



Für einen guten Start ins Leben
Ihr Weg zum Stillen

In besten Händen, dem Leben zuliebe.

- 4 Die Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind**
Stillen | Muttermilch | Bedeutung des Stillens für die Mutter
- 5 Wissenswert**
Bonding | 24 Stunden Rooming-In |
Stillen nach Bedarf | Erste Stillzeichen
- 6 Anlegen und Stillpositionen**
Stillen in zurückgelehnter Haltung | Stillen im Liegen |
Wiegehaltung | Rückenhaltung | Clusterfeeding
- 9 Tipps**
Brustpflege | Frühgeborenes oder erkranktes Neugeborenes |
Stillgruppen | Entwicklung in den ersten Lebenswochen
- 11 Brustmassage und Entleerung**
Brustmassage nach Marmet | Gewinnung Muttermilch von Hand
- 13 Ernährung in der Stillzeit**
Unverträglichkeiten
- 13 Einführung von Beikost**
- 14 Checkliste für zu Hause**
Telefon Wochenbettstation | Stillsprechstunde | Kreißsaal
- 15 Impressum**



Liebe Mütter, liebe Eltern,

**unser Team der Geburtshilfe im
Ev. Amalie Sieveking Krankenhaus
gratuliert Ihnen sehr herzlich zur
Geburt Ihres Kindes!**

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Familienleben mit Ihrem Neugeborenen und freuen uns, Ihnen während Ihres Klinikaufenthaltes mit Rat und Tat zur Seite stehen zu können.

Bindung, Entwicklung und Stillen stehen bei uns seit mehr als 30 Jahren im Fokus unserer Betreuung.

Unsere geburtshilfliche Abteilung wurde 1995 als erste Klinik Deutschlands von der WHO und Unicef mit dem Zertifikat „Babyfreundliche Geburtsklinik“ ausgezeichnet und rezertifiziert sich seitdem regelmäßig, zuletzt 2025 erfolgreich.

**ZERTIFIZIERTE
GEBURTSKLINIK**



www.babyfreundlich.org

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, Säuglinge während der ersten sechs Lebensmonate ausschließlich zu stillen und das Stillen auch nach Einführung von Beikost bis zu zwei Jahren und länger fortzusetzen.
Quelle: WHO.int

Die Bedeutung des Stillens für Mutter und Kind

Stillen

- dient nicht nur der Nahrungsaufnahme, sondern vermittelt mit dem Körperkontakt das Gefühl von Wärme und Geborgenheit
- fördert die Mutter-Kind-Beziehung
- unterstützt mit dem Saugen und Trinken an der Brust die gesunde Ausbildung des Gaumens und der Kieferleisten

Muttermilch

- ist die natürliche Ernährung unserer Kinder
- ist genau auf den Nährstoffbedarf und das Wachstum jedes Kindes abgestimmt und ist notwendig für eine gesunde körperliche und seelische Entwicklung
- enthält Nährstoffe wie zum Beispiel Vitamine und Mineralstoffe, Enzyme, Hormone, Schutz- und Abwehrstoffe in optimaler Zusammensetzung und Menge
- ist optimal temperiert, leicht verdaulich und stimuliert die Reifung des kindlichen Immunsystems
- enthält Abwehrstoffe, die einen Schutz gegen Infektionen der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes bewirken

Die Bedeutung des Stillens für die Mutter

- durch das Stillen werden Hormone freigesetzt, die eine schnellere Uterusrückbildung fördern und damit und geringeren Blutverlust nach der Geburt bewirken
- Stillen senkt das Risiko von Brustkrebs, Ovarialkrebs und Osteoporose
- Stillen unterstützt die Gewichtsregulation nach der Geburt und kann so dem Risiko Diabetes Typ 2 und Bluthochdruck vorbeugen.
- wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus (QUELLE: EISL, stillen-Institut)



Wissenswert

Bonding

Nach der Geburt unterstützen wir Sie, Ihr Baby in den direkten Hautkontakt zu nehmen. So können Sie beide in Ruhe zueinander finden. Blick- und Hautkontakt bewirken beim neugeborenen Kind, dass es sich schneller von der Geburt erholt und sich sicher und geborgen fühlt. Im Bonding werden die Bindungshormone aktiv, die einen ersten Baustein für eine sichere Mutter- / Eltern-Kind-Beziehung bilden. Der Hautkontakt aktiviert die Sinne und Neugeborenenreflexe des Babys, sodass es leichter zur Brust finden und das Stillen erlernen kann. Hautkontakt und Stillen haben auch eine schmerzlinde und stressreduzierende Wirkung bei Mutter und Kind.

In den ersten zwei Stunden im Kreißsaal unterstützen wir das erste Stillen des Babys. Jetzt ist der Saugreflex des Babys besonders gut ausgebildet und es bekommt bereits das wertvolle „Kolostrum“. Diese erste Milch ist für Ihr Baby wichtig, denn sie ist reich an Abwehrstoffen, Proteinen und Mineralien.

Gerne verlegen wir Mutter und Kind im Hautkontakt ins Zimmer.

24 Stunden Rooming-In

Auf unserer Station können Sie in Ruhe ankommen, die Bedürfnisse des Babys entdecken und sich als Familie neu kennenlernen. Das Neugeborene fühlt sich im Hautkontakt bei Ihnen am wohlsten

und kann sich so am besten an die neue Lebenssituation gewöhnen. Sie als Eltern werden im 24 Stunden Rooming-in so sehr schnell Sicherheit im Umgang mit Ihrem Kind gewinnen.

Wir helfen Ihnen gerne dabei und sorgen zudem für eine sichere Schlafumgebung für Mutter und Kind.

Stillen nach Bedarf

Stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf, das heißt so häufig und so lange Ihr Kind es möchte. Nach dem ersten Lebenstag stellen sich die meisten Kinder auf acht bis zwölf oder mehr Stillmahlzeiten in 24 Stunden ein. Sollte Ihr Kind schläfriger sein, können Sie es wecken und ausziehen. Gleiches gilt, wenn Ihre Brust spannt. Je häufiger Sie von Anfang an stillen, umso schneller kommen Sie in die Milchbildung.

Erste Stillzeichen erkennen

- Herausstrecken der Zunge
- Lecken an den Lippen
- an den Fingern oder Fäustchen lecken und saugen
- schmatzende Geräusche
- schnelle Augenbewegungen

Bitte beachten Sie: Weinen ist ein spätes Stillzeichen. Ein weinendes Kind ist ungeduldig und daher schwerer korrekt an die Brust anzulegen. Wir empfehlen Ihnen, Ihr Kind bei den ersten Stillzeichen anzulegen.

Anlegen und Stillpositionen

Sorgen Sie für eine bequeme und entspannte Stillumgebung und halten Sie etwas zu essen und trinken für sich bereit.

Legen Sie Ihr Baby Ihnen zugewandt Bauch an Bauch, damit es beim Schlucken den Kopf nicht wenden muss. Dabei ist die Wirbelsäule gerade und Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie.

Ihre Hand kann stützend die Brust im C-Griff umfassen. Der Mund des Babys ist nun im Kontakt mit der Mamille und wird dadurch stimuliert. Dadurch wird beim Baby der Suchreflex ausgelöst und der Mund öffnet sich weit. Jetzt zeigt sich auch die Zunge zeigt sich über der Zahnleiste. Das Baby kann nun die Mamille erfassen und zu saugen beginnen.

Das Saugen sollte nach einem kurzen Ansaugschmerz nicht weiterhin Schmerzen verursachen. Falls es zu sehr schmerzt, lösen Sie Ihr Kind von der Brust, indem Sie im Mundwinkel des Kindes mit Ihrem Finger den Saugschluss lösen. Dann nehmen Sie es ab und versuchen es erneut.

Während des Stillens liegt die Zunge über der unteren Kieferleiste und die Mamille wird bis zum Übergang des harten zum weichen Gaumen eingezogen. So kann die Milch am besten fließen.



Hier stellen wir Ihnen einige Stillpositionen vor, die sich im Laufe Ihrer Stillzeit bewähren können. Ein Wechsel der Positionen kann sich positiv auf eine Entlastung der Mamille und die Entleerung gut gefüllter Areole in der Brust auswirken und die Milchbildung anregen. Die vier bekanntesten Stillpositionen sind:



Stillen in zurückgelehnter Haltung

Diese Position ist in den ersten Lebenswochen sehr günstig, da die Neugeborenenreflexe das Suchen und das Erfassen der Brust unterstützen, wenn das Kind gegen die Schwerkraft geneigt großflächig Kontakt mit dem Körper der Mutter hat. Legen Sie sich etwas erhöht und gut gestützt zurück. Ihr Kind liegt in Bauchlage schräg oben auf Ihrem Bauch, damit es die Brust bequem erreichen kann. Wenn Ihr Kind Ihre Brust riecht, wird es den Mund weit öffnen, die Brust suchen und dann von alleine gut erfassen.



Stillen im Liegen

- legen Sie sich gemütlich auf die Seite, mit dem Kopf auf ein Kissen, die Schulter liegt auf der Matratze

- Ihr Kind liegt dabei Bauch an Bauch mit Ihnen, so dass es den Kopf nicht wenden muss
- der Mund des Babys befindet sich auf der Höhe der Mamille, so dass es nun entspannt saugen kann
- unterstützen Sie während des Trinkens mit Ihrer Hand die Hüfte des Babys, damit es stabil liegt



Wiegehaltung

- finden Sie eine bequeme Sitzhaltung
- Ihr Baby liegt Bauch an Bauch in Ihrer Armbeuge und Unterarm. Diesen können Sie gerne mit einem Kissen unterstützen
- die andere Hand kann die die Brust im C-Griff halten
- der Mund des Babys liegt direkt vor der Mamille und öffnet sich durch Stimulation
- wenn dieser dann weit geöffnet ist und die Zunge auf der Zahnleiste zu sehen ist, wird das Baby sanft an die Brust herangeführt, sodass es die Mamille gut erfassen und saugen kann



Rückenhaltung

- setzen Sie sich bequem und aufrecht hin mit einem Kissen unter ihrem Arm und hinter ihrem Rücken
- Ihr Baby liegt seitlich neben Ihnen, körpernah mit den Beinen nach hinten gerichtet
- Ihre eine Hand hält und führt den Kopf, die andere umfasst die Brust im C-Griff
- der Arm unterstützt den Körper des Babys
- hier bilden Ohr, Schulter und Hüfte eine gebogene Linie
- wenn das Baby den Mund ausreichend öffnet und die Zunge auf der Zahnleiste zu sehen ist, kann das Köpfchen sanft zur Brust geführt werden, damit das Baby die Mamille gut erfassen und saugen kann

Clusterfeeding

In den ersten Lebenswochen ist das Clusterfeeding ein typisches und normales Stillverhalten von Babys. Häufig in den Nachmittags- und Abendstunden verlangt es dann in kurzen Abständen die Brust. Von Beginn an sichert häufiges und uneingeschränktes Stillen die reichliche Milchbildung. Zusätzlich fördert es die frühkindliche Bindung, beruhigt und hilft Ihrem Kind bei der Verarbeitung von Reizen.

Dass ihr Baby genügend Milch bekommt, merken Sie daran, wenn es sechs bis acht sehr nasse Windeln am Tag und in den ersten vier Lebenswochen wenigstens dreimal pro Tag Stuhlgang hat.

Diese Phasen des Clusters sind sehr kräftezehrend! Achten Sie auf ausreichenden Schlaf auch tagsüber, wenn Ihr Baby schläft.

Tipps



Brustpflege

Babys haben einen ausgeprägten Geruchssinn, mit dem sie ihre Mutter von anderen Menschen unterscheiden. Um diesen nicht zu stören, ist es von Vorteil, Pflegeprodukte zum Duschen ohne Duftstoffe auszuwählen.

Gereizte Mamillen werden am besten mit Muttermilch gepflegt. Sie enthält reichlich Stammzellen und pflegende Substanzen, die eine Heilung begünstigen. Diese feuchte Wundheilung kann auch noch mit hochgereinigtem Lanolin unterstützt werden.

Lassen Sie sich von Fachpersonal beim Anlegen helfen und beraten, wenn die Mamillen nachhaltig schmerzen.



Weitere Informationen unter:

<https://globalhealthmedia.org/video/breastfeeding-attachment/>



Entwicklung in den ersten Lebenswochen

In der kommenden Zeit wird Ihr Baby reifen und wachsen. Mit der Entwicklung der Sinnesorgane, dem Entdecken der Umwelt und dem Wachstum wird es dann mit einem zeitweise erhöhtem Stillbedürfnis die Milchmenge auf ganz natürliche Weise steigern und mit Hilfe des engen Körperkontakts die Reize gut verarbeiten können. Dass Ihr Baby dabei genügend Muttermilch bekommt, merken Sie daran, dass es sechs bis acht nasse Windeln am Tag und in den ersten vier Lebenswochen mindestens drei mal pro Tag Stuhlgang hat.

Frühgeborenes oder erkranktes Neugeborenes

Wenn Ihr Baby aus gesundheitlichen Gründen intensiv betreut und behandelt werden muss und Sie es noch nicht stillen können, helfen wir Ihnen gerne bei der Gewinnung der ersten Muttermilch, des Kolostrums.

Besonders Frühgeborene oder kranke Neugeborene ist es sehr wichtig, dass es Ihre Milch bekommt. Sobald Ihr Kind und Sie in der Lage sind, sollte es an die Brust gelegt werden, damit Sie auch zu Hause weiter erfolgreich stillen können.

Stillgruppen

In Stillgruppen treffen sich Schwangere oder Mütter mit ihren Kindern zum Erfahrungsaustausch. Die Stillgruppen werden von Personen geleitet, die eine Weiterbildung im Bereich der Stillberatung haben.

Im Elternzentrum des Evangelischen Amalie Sieveking Krankenhauses bieten wir im offenen Stilltreff Stillenden die Möglichkeit für einen Erfahrungsaustausch und fachliche Stillberatung (weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage).

Brustmassage und -entleerung



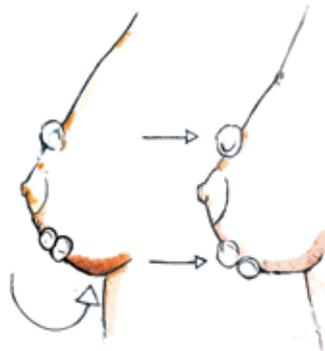
Brustmassage nach Marmet

Die Massage dient der Auflockerung des Brustdrüsengewebes, dem Auslösen des Milchspendereflexes und der Steigerung der Milchmenge.

- beginnen Sie mit einer kreisförmigen Brustmassage
- eine Hand stützt die Brust, die andere Hand massiert mit drei Fingern gleichzeitig mit kleinen kreisenden Berührungen, spiralförmig vom Brustansatz in Richtung Mamille
- mit sehr sanftem Druck jedes Areal der Brust auf diese Weise massieren ohne auf der Haut zu verrutschen
- danach die Brust zwischen den ganzen Händen mehrmals in verschiedene Richtungen verschieben
- anschließend mit der Hand über die Mamille streichen
- die zweite Brust genauso vorbereiten
- zum Schluss bitte einmal beide Brüste vornübergebeugt ausschütteln

Gewinnung von Hand

- die Brust mit der Hand im „C-Griff“ stützen. Dabei den Daumen auf der einen Seite und den Zeigefinger und die Mittelfinger auf der anderen Seite, etwa zwei bis drei Zentimeter hinter der Brustwarze auflegen
- die Fingerspitzen genau gegenüber ansetzen.
- anschließend die Brust anheben und den Daumen und die Fingerspitzen waagrecht leicht gegen den Brustkorb drücken
- Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck nach vorne zur Brustwarze führen, ohne auf der Haut zu rutschen. So wird die Mundmotorik des Kindes beim Saugen nachgeahmt
- die Haut des Brustwarzenvorhofes zusammenschieben, ohne Schmerzen zu verursachen
- dann die Brust anschließend locker lassen, Finger und Daumen gehen wieder in die Ausgangsposition zurück. Bitte bei diesem Schritt keinen Druck auf das Brustgewebe ausüben
- die Finger werden ringsherum aufgesetzt, damit die Brust gut geleert wird
- dieses Vorgehen kann an beiden Brüsten ein paar Mal wiederholt werden



Ernährung in der Stillzeit

Mit einem abwechslungsreichen, ausgewogenen und regelmäßigen Essen mit Gemüse, Obst, Getreide, Fisch und Fleisch sorgen Sie für Ihren gesunden Ernährungszustand.

Etwa 500 Kcal zusätzlicher Energiebedarf pro Tag und auch ein erhöhter Bedarf an Kalzium entsteht durch das Produzieren von Muttermilch, den Sie über den Verzehr von Milchprodukten oder vegan in Form von Mandeln, grünem Gemüse, Tofu und Sesam gut ausgleichen können.

Eine vegetarische oder vegane Ernährungsform ist genauso gesund, wenn Sie Ihren Vitamin B12-, Vitamin D-, Omega 3-Fettsäure- und Eisenstatus regelmäßig kontrollieren lassen und entsprechend gegebenenfalls ergänzen.

Vermeiden Sie Junkfood und Diäten und achten Sie auf ausreichendes Trinken nach Ihrem Durstgefühl.

Auf Alkohol sollte in der Stillzeit möglichst verzichtet werden.

Unverträglichkeiten

In Einzelfällen kann das Baby auf ein bestimmtes Nahrungsmittel reagieren. Häufig sind es Lebensmittel auf die auch Sie mit Unbehagen reagieren. Dann macht es Sinn, diese Unverträglichkeit individuell herauszufinden und gezielt wegzulassen.

Einführung von Beikost

Die WHO empfiehlt das ausschließliche Stillen für ungefähr sechs Monate. Das bedeutet, dass das Baby außer Muttermilch keine anderen Flüssigkeiten, wie zum Beispiel Wasser, Tee oder andere Säuglingsnahrung bekommt. Die Einführung von Beikost soll sich nach den individuellen Entwicklungsstand des Kindes richten, aber auf keinem Fall vor der 17. Lebenswoche beginnen.

Beikost Reifezeichen

- Augen-Mund-Koordination ist ausgebildet, das Baby führt Nahrung selbstständig zum Mund
- stabile Rumpfmuskulatur, die ein Sitzen mit wenig Unterstützung möglich macht
- der Zungenstreckreflex ist verschwunden
- kindliches Interesse am Essen
- parallel zum Essen sollte im gesamten zweiten Lebenshalbjahr und darüber hinaus gestillt werden



Weitere Informationen unter:

<https://globalhealthmedia.org/video/expressing-the-first-milk-2/>

Checkliste für zu Hause

- gönnen Sie sich noch viel Ruhe und lernen Sie Ihr Kind weiter kennen
- lassen Sie sich im Haushalt helfen
- ernähren Sie sich ausgewogen und trinken Sie ausreichend. Stellen Sie sich ein Getränk und einen Snack zum Stillen bereit
- laden Sie Besuch „wohldosiert“ ein
- stillen Sie Ihr Kind nach Bedarf und schlafen Sie, wenn das Kind schläft
- Babys trinken ca. 8 – 12 mal in 24 Stunden
- Ihr Kind hat sechs bis acht nasse Windeln am Tag
- in den ersten vier Wochen hat Ihr Kind drei- bis viermal oder häufiger gelben Stuhlgang
- Ihr Kind hat nach ca. 10 – 14 Tagen sein Geburtsgewicht wieder erreicht, es nimmt dann ca. 150 – 200 g pro Woche zu
- verwenden Sie in den ersten sechs Wochen keinen Beruhigungssauger, da dies sich negativ auf das Stillen auswirken könnte
- wenden Sie sich bei Stillproblemen an Ihre Hebamme, an eine Laktationsberaterin, IBCLC, oder an die Entbindungsstation
- schließen Sie sich einer Stillgruppe an
- gehen Sie zu den Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt

Informationen und Anfragen:

Wochenbettstation:
Tel. 040 644 11 - 411
(24 Stunden-Hotline in dringenden Fällen)

Stillsprechstunde:
Am Montag bis Mittwoch und Freitag von 10:00 - 14:00 Uhr
Tel. 040 644 11 - 8116

Kreißsaal:
Tel. 040 644 11 - 217

Wir wünschen Ihnen alles Gute für zu Hause.



Unser Still-ABC:

<https://amalie.de/abteilungen/fachabteilungen/geburtshilfe/unser-angebot/nach-der-geburt/amalie-still-abc/>

Impressum

Redaktion

Anja Renning, bearbeitet durch Christine Ebinghaus, Stillberaterin IBCLC

Quellenangabe

EISL stillen -institut
WHO

Fotos

Titel: Andreas Riess
Seite 3: Christine Jutta Ebinghaus
Seite 4: Anja Renning
Seite 6+7: Zeichnungen mit freundlicher Genehmigung des Ausbildungszentrums für Laktation und Stillen
Seite 7: Torsten Schon - istockphoto.com
Seite 9: Romanova Anna - fotolia.de
Seite 10: Fred Goldstein - fotolia.com
Seite 11+12: Zeichnungen Monia Schendel, © Anja Renning

Herausgeber

Evangelisches Amalie Sieveking Krankenhaus
Haselkamp 33
22359 Hamburg
amalie.de

Träger

Evangelisches Amalie Sieveking-Krankenhaus gemeinnützige GmbH
Eine Gesellschaft der Immanuel Albertinen Diakonie

Stand: 09/2025

Evangelisches Amalie Sieveking Krankenhaus
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Medizinischen Fakultät der Universität Hamburg
Haselkamp 33
22359 Hamburg

[amalie-geburtszentrum.de](https://www.amalie-geburtszentrum.de)
[amalie.de](https://www.amalie.de)
[immanuelalbertinen.de](https://www.immanuelalbertinen.de)