



STILL-LOGBUCH, für die zweite Woche

Name _____

Geburtstag _____.____.

Anmerkungen zum Stillen in der zweiten Woche

Achte weiterhin immer auf eine gute Still-Position und auf gutes Anlegen.

Ist das Baby gut angelegt, trinken lassen, bis es die Brust alleine loslässt (evtl. Druckmassage), dann die andere Brust anbieten. Ist das Baby nicht gut angelegt, SOFORT von der Brust lösen und neu anlegen.

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 (Unruhe, an den Händen saugen, Händchen in den Mund steckt, Lecken, Suchbewegungen) - Weinen ist ein spätes Signal.

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

Schläft das Baby am Tag länger als 3 Std., versuch es zu wecken, oder lass es immer Haut auf Haut zwischen deinen Brüsten liegen. Nachts darf es länger schlafen. Ein einmaliger Abstand von 5 Stunden ist OK. Trinkt es mindestens 8 mal pro Tag richtig gut, kannst du es auch durchschlafen lassen.

Der Stuhl des Babys soll gelblich sein, dazwischen kann er auch einmal grün gefärbt sein. Ist er öfters grün, dann soll diesem nachgegangen werden. Berichte es deiner Nachsorge-Hebamme oder dem Kinderarzt.

Zum Ende der zweiten Woche sollten deine Brüste auch vor dem Stillen weich sein. Dies bedeutet nicht, dass du weniger Milch hast. Sondern dein Körper hat es nun geschafft, die Milchbildung an dem Bedarf des Babys, zu orientieren. Dies ist ganz normal.

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

Einige nützliche Massagetechniken

(Mit Auszügen aus: Die "Marmet-Technik", 1984 und WHO/UNICEF-Initiative Babyfreundliches Krankenhaus, Stand 10 2008)

Den Milchspendereflex fördern

Damit die Milch fließt, muss der Milchspendereflex ausgelöst werden. Stress hemmt den Milchspendereflex. Es ist daher gut, wenn Du dir sicher sein kannst, dass du nicht unterbrochen wirst und kein Zeitdruck besteht. Auch eine angenehme Raumatmosphäre ist förderlich. Die Sitzposition sollte bequem sein. Manche Frauen finden warme Umschläge, Atemübungen, eine entspannende Musik oder hilfreich. (Was ist für dich entspannend?)

Rückenmassage

Eine Rückenmassage durch eine unterstützende Person kann den Milchspendereflex ebenfalls erleichtern. Massiert wird der Rücken links und rechts neben der Wirbelsäule von oben nach unten mit festem Druck mit den Fingerknöcheln. Anschließend wird der Rücken zur Seite hin ausgestrichen.

Brustmassage

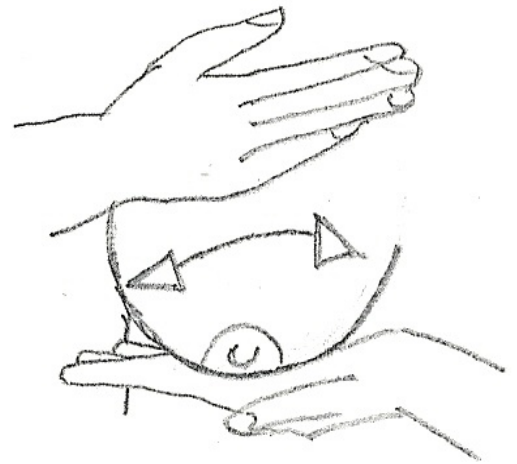
Eine Brustmassage, Streicheln und Schütteln der Brust stimuliert den Milchspendereflex. Es darf aber nicht zu fest gedrückt oder gequetscht werden, es darf nicht schmerzen. (Bei einer Mastitis kann jedoch jede Berührung schmerzhaft sein.)

Die Brust zwischen die Handflächen nehmen, eine Hand oben, eine unten. Die Hände sanft, mit leichtem Druck um die Brust kreisen lassen, die Brust ein wenig hin und her rollen.

Dann die Fingerspitzen einer Hand oben auf die Brust legen. Fest gegen den Brustkorb drücken. Die Finger kreisförmig auf einer Stelle bewegen. Nach einigen Sekunden wechseln die Finger zur nächsten Stelle der Brust. Diese Massage erfolgt spiralförmig um die Brust in Richtung Areola.

Die Brust vom Brustansatz zur Areola hin streicheln, mit leichten, dem Kitzeln ähnlichen Bewegungen. Um die ganze Brust rotieren.

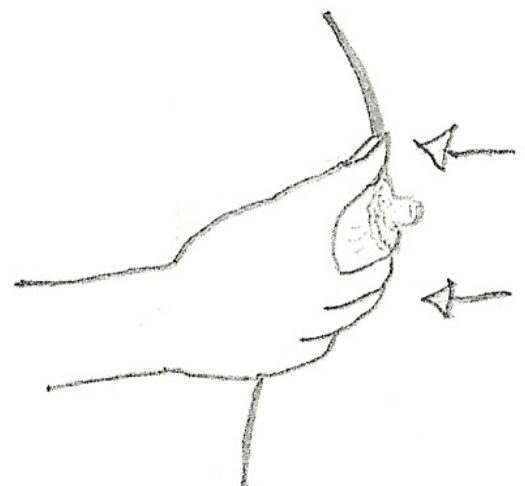
Nach vorne beugen und die Brust schütteln, so dass die Schwerkraft hilft, den Milchfluss anzuregen.



Praktische Anleitung zum Handentleeren der Brust (=Ausmassieren)

Du nimmst die Brust in die Hand, Daumen und Zeigefinger formen ein "C" und liegen mit den Fingerspitzen ca. 2-3 cm hinter der Basis der Mamille. Die Brust wird mit den übrigen Fingern leicht angehoben, dann drücken Daumen und Fingerspitzen waagrecht etwas in Richtung Brustkorb anschließend werden Daumen und Zeigefinger mit leichtem Druck auf das Brustgewebe nach vorne zur Brustwarze geführt/gerollt - ohne auf der Haut zu rutschen - und dabei schieben sie die Haut des Brustwarzenvorhofs zusammen, ohne dabei Schmerzen zu verursachen. Auf diese Weise wird Milch aus der Brust entleert.

Danach ganz locker lassen, damit Milch nach fließen kann, und wieder von vorne beginnen, dabei mit der Hand um die Brust rotieren, um alle Bereiche zu entleeren.

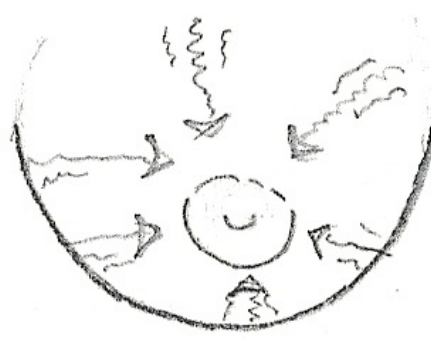
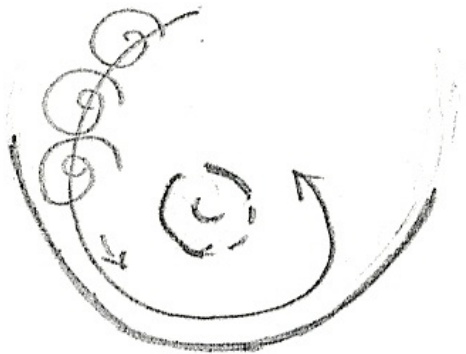


Druckmassage während des Stillens

(nach Dr Newman)

Oft fehlt es Neugeborenen an Kraft und Ausdauer um die Brust ganz zu entleeren. Müde schlafen sie manchmal ein, ohne vollständig gesättigt worden zu sein. Mit der Druckmassage während des Stillens wird das Baby unterstützt. Es kann mehr trinken und die Brust besser entleeren.

Die Technik ist ganz einfach. Während das Baby aktiv saugt drückst du mit den Fingerspitzen auf das Brustgewebe Richtung Rippen. Dabei hilfst du die Milchbläschen zu entleeren. Dass dein Baby nun mehr Milch erhält, wirst du am Schlucken bemerken. Sobald das Baby eine Saugpause macht, nimmst du den Druck wieder ganz weg, um bei den nächsten Saugbewegungen wieder Druck auszuüben, und zwar an einer anderen Stelle.



Wann kann das Ausmassieren mit der Hand sinnvoll sein?

Wenn deine Brust nach dem initialen Milcheinschuss zu voll ist, kann das Baby die Brustwarze nicht korrekt erfassen. Entleeren von etwas Milch erleichtert das Trinken und lindert das Spannungsgefühl in den Brüsten.

Kolostrum lässt sich oft nur schlecht mit der Pumpe gewinnen, Handentleerung ist dann besser.

Manchmal weigert sich das Baby an der Brust zu trinken (z.B. bei Schnupfen, Mittelohrentzündung ...)

Bei Milchstau oder Brustentzündung kann der Heilungsprozess unterstützt werden.

Falls eine Verletzung der Brustwarze aufgetreten ist, kann es in manchen Situationen entlastend sein, die Brust vorübergehend manuell zu entleeren und das Baby mit der gewonnenen Milch zu ernähren.

Falls ihr getrennt werdet und keine Pumpe zur Hand ist.