



## **Informationen zum Baustein 1b: „Liebe auf den ersten Blick“**

**zusammengestellt von den Referentinnen  
Michaela Backes, Diplom-Psychologin und AFS-Stillberaterin,  
und Tanja Tübben, Hebamme am Klinikum Landsberg, freiberufliche Hebamme  
([www.hebamme-tanja.de](http://www.hebamme-tanja.de) oder [www.hebammen-klinikumlandsberg.de](http://www.hebammen-klinikumlandsberg.de))**

# Stillen? Stillen!

## Warum lohnt sich das Stillen?

- Die Rückbildung der Gebärmutter geht schneller, der Wochenfluss wird beschleunigt
- Die beim Stillen freigesetzten Hormone entspannen die Mutter und lassen sie schneller wieder einschlafen
- Stillen senkt das Risiko für Brustkrebserkrankung bei der Mutter
- Die Mutter-Kind-Bindung wird gefördert
- Gestillte Babys erhalten den lebensnotwendigen Körperkontakt
- Muttermilch hat die perfekte Zusammensetzung, die sich individuell den Bedürfnissen des Kindes mit wachsendem Alter anpasst
- Muttermilch ist immer in der richtigen Menge, Zusammensetzung Temperatur vorhanden
- Die Mutter kann auf die ersten Hungersignale reagieren
- Gestillte Babys erhalten den bestmöglichen Schutz vor ansteckenden Krankheiten durch die immunologischen Stoffe der Muttermilch
- Gestillte Kinder entwickeln seltener Allergien, Übergewicht, Herzkranzgefäß- und Arterienerkrankungen, Diabetes, Krebs, Karies
- Gestillte Kinder sind besser vor plötzlichem Kindstod geschützt
- Stillen begünstigt die Entwicklung des Nervensystems, das Hirnwachstum und die Hirnreifung
- Der kindliche Kiefer entwickelt sich durch das Stillen besser, dadurch wird eine altersgemäße Sprachentwicklung gefördert
- Der Geschmack der Muttermilch ist abhängig von der Ernährung der Mutter, so ist das Kind optimal auf die Familienkost vorbereitet
- Eine Überdosierung mit Muttermilch ist nicht möglich
- Stillen spart Zeit
- Stillen macht unabhängig
- Stillen spart Geld (750 Euro in den ersten sechs Monaten)
- Stillen schont die Umwelt
- Muttermilch ist die normale und natürliche Ernährung des Säuglings

Weltgesundheitsorganisation (WHO): mindestens 6 Monate voll stillen und darüber hinaus, bei geeigneter Beikost, bis über das zweite Lebensjahr solange es Mutter und Kind wollen.

## **Was brauche ich fürs Stillen?**

Vor allem Ruhe, Zeit und Geduld – Stillen muss gelernt werden  
Wenig Besuch, wenn, dann unterstützenden  
Hilfreich sind Still-BH, Stillkissen, Stoffwindeln  
In der Nähe: Getränk, Wickelzeug, Essen, Buch, Telefon

## **Wie stille ich richtig?**

Es sich bequem machen – Stillen kann anfangs Stunden dauern  
Auf die ersten Hungerzeichen (Schmatzen, Kopf drehen) achten, sofort anlegen  
Immer Kind zur Brust, nicht die Brust zum oder ins Kind  
Mund des Kindes muss Warze und Teil des Warzenhofs erfassen  
Kopf und Wirbelsäule eine Linie, Ohr, Schulter, Hüfte eine Linie (Kind soll nicht verdreht sein)  
Kindlicher Bauch am Körper der Mutter  
Stillpositionen wechseln: Wiegehaltung, Fussballhaltung, Stillen im Liegen  
Stillen nach Bedarf, d.h. am besten Uhr vergessen  
Wenn abdocken nur durch Vakuumlösung (kleiner Finger über Mundwinkel in den Mund)

## **Was muss ich nach der Entbindung beachten?**

Möglichst bald anlegen, d.h. innerhalb der ersten halben Stunde/ersten Stunde  
Anfänglich „nur“ Kolostrum (Vormilch): große Bedeutung für den Immunschutz, erleichtert den Abgang von Meconium (Kindspech)  
Ruhe, Zeit und Geduld; wenig Besuch; wenig Verwirrung durch Klinikpersonal  
Rooming-in  
Oft anlegen (nach Bedarf),  
jedes Kind hat eigenen Trinkrhythmus, stundenlanges Stillen ist normal, wird kürzer  
kein Schnuller, kein Tee, keine Ersatzmilch, keine Stillhütchen  
10% bis 15% Gewichtsverlust normal

## Hebammenhilfe - was steht Ihnen zu?

Die Hebamme ist die Fachfrau rund um die Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach. Sie arbeitet auf der Grundlage des Hebammen-Gesetzes (HebG vom 4. Juni 1985), der Berufsordnungen der Länder und den Mutterschaftsrichtlinien.

## **Beratung und Information**

Zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft können Sie mit der Hebamme Ihrer Wahl in Verbindung treten und sie um Rat fragen. Sie wird Sie zu allen Fragen der Schwangerschaft, Geburt, des Wochenbetts und der Zeit danach beraten.

- Ernährung und Lebensweise in der Schwangerschaft
- Partnerschaft und Sexualität
- Vorbereitung auf das Kind
- Möglichkeiten der Geburtsvorbereitung
- Sozialen Hilfen in der Schwangerschaft und nach der Geburt.

## **Betreuung**

Ihre Hebamme ist eine wichtige Kontaktperson während Ihrer Schwangerschaft und betreut Sie rundherum vom Beginn ihrer Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit.

## **Schwangerenvorsorge**

Hebammen führen auch Mutterschaftsvorsorge- Untersuchungen durch. Diese Untersuchungen werden im Mutterpass dokumentiert , z.B. Fragen nach Ihrer Befindlichkeit, allgemeine Beratung, Gewichts- und Blutdruckmessungen, Urin- und Blutuntersuchungen, Feststellen der Lage und Größe Ihres Kindes, Kontrolle der Herztöne Ihres Kindes.

## **Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen**

Bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen hilft Ihnen Ihre Hebamme auch bei Ihnen Zuhause. Schwangerschaftsbeschwerden können sich in vielfältiger Art äußern, wie z.B. Unwohlsein und Schmerzen, Ängste und Nöte, die mit der Schwangerschaft zusammenhängen. Auch der Verdacht auf vorzeitige Wehen, Blasensprung oder Geburtsbeginn sind Gründe für Hebammenhilfe. Bei vorzeitigen Wehen oder schwangerschaftsspezifischen Erkrankungen (Gestose) betreut Sie Ihre Hebamme in Zusammenarbeit mit Ihrem betreuenden Arzt.

# Geburtsvorbereitung

Zur Vorbereitung auf die Geburt können Sie zwischen verschiedenen Kursformen wählen, allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner. (Die Partnergebühr wird von den Krankenkassen nicht übernommen.) In diesen Kursen werden Sie informiert über körperliche und psychische Veränderungen, Sie werden auf die Geburt und die Zeit danach vorbereitet. Sie lernen Atem- und Entspannungsübungen zur Geburtserleichterung. Körperübungen stärken die Körperwahrnehmung und Ihre Mobilität. Gespräche rund um die Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett gehören zu den Kursinhalten. Nebenbei lernen Sie andere Frauen / Paare kennen, die auch ein Kind erwarten.

Sie sollten sich frühzeitig (ca. 20. Woche) zu einem Kurs anmelden. Informieren Sie sich deshalb rechtzeitig über die Möglichkeiten in Ihrer Umgebung.

## Geburt

Hebammen begleiten Geburten im Krankenhaus, im Geburtshaus und Zuhause. Manche Kliniken bieten die Möglichkeit der Begleitung durch eine Beleghebamme Ihrer Wahl an. Bei einer ambulanten Geburt können Sie wenige Stunden nach der Geburt wieder nach Hause gehen. Die Hebamme betreut sie dann dort weiter. Wenn Sie sich für Hebammenhilfe interessieren, sollten Sie sich schon frühzeitig in der Schwangerschaft bei einer Hebamme melden.

## Wochenbett

Die Hebamme steht Ihnen in den ersten Wochen während der großen körperlichen und seelischen Veränderungen zur Seite. Sie spricht mit Ihnen über die Geburt und die ersten Erfahrungen mit dem Kind. In den ersten Tagen dreht sich die Aufmerksamkeit vor allem um medizinische Themen. Die Hebamme beobachtet die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge, unterstützt das Stillen und gibt Hilfestellung bei Schwierigkeiten.

Beim Neugeborenen interessiert sie sein Verhalten und die körperlichen Vorgänge, die Abheilung des Nabels und insbesondere auch die Entwicklung einer evtl. Neugeborenenengelbsucht. Sie informiert über die Screeninguntersuchung nach dem Gendiagnostikgesetz und nimmt evtl. Blut aus der Ferse des Neugeborenen am 3. Lebenstag zur Feststellung einer evtl. Stoffwechselstörung. Sie leitet die Eltern in praktischer Babypflege an, erklärt die Prophylaxen und Vorsorgeuntersuchungen, informiert bei Bedarf über die Flaschenernährung und berät über die Verhütung nach der Geburt.

Bis zum 10. Tag nach der Geburt haben Sie Anspruch auf mindestens einen täglichen Besuch durch die Hebamme. Bis Ihr Kind acht Wochen alt ist, können Sie darüber hinaus 16-mal die Hebamme um Rat und Hilfe bitten. Bei Stillschwierigkeiten oder Ernährungsproblemen können Sie anschließend noch achtmal Kontakt zu Ihrer Hebamme aufnehmen. Weitere Besuche sind auf Verordnung eines Arztes möglich.

Hebammen bieten außerdem Kurse in Rückbildungsgymnastik, aufbauender Beckenbodengymnastik, natürlicher Familienplanung und Babymassage an..

## **Betreuung in besonderen Lebenssituationen**

Vielleicht befinden Sie sich in einer Krise vor oder auch nach der Geburt. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Hebamme anzusprechen. Sie unterstützt Sie und nennt Ihnen bei Bedarf Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen, Ärzte und Psychologen, an die Sie sich wenden können.

Wenn ein Kind krank oder tot geboren wird oder nach Geburt stirbt, brauchen Eltern besondere Beratung und Begleitung. Hebammenhilfe steht ihnen auch zu, wenn es zu einem medizinischen Schwangerschaftsabbruch kommt. In diesem Fall kann es hilfreich sein schon vor dem Eingriff eine Hebamme kennen zu lernen um zu besprechen, was auf sie zukommen kann.

## **Familienhebammen**

Familienhebammen sind Hebammen mit einer Zusatzqualifikation. Ihr Einsatz ist überall da sinnvoll, wo Mütter eine verstärkte Hilfestellung im alltäglichen Umgang mit ihren Kindern brauchen.

Deshalb richtet sich das Angebot besonders an Teenagermütter, Familien mit Migrationshintergrund, Frauen/Partner mit psychischen Belastungen oder Suchtproblematik sowie an chronisch kranke Frauen und an Frauen mit Gewalterfahrungen. Das Betreuungsangebot reicht bis zum Ende des ersten Lebensjahres der Kinder.

## **Was Sie als Schwangere wissen sollten**

Hebammenhilfe kann von jeder Frau in Anspruch genommen werden. Die meisten Leistungen werden von den Krankenkassen getragen. Wenn Sie eine Hausgeburt planen, sollten Sie sich so früh wie möglich mit einer Hausgeburtshebamme in Verbindung setzen.

Einzelne Krankenkassen erstatten ganz oder teilweise auch zusätzliche Hebammenleistungen, z.B. Rufbereitschaftspauschale, Kinderwunschberatung, PEKiP-Kurse und Geburtsvorbereitungskurse für den Lebenspartner. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Sind Sie privat versichert, sollten Sie sich mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen, um zu klären, welche Leistungen übernommen werden.

Weitere Informationen rund um den Hebammenberuf unter:

[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)