



Tipps und Infos  
rund um's

# Stillen

 Evangelisches  
Waldkrankenhaus Spandau  
Johannesstift Diakonie



## Liebe Eltern,

**die Geburt Ihres Babys und die Stillzeit kennzeichnen den Beginn eines wunderbaren neuen Lebensabschnitts.** Wir unterstützen Sie dabei von Anfang an: durch Bindungsförderung, Raum zum Ankommen und gute Stillbegleitung. Mit dieser Broschüre über die Grundlagen des Stillens wollen wir Sie aufklären und Ihnen somit einen gelungenen Stillstart ermöglichen.

Oft erhält man von vielen Seiten unterschiedlichste Informationen, die trotz guter Absicht zu Verwirrung führen können. Daher ist diese Broschüre als Leitfaden gedacht, der Sie mit Fachwissen versorgt und „Licht ins Dunkle“ bringen soll. Wenn darüber hinaus noch Fragen oder Probleme auftreten, wenden Sie sich gerne an unsere Stillambulanz oder an die Still- und Laktationsberaterin Ihres Vertrauens.

**Ihr Team des Geburtszentrums**

## Bonding und 24-Stunden-Rooming-In

**Der direkte Haut-zu-Haut-Kontakt (Bonding) hilft Ihrem Baby, sich nach der Geburt besser an die neue Umgebung anzupassen.** Er fördert die Bindung, unterstützt die Temperaturregulation, stabilisiert den Blutzucker, die Herzfrequenz und die Atmung und hat eine entspannende und beruhigende Wirkung auf Ihr Baby. Zudem fördert Bonding den Stillerfolg maßgeblich. Auf unserer Wochenbettstation bleiben Mutter und Kind daher rund um die Uhr zusammen. In den ersten Tagen und Wochen empfiehlt es sich, so viel wie möglich, jedoch mindestens zwei Stunden täglich, zu bonden. Sollte das Bonding für die Mutter nicht möglich sein, kann dies auch der Vater/ der Partner/ die Partnerin oder eine andere nahestehende Bezugsperson übernehmen.

## Stillen nach Bedarf

### Stillhäufigkeit:

**In den ersten Lebenstagen sollten Neugeborene mindestens 8 bis 12 oder mehr Mahlzeiten innerhalb von 24 Stunden bekommen.**

Neugeborene benötigen eher häufigere und kürzere Stillmahlzeiten. Diese fördern die Milchproduktion. Je mehr Milch Ihr Kind trinkt, desto mehr Milch produziert Ihre Brust. Wenn die Milchmenge steigt, kann eine Stillmahlzeit auch bis zu einer Stunde dauern. Solange Ihr Baby gut an Gewicht zunimmt, sind kürzere sowie längere Stillmahlzeiten in Ordnung. Zudem zeigen Neugeborene häufig auch ein sogenanntes „Cluster Feeding“. Dabei handelt es sich um kurze Mahlzeiten hintereinander (stündliche Stillmahlzeiten, gefolgt von längeren Ruhepausen), die normal sind.

Viele Babys zeigen deutlich, wann sie Hunger haben. Sie senden sogenannte Stillzeichen aus, die in frühe, mittlere und späte Zeichen unterteilt werden können. Diese zeigen den Stillbedarf an:

- **Frühe Zeichen:** kleine Bewegungen, Mund öffnen, Such- und Drehbewegungen des Kopfes
- **Mittlere Zeichen:** Strecken, Hand zum Mund führen, mehr Bewegungen
- **Späte Zeichen:** Weinen, Schreien, roter Kopf, Unruhe

Einige Neugeborene wachen jedoch nicht oft genug von selbst auf und müssen zum Stillen, vor allem in den ersten Lebenstagen, geweckt werden. Hierbei bietet es sich an, Ihr Kind vor dem Stillen zu wickeln.

Sobald die Milchproduktion stabil ist und das Baby ausreichend zunimmt, sollte sich die Mutter nur nach den Signalen des Kindes richten.

Wenn ein Baby weint, ist dies oft ein spätes Signal für sein Bedürfnis. Hier hilft es oftmals, wenn Sie Ihr Baby zunächst beruhigen, indem Sie es nackt auf Ihre Haut legen, bevor Sie es anlegen.

## Die Stillempfehlung der WHO lautet:

**6 Monate voll stillen, dann bis Ende des 2. Lebensjahres weiterstillen und darüber hinaus, solange Mutter und Kind dies möchten.**

## Wie lege ich mein Baby richtig an?

<https://youtu.be/TWTOloCdEJO?si=O6Ju7QP07-AVYjha>

1. Suchen Sie sich eine bequeme Position und legen Sie die Beine hoch. Stellen Sie sich am besten ein Glas Wasser bereit.
2. Halten Sie Ihr Baby so, dass sein ganzer Körper Ihnen zugewandt ist. Ihr Bauch sollte den Bauch Ihres Babys berühren. Der Mund sollte auf Höhe der Brustwarze sein, sodass Ohr, Schulter und Hüfte eine Linie bilden.
3. Sollte Ihr Baby die Brustwarze nicht von selbst erfassen, streichen Sie sanft mit der Brustwarze über die Oberlippe Ihres Babys, um den Suchreflex auszulösen.
4. Nun sollte Ihr Kind den Mund weit öffnen (wie beim Gähnen) und die Zunge nach unten absenken.
5. Anfangs kann es notwendig sein, die Brust etwas mit den Fingern zu formen, um Ihrem Kind das Erfassen der Brustwarze zu erleichtern. Dafür eignet sich der sogenannte C-Griff: Vier Finger liegen unter Ihrer Brust, der Daumen oberhalb, die Brust wird wie ein „Sandwich“ geformt. Hierbei sollten die Finger weit weg von der Brustwarze positioniert werden.

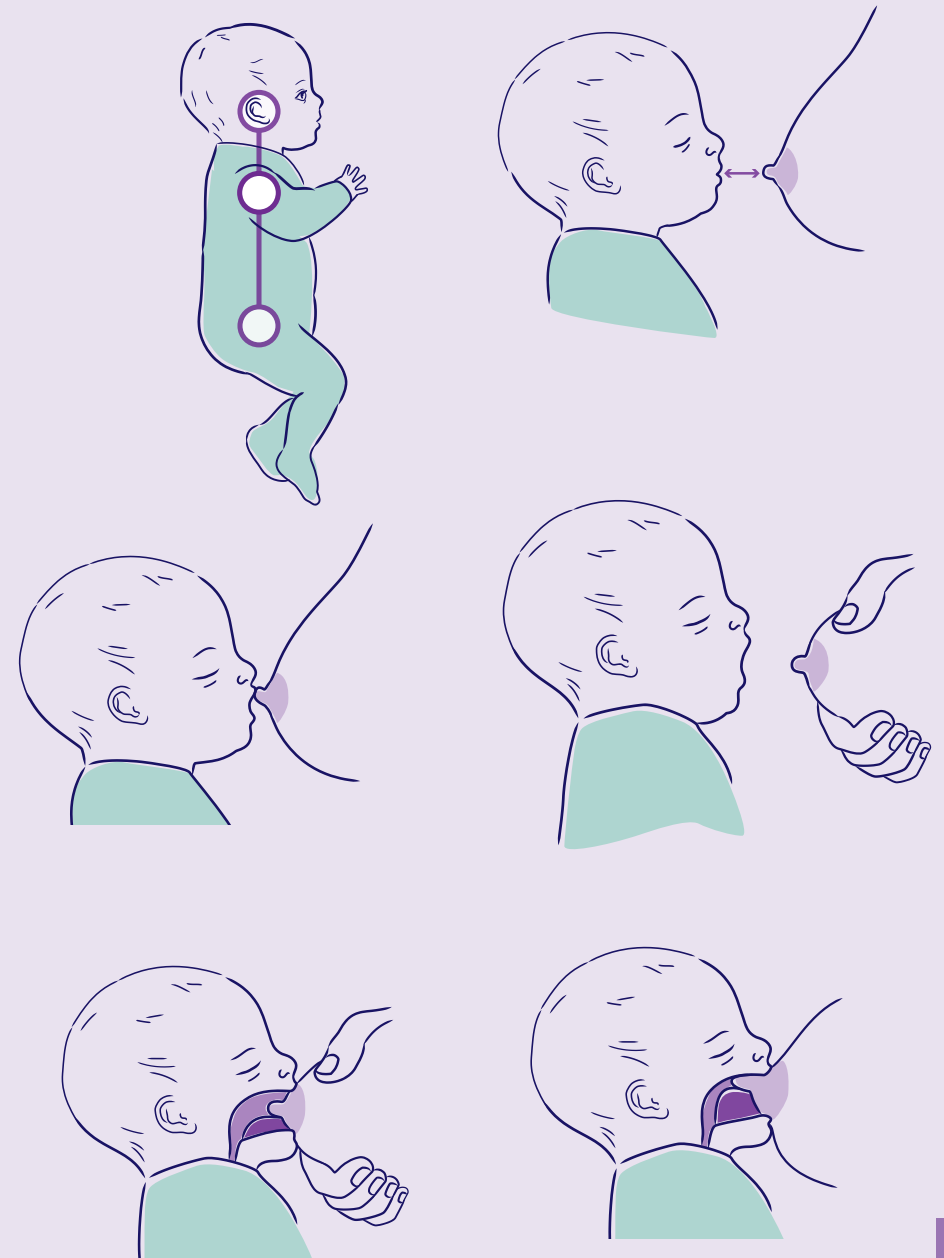
6. Sobald der Mund weit geöffnet ist, ermöglichen Sie Ihrem Baby, möglichst viel Brustgewebe, nicht nur die Brustwarze, zu erfassen, die Lippen sollten aufgestülpt sein, Kinn und Nase berühren die Brust.

7. Nun saugt Ihr Kind an der Brust. Üblicherweise beginnt die Stillmahlzeit mit kurzen raschen Saugschüben, gefolgt von einer Pause. Ihr Baby wartet auf den Milchspendereflex, der nach ca. einer Minute einsetzt. Er kann sich durch ein Ziehen in der Brust, ein Durstgefühl oder Nachwehen bemerkbar machen. Nun saugt Ihr Baby tiefer und ausdauernder und schluckt dabei hörbar. Pausen während einer Stillmahlzeit sind normal.

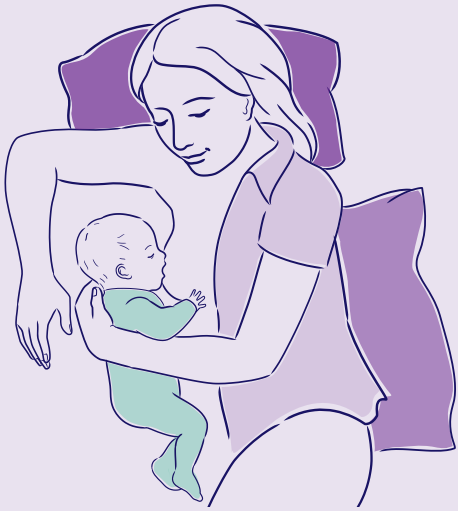
Neugeborene trinken anfangs eher kurz, später kann eine Stillmahlzeit durchaus bis zu einer Stunde dauern. Es ist normal, solange Ihr Baby eine gute Gewichtsentwicklung zeigt, dass die Stillmahlzeiten über den Tag verteilt mal kürzer und mal länger ausfallen. Der Großteil der Milch wird nicht in den ersten zehn Minuten getrunken, sondern gleichmäßig über die gesamte Stillmahlzeit verteilt. Pro Stillmahlzeit hat eine Frau bis zu sechs Milchspendereflexe. Zunächst fließt die durstlöschende Vormilch, später die fetthaltige Hintermilch.

Manche Neugeborene haben Schwierigkeiten, die Brustwarze zu erfassen, wenn die Mutter Flach-, Schlupf- oder Hohlwarzen hat. Hier können sogenannte Brustwarzenformer zur Vorbereitung der Brustwarzen bereits in der Schwangerschaft eingesetzt werden. Stillhütchen sollten zurückhaltend eingesetzt werden, da sie die Milchbildung gefährden können.

## Korrektes Anlegen



## Stillpositionen



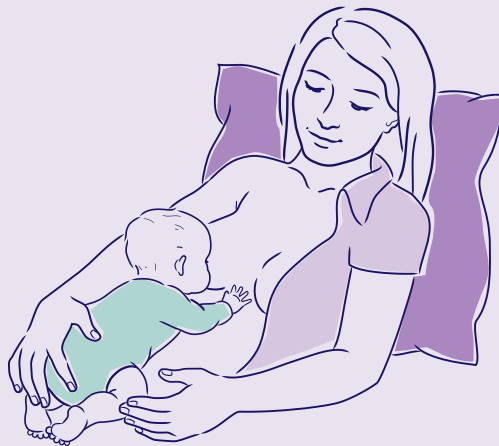
**Seitliches Stillen im Liegen**



**Rückengriff**



**Wiegegriff**



**Stillen in Rückenlage**

## Milchbildung

Die aktivste Zeit für Neugeborene sind die ersten zwei Stunden nach der Geburt. Die restlichen Stunden des ersten Lebenstages verbringen manche Neugeborene mit Schlafen.

Manchen ist auch unwohl, wenn sie während der Geburt zu viel Fruchtwasser geschluckt haben. Dies ist normal und kein Grund zur Sorge. Trotzdem sollte zur Förderung der Milchbildung die Brust auch in den ersten 24 Stunden nach der Entbindung 8 bis 12 mal stimuliert werden. Dies gelingt zu diesem Zeitpunkt am besten per Handgewinnung.

## Handgewinnung

Manuelle Brustentleerung Neomilk:

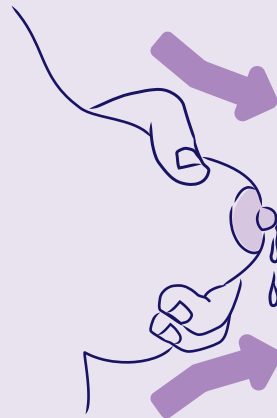
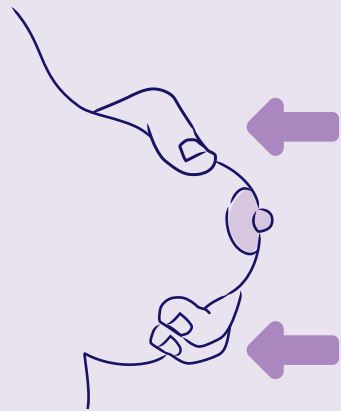
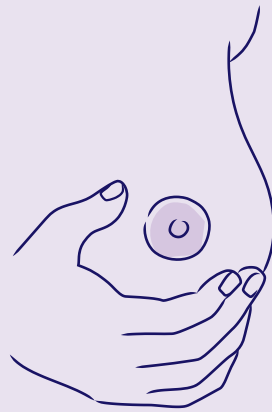
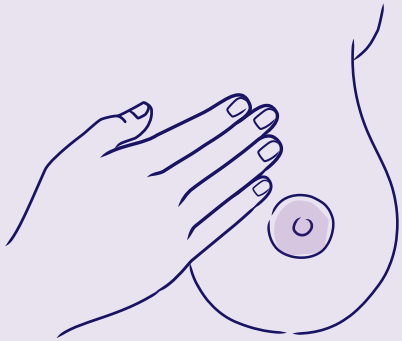
<https://neo-milk.uni-koeln.de/flyer-und-filme/>

Man nimmt die Brust in die Hand, wobei Daumen und Zeigefinger ein „C“ formen und mit den Fingerspitzen ca. 3 cm hinter der Basis der Brustwarze liegen. Dann „zieht“ man mit Daumen und Fingerspitzen waagrecht etwas in Richtung Brustkorb. Nun werden Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze geführt – ohne auf der Haut zu rutschen – und schiebt dabei die Haut des Brustwarzenhofs zusammen, ohne dabei Schmerzen zu verursachen. Auf diese Weise wird Milch aus der Brust entleert. Anschließend lässt man die Brust locker, so dass Finger und Daumen in ihre Ausgangsposition zurückgehen und sich die Haut des Warzenhofs wieder glättet. Dabei sollte kein Druck auf das Brustgewebe ausgeübt werden, damit wieder Milch nachfließen kann.

## Milchmenge

Bereits ab der 16. Schwangerschaftswoche bildet der Körper der Schwangeren die erste Milch, das sogenannte Kolostrum. Damit ist sichergestellt, dass Muttermilch ab der Geburt für das Neugeborene zur Verfügung steht. Pro Mahlzeit trinkt ein Neugeborenes am ersten Tag durchschnittlich gerade einmal 14 g Kolostrum. In dieser kleinen Menge ist jedoch alles enthalten, was Ihr Kind benötigt. Es ist sehr nahrhaft und wirkt durch seinen hohen Anteil an Immunzellen einen positiven Einfluss auf das Immunsystem.

## Handgewinnung



Zudem fördert es die Entwicklung des zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht voll ausgereiften Verdauungstrakts. Es ist normal, dass ein Kind häufig trinkt, da nur kleine Mengen in den Magen passen.

### Die Nachfrage regelt das Angebot

Häufiges Anlegen führt zu einer guten Bildung der Muttermilch – das weiß auch Ihr Neugeborenes instinktiv. Meist kommt es zwischen 36 und 92 Stunden nach der Geburt zu einer Phase des sogenannten „Clusterfeedings“, in der das Neugeborene sehr häufig an die Brust möchte, meist abends und nachts. Diese Phase wird von vielen Müttern als sehr anstrengend empfunden. Sie ist jedoch kurz und vorübergehend und für die ausreichende und reichliche Bildung der Muttermilch unabdingbar.

### Woran erkenne ich, dass mein Kind genug Milch bekommt?

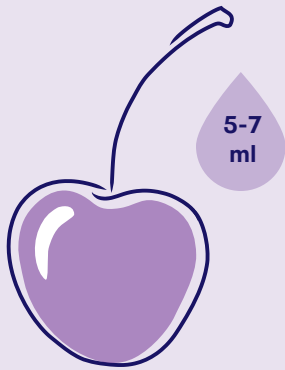
Eine Gewichtsabnahme von bis zu 7 bis 10 Prozent nach der Entbindung ist normal und kein Grund zur Sorge. Das niedrigste Gewicht erreichen gestillte Neugeborene am dritten Lebenstag. In der Regel erreicht ein Neugeborenes spätestens am 10. Lebenstag wieder sein Geburtsgewicht.

Hier sind ein paar wichtige Hinweise für ein effektives Stillen und ein gutes Gedeihen Ihres Neugeborenen:

- hörbares Schlucken während des Stillens
- zufriedenes und satttes Baby nach dem Stillen
- erkennbare Zunahme der Festigkeit, Größe und des Gewichts der Brüste
- keine Verletzungen der Brustwarzen
- weichere Brüste nach dem Stillen

## Magengröße

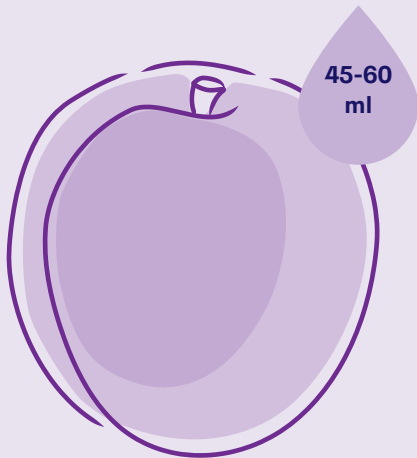
Soviel Milch trinkt Ihr Baby pro Stillmahlzeit in den ersten Tagen nach der Geburt



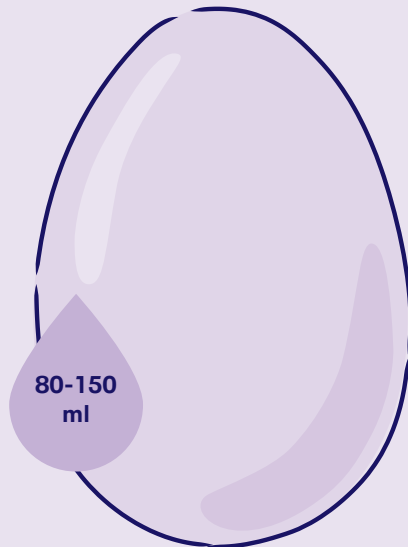
1. Tag



3. Tag



7. Tag



10. bis 14. Tag

Eine einfache Methode, um festzustellen, ob Ihr Baby genug Milch bekommt, ist, auf die Ausscheidungen zu achten:

Lebenstag	Urin (Anzahl nasser Windeln in 24h) klar, blass-gelblich	Stuhlgang / 24h
1	1	Variabel (Mekonium = Kindspech, schwarzer, zäher, teerartiger Stuhlgang)
2	2	2 (Übergangsstuhl, schwarz-grün, dann gelb-grün)
3 Tage bis 6 Wochen	4 bis 6	3 (gelb- bis ockerfarben, dünnflüssig)

## Zufütterung

Gestillte Neugeborene benötigen außer Muttermilch keine zusätzliche Flüssigkeit. Eine grundlose Zufütterung von künstlicher Säuglingsnahrung sowie die Gabe von Wasser- oder Tee sind nicht empfehlenswert und können sogar nachteilig für Ihr Baby sein. Manchmal gibt es jedoch medizinische Gründe, die eine Zufütterung erforderlich machen. Idealerweise sollte diese mit Muttermilch erfolgen. Wenn dies notwendig wird, empfiehlt es sich, nach jeder Stillmahlzeit Milch per Hand zu gewinnen oder abzupumpen und diese anschließend an der Brust zuzufüttern. Beruhigungssauger und Flaschen sind für Stillkinder in den ersten Lebenswochen nicht zu empfehlen, da diese zu Saugirritationen führen können. Wir weisen Sie gerne in die speziellen Zufütterungsmethoden wie Brustfeeding, Fingerfeeding oder Bechern für gestillte Neugeborene ein. Wenn keine Muttermilch zur Verfügung steht, kann auch künstliche Säuglingsnahrung über diese Methoden zugefüttert werden.

## Wieso weint mein Baby?

Für Neugeborene ist Weinen oft die wichtigste Form der Kommunikation. Damit drücken sie ihr Unwohlsein aus. In den ersten drei Monaten schreit ein Kind in der Regel aus folgenden Gründen:

- Hunger
- Müdigkeit
- Bedürfnis nach einer frischen Windel
- Wunsch nach Nähe und Zuwendung

In den ersten Tagen nach der Geburt benötigen Neugeborene oft zunächst eine Weile, um in der neuen, ungewohnten Umgebung anzukommen.

Stillen ist dabei mehr als nur Ernährung: es bietet Hautkontakt, Nähe, Wärme und damit Sicherheit. Das Saugen ist für Babys eine Möglichkeit der Regulation und beruhigt sie oftmals schnell.

## Stillen von Frühgeborenen

Das Stillen von Frühgeborenen bietet einzigartige Vorteile für sowohl das Baby als auch für die Mutter. Muttermilch ist besonders wertvoll, da sie speziell auf die Bedürfnisse eines Frühgeborenen abgestimmt ist. Sie enthält wichtige Nährstoffe und Abwehrstoffe, die das Wachstum unterstützen und das Immunsystem stärken.

Erste Schritte: Beginnen Sie so früh wie möglich mit der Muttermilchgewinnung. Dies fördert die Milchproduktion und stellt sicher, dass Ihr Baby von Anfang an von der wertvollen Muttermilch profitieren kann.

In den ersten 48 bis 72 Stunden nach der Geburt bietet es sich an, die Milch durch Handentleerung (siehe oben) zu gewinnen. Die Brust sollte nach Möglichkeit innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt erstmals entleert werden.

Fangen Sie 48 bis 72 Stunden nach der Geburt mit dem Pumpen an. Nutzen Sie die Zeit im Krankenhaus, um durch regelmäßiges Abpumpen eine ausreichende Milchmenge aufzubauen.

Das Stillen eines Frühgeborenen kann herausfordernd sein und erfordert Geduld und Anpassung. Jedes Baby ist einzigartig und entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Wichtig ist, die Bedürfnisse Ihres Babys zu beobachten und Hilfestellungen zu nutzen, um eine erfolgreiche Stillbeziehung aufzubauen.

## Häufige Stillprobleme

### Initiale Brustdrüsenanschwellung

(umgangssprachlich auch „Milcheinschuss“ genannt)

Die initiale Brustdrüsenanschwellung ist ein natürlicher Vorgang, der meist zwischen dem 3. und dem 5. Tag nach der Geburt auftritt. Sie ist bedingt durch die Zunahme der Milchmenge sowie der Zirkulation von Blut und Lympheflüssigkeit und markiert den Beginn der reichlichen Milchbildung. Viele Frauen bemerken die auftretende Schwellung als leichtes Spannungsgefühl, bei manchen ist diese jedoch deutlich stärker ausgeprägt und teilweise sogar schmerzhaft. Um Linderung zu verschaffen, empfiehlt sich die Anwendung feucht-warmer Umschläge vor dem Stillen sowie häufiges Anlegen. Auch die Reverse-Pressure Softening-Methode oder eine Lymphdrainage durch geschultes Fachpersonal kann Abhilfe schaffen.

### Wunde Brustwarzen

Auch für Ihre Brustwarzen beginnt nun eine Zeit der Umgewöhnung. Gereizte Brustwarzen in der Anfangszeit der Stillzeit sind nicht ungewöhnlich und heilen in der Regel schnell von selbst ab.

Bei wunden Brustwarzen ist es wichtig, auf eine korrekte Anlegetechnik zu achten, denn in den meisten Fällen ist eine falsche Technik die Ursache des Problems. Oftmals erfasst Ihr Baby die Brustwarze nur vorn an der Spitze und nimmt nicht genug Brustgewebe auf. Ein Hinweis für eine falsche Anlegetechnik kann eine verformte Brustwarze nach dem Stillvorgang sein (z.B. eine Verformung, die einem Lippenstift ähnelt).

Wunde Brustwarzen heilen bei optimierter Anlegetechnik meist rasch von selbst ab. Es empfiehlt sich, die Brustwarzen nach dem Stillen mit Muttermilch einzureiben und diese anschließend an der Luft antrocknen zu lassen.

## Milchstau

Ein Milchstau kann während der gesamten Stillzeit auftreten. Auslöser können ein stressiger Alltag, eine zu seltene oder ineffektive Entleerung der Brust oder ein zu enger BH sein. Die Brüste fühlen sich heiß, rot, schmerzhaft und geschwollen an. Oftmals geht auch ein Krankheitsgefühl damit einher. Als Erstmaßnahmen empfehlen sich feucht-warme Umschläge vor dem Stillen und das Kühlen (z. B. mittels Kohlwickeln aus dem Kühlschrank) nach dem Stillen. Außerdem sollten sie Ihr Kind mit dem Kinn zur betroffenen Stelle anlegen (die Stillposition kann dabei individuell angepasst werden) und für Entlastung und Ruhe sorgen. Häufiges Anlegen oder anderweitiges Entleeren der Brust ist essenziell.

Klingt der Milchstau unter diesen Maßnahmen nicht ab, kann er sich zu einer Brustentzündung (Mastitis) weiterentwickeln.

## Mastitis

Eine infektiöse oder nicht-infektiöse Entzündung der Brust geht mit allen Symptomen eines Milchstaus sowie einem starken Krankheitsgefühl und Fieber einher. Die Übergänge sind oft fließend. Klingen die Symptome unter den o.g. konservativen Maßnahmen nicht innerhalb von 24 Stunden ab, sollten Sie Ihre\*n Ärzt\*in konsultieren. Die Verschreibung eines geeigneten Antibiotikums ist meist notwendig. Weiterstillen ist nicht nur möglich, sondern auch empfehlenswert, da es die Heilung fördert.

## KONTAKT

### Stillsprechstunde

Wann: mittwochs 11:00 bis 13:00 Uhr  
Wo: im Ambulanzbereich der Station 21 B  
Anmeldung: vorab per Telefon 030 3702-2202  
Erreichbarkeit: Montag bis Freitag, 12:00 bis 16:00 Uhr

### Stillprobleme? Wir sind für Sie da!

Stillhotline Telefon 030 3702-1221  
Immer mittwochs 10:00–11:00 Uhr

### Ihre Ansprechpartnerinnen

#### **Lisa Meierkord**

Oberärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe  
IBCLC-zertifiziert  
lisa.meierkord@jsd.de

#### **Michelle Pöttsch**

Assistenzärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe  
IBCLC-zertifiziert  
michelle.poetsch@jsd.de

#### **Laura Scheller**

Assistenzärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe  
IBCLC-zertifiziert  
laura.scheller@jsd.de

#### **Sprechstundenbüro Geburtshilfe**

Telefon 030 3702-2202  
E-Mail station21b.waldkrankenhaus@jsd.de

### Weiterführende Website

[www.babyfreundlich.org/fuer-eltern](http://www.babyfreundlich.org/fuer-eltern)





**Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau**

Stadtrandstraße 555 | 13589 Berlin

**[www.jsd.de/waldkrankenhaus](http://www.jsd.de/waldkrankenhaus)**

Grafiken: Stellas Vlachopoulos | Stand 12/2025