



STILL-LOGBUCH

für die erste Woche

Name _____

Geburtstag _____.____.

Uhrzeit __:__

Versuche das Baby gleich nach der Geburt anzulegen, oder erlaube es dem Baby, es selbst zu tun.

Achte immer auf eine gute Still-Position und auf gutes Anlegen: Bauch an Bauch, Mamille an Nase, mit der Brust über die Oberlippe streichen, wenn Mund weit geöffnet, Baby heranziehen.

Am Anfang ist es ganz normal wenn sich das Ansaugen des Babys eher unangenehm anfühlt. Denn Mamille und Brustgewebe werden in die Länge gezogen, weit bis in den Babymund hinein. Diese anfängliche Empfindlichkeit lässt bald nach und hört mit dem Einsetzen des Milchspendereflex auf. Nach ein paar Tagen ist sie völlig verschwunden. Auch den Milchspendereflex können viele Frauen in der ersten Zeit spüren. Andere Schmerzen sollen beim Stillen nicht auftreten. Wunde Mamillen sind ein Zeichen dafür, dass das Baby nicht gut angelegt ist. Dann das Baby SOFORT von der Brust lösen und neu anlegen. Ist das Baby gut angelegt, trinken lassen, bis es die Brust von alleine loslässt (evtl. Druckmassage, siehe Still-Logbuch 2. Woche), dann die andere Brust anbieten.

Beende ansonsten das Stillen nicht vorzeitig. Setze, solange das Baby aktiv trinkt, keine zeitlichen Begrenzungen. Biete ihm immer die Brust an, wenn es aufwacht, und immer sobald es irgendwelche Hungersignale zeigt, wie Unruhe, Suchbewegungen, an den Händen saugen, Händchen in den Mund steckt, Lecken - Weinen ist ein spätes Signal.

Bestehe darauf, dass deinem Baby keine künstlichen "Nippel" angeboten werden (Fläschchen, Beruhigungssauger).

Nach der Geburt und dem ersten Anlegen, schläft das Baby meist etwas länger, um danach in kürzeren Abständen oft mehrmals hintereinander, zu trinken. Schläft das Baby anschließend tags länger als 3 Std., nachts länger als 5 Std., dann versuche es zu wecken, oder lass es immer Haut auf Haut zwischen deinen Brüsten liegen, so kann es auch im Halbschlaf saugen. Nutze auch die Nacht zum Stillen. Hole deinen Schlaf am Tag nach.

Dein Milcheinschuss (Kolostrum wandelt sich zur reifen Muttermilch) wird zwischen dem 2. und 5. Tag stattfinden. Um stark geschwollene Brüste zu vermeiden, lege dein Baby noch häufiger an, evtl. kühle die Brüste zwischen dem Stillen. Nutze Wärme zur Erleichterung des Milchspendereflexes nur direkt vor dem Stillen.

Ist deine Brust zu prall für das Baby, hilft eine Ödemmassage, um das Zuviel an Flüssigkeit aus dem Brustgewebe zurückzudrängen. Reicht dies nicht, so massiere deine Brust vor dem Anlegen und streiche Milch aus, bis die Areola weich ist (siehe Rückseite des Still-Logbuches zweite Woche) und dein Baby sich gut anlegen kann. Achte darauf, dass in der ersten Woche deine Brüste mindestens einmal in 3 Std. Vom Baby geleert oder ausmassiert werden, sie fühlen sich dann weich an. Seltenes Anlegen verstärkt die Schwellung nur.

Viele Neugeborene schlafen die ganze Zeit außerhalb des Trinkens, dies ist ganz normal.

Es ist völlig OK, wenn ein Baby öfters als 12 mal in 24 Std. trinkt und mehr nasse Windeln hat. Es ist nicht möglich, dass ein gestilltes Baby in der ersten Woche zu viel trinkt, aber es ist möglich, dass es zu wenig trinkt!

Anleitung zum Ausfüllen des Logbuchs
Jede Stunde, in der das Baby trinkt, umkringeln
Für jede nasse Windel ein **W** umkringeln,
Für jede Windel mit Stuhlgang ein **S** umkringeln

Entscheidend für den Erfolg des Stillens ist nicht allein die Dauer und Häufigkeit des Anlegens, sondern auch, wie gut das Baby dabei trinken kann. Deswegen ist ein gelungenes Anlegen ganz wichtig.

Zeichen für gut gelungenes Anlegen

Es ist ganz wichtig, dass das Baby seinen Kopf beim Saugen nicht drehen muss. - Je nach Position (Wiegenhaltung, Footballhaltung, ...), oder Größe und Form der Brust muss die Lage des Babys angepasst werden.

- Der Mund des Babys muss ganz weit geöffnet sein. Die Lippen bilden eine Art "Fischmaul", sie sind nicht eingezogen.
- Das Kinn des Babys sollte deine Brust berühren, die Nase frei sein, dazu musst du das Baby vielleicht am Popo näher an dich ran schieben, dabei nicht an seinem Kopf ziehen oder drücken.
- Die Wangen des Babys sind schön gerundet wenn es saugt.
- Die Zunge des Babys liegt auf deiner Brust auf, ist vielleicht sogar zwischen Brust und Unterlippe sichtbar. Ist sie nicht sichtbar, das Saugen geht jedoch gut und du hast keine Schmerzen, kannst du davon ausgehen, dass sie richtig positioniert ist. Ist sie nicht sichtbar und das Stillen schmerzt, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass die Zunge nicht richtig liegt. Mache dann deine Hebamme oder eine Stillberaterin darauf aufmerksam.
- Das Baby schluckt häufig hintereinander, immer wieder, über einen längeren Zeitraum. Das Schlucken ist oft gut hörbar.
- Nach dem Stillen sind deine Mamillen nicht verformt, sondern schön gerundet.

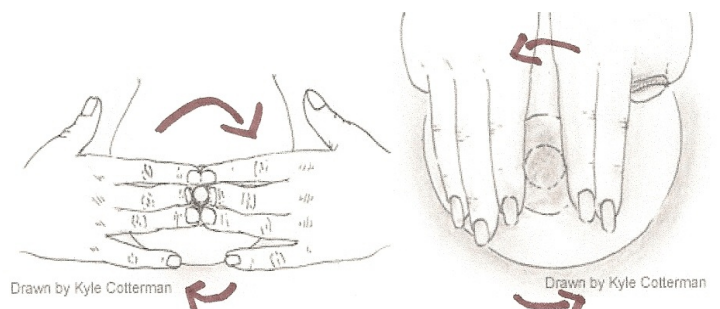
Zeichen für nicht optimales Anlegen

- Eine oder beide Mamillen schmerzen stark oder werden durch das Stillen wund.
- Das Baby macht Schmatz- oder Klickgeräusche beim Saugen.
- Das Baby hat Schwierigkeiten beim Anlegen und löst sich nach ein paar Saugversuchen wieder von der Brust.
- Das Baby schläft nur wenige Minuten nach dem Stillbeginn ein.
- Die Wangen des Babys werden bei jeder Saugbewegung nach Innen gezogen.
- Das Baby schluckt trotz Saugbewegungen selten.
- Nach dem Stillen sehen deine Mamillen verformt aus.
- Das Baby hat zu wenig nasse Windeln, oder zu wenig Windeln mit Stuhl.
- Das Baby scheint immer hungrig zu sein. Es ist unzufrieden und saugt dabei immer an seinen Händchen.
- Das Stillen dauert immer länger als 30 Minuten. Dies kann auch ganz OK sein, manchmal kann aber durch ein verbessertes Anlegen, dem Baby ein effektiveres Saugen ermöglicht werden.

Ödemmassage

bei zu praller Brust beim Milcheinschuss

Mit den Fingern wird dabei sanfter Druck auf den Bereich um die Mamille herum, in Richtung Rippen, ausgeübt. Das Ziel an interzellulärer Flüssigkeit wird dabei zurückgedrängt und das Baby kann besser die Mamille mit ausreichend Areola fassen.



Was tun, wenn das Baby nicht an der Brust trinken will?- Ein Vorschlag

Der Beginn - Halte Hautkontakt!

Leg dich mit erhöhten Oberkörper auf den Rücken (oder bleib einfach liegen, falls du dein Baby in halbliegender Rückenlage geboren hast). Leg dir dein nacktes Baby auf deinen nackten Oberbauch und zwar vertikal, das Baby nicht in Wiegenhaltung, sondern aufrecht, sein Köpfchen etwas unterhalb deiner Brüste. Deckt euch beide zu. Viele Babys machen sich aus dieser Stellung heraus auf die Suche nach einer Brustwarze. Eine ganze Reihe angeborener Reflexe helfen ihnen dabei. Lass deinem Baby viel Zeit. Wenn es nicht zu sehr von Medikamenten oder einer zu anstrengenden Geburt beeinträchtigt wird, ist es sehr wahrscheinlich, dass es sich in der nächsten Stunde alleine anlegen wird, du kannst es natürlich auch dabei unterstützen.

Zeigt dein Baby kein Interesse am Saugen, dann massiere (erst Massage dann Ausstreichen) nach einer Stunde Kolostrum aus deinen Brüsten in ein geeignetes Gefäß und lass das Kolostrum in einen Kühlschrank stellen, vielleicht kann es dein Baby später brauchen. Das Baby, das in der Zwischenzeit von der Hebamme/Kinderarzt untersucht werden konnte, sollte danach wieder auf deinen Bauch zu liegen kommen.

Nach 6 Stunden - beginne mit dem Füttern!

Nach 6 Stunden massiere wieder Kolostrum aus, vorzugsweise in einen Plastiklöffel, und füttere dein Baby damit. Am besten machst du das gemeinsam mit dem Vater oder einer anderen hilfsbereiten Person: Du drückst ein paar Tröpfchen in einen kleinen Löffel und dein Helfer füttert dann mit dem Löffel dein Baby, während du den nächsten Löffel füllst. Füttere dein Baby mit dem Löffel alle 2-3 Stunden und immer wenn dein Baby aufwacht. Am ersten Tag wird es nur ganz wenig davon nehmen. Falls du mehr herausdrücken kannst, als das Baby braucht, dann lass es in den Kühlschrank bringen. Verbringt euren ersten gemeinsamen Tag zusammen im Bett, halte dabei Hautkontakt mit deinem Baby.

Nach 24 Stunden - weitermachen!

Behalte weiter dein Baby bei dir, so oft und so lange wie möglich Haut an Haut. So langsam beginnt die Umwandlung zur reifen Muttermilch und die Produktion wird auf das Prinzip: "Die Nachfrage bestimmt das Angebot" eingestellt. Wenn es gut klappt, kannst du weiterhin deine Milch ausmassieren, du kannst aber auch eine Pumpe benutzen. Du solltest 8-10 mal in 24 Stunden abpumpen oder ausmassieren, aber erwarte anfangs keine großen Mengen - vielleicht ein paar Tropfen. Diese können mit dem Löffel von der Pumpe abgenommen und dem Baby gefüttert werden. Das Kolostrum ist oft nur schwer mit einer Pumpe zu gewinnen, deshalb massiere hinterher deine Brüste noch mit der Hand aus. Mit der Zeit wird das Pumpen effizienter. Mit zunehmender Milchmenge kannst du es nun mit Becherfütterung probieren.

Nach 48 Stunden - Die Milchmenge nimmt zu - Stillhütchen/Becherfütterung?

Behalte weiter dein Baby bei dir, so oft und so lange wie möglich Haut auf Haut. Pumpe weiterhin mindestens 8 mal pro 24 Stunden ab, massiere auch noch weiterhin mit den Händen Milch aus. Wenn dein Baby noch immer nicht an die Brust möchte, versuche es mit Stillhütchen. Mag dein Baby auch nicht mit Stillhütchen an deiner Brust saugen, oder klappt das Saugen auch nach mehreren Versuche nicht ausreichend gut, machst du mit der Becherfütterung weiter.

Nach der Entlassung aus der Klinik - Hilfe, Geduld und Zuversicht!

Suche Hilfe bei einer Stillberaterin. Behalte weiter dein Baby bei dir, so oft und so lange wie möglich Haut auf Haut. Pumpe mindestens 8 mal pro 24 Stunden ab, massiere, wenn du magst auch noch mit den Händen Milch aus. Falls dein Baby an der Brust zu trinken beginnt, kannst du das Abpumpen reduzieren, aber ganz gemächlich. Ansonsten versuche etwas mehr (und häufiger) abzupumpen als das Baby braucht, um ein wenig Reserve im Kühlschrank (Milch für 1 bis 2 Mahlzeiten) zu haben. Falls das Baby noch nicht an der Brust trinken will, kannst du nun ein Fläschchen mit deiner Muttermilch geben. Pumpe weiterhin für 2 Wochen mindestens 8 mal pro Tag ab und verbinde es mit dem Ausmassieren der Brust mit der Hand (10 mal wäre super, 6 mal meist zu wenig). In den ersten Wochen wird nämlich die Basis für eine langfristig ausreichende Milchmenge gelegt. Es ist später viel einfacher die Milchmenge nach unten zu regulieren als sie zu steigern. Manchmal kann es ein wenig dauern, bis ein Baby effektiv an der Brust saugt, aber mit viel Geduld und Zuversicht, wird dies fast jedes tun. In der Zwischenzeit ist nun die Kombination aus abgepumpter Muttermilch und Fläschchenfütterung eine gute Lösung. Bleibt es bei dieser Kombination, so ist es natürlich auch OK.