮ Legen Sie Ihr Baby so früh wie möglich nach der Geburt an
- ▮ Nicht die Uhr, sondern Ihr Baby gibt an, wann es Zeit zum Stillen ist
- ▮ Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf (ca. 8-12 Mal in 24 Stunden), legen Sie ca. 10-15 Minuten beide Seiten im Wechsel an
- ▮ Babys brauchen das Stillen auch in der Nacht
- ▮ Häufiges Anlegen fördert die Milchproduktion

## Kolostrum

- ▮ Wird in den ersten Tagen in geringer Menge gebildet (Teelöffelmenge)
- ▮ Stärkt das Immunsystem, beugt Krankheiten und Allergien vor
- ▮ Regt die Mekoniumausscheidung an
- ▮ Trotz anfänglich geringer Menge wird Babys Hunger und Durst gestillt

## Muttermilch

- ▮ Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich im Laufe der Zeit und passt sich immer optimal an das Alter ihres Babys an
- ▮ Vordermilch ist wässriger, um den Durst des Babys zu löschen
- ▮ Hintermilch ist cremiger und kalorienreicher, um den Hunger zu stillen
- ▮ 3-4 Tage nach der Geburt kommt bzw. beginnt die reichliche Milchbildung