

Ihre Gesundheit
- unsere Aufgabe



Krankenhaus **Winsen**

Krankenhaus Buchholz und Winsen
gemeinnützige GmbH

Akademische Lehrkrankenhäuser der Universität Hamburg

Bindung. Entwicklung. Stillen.



INFORMATIONEN FÜR ENEN GESUNDEN START INS LEBEN



„... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“

Hermann Hesse

INHALT

5 Liebe werdende Eltern

6 Sich verstehen lernen – wir passen zusammen

Die erste gemeinsame Zeit
Still- und Hungerzeichen

8 Stillen – das Natürlichste der Welt

Die erste Milch
Bei der Muttermilch stimmt alles
Natürliche Effekte des Stillens

9 Finden Sie Ihren eigenen Stillrhythmus

Stilldauer und Häufigkeit

10 Das Stillen

Stillen bei Kaiserschnitt
Stillen, solange es beide möchten

12 Gut geeignete Stillpositionen

Liegende Stillposition
Wiegehaltung
Rückenhaltung

14 Gemeinsam üben – erste Schritte

So legen Sie Ihr Kind gut an

16 Unterstützende Hilfen

Auslösen des Milchspendereflexes und Abpumpen

18 Welche Aufgabe übernimmt der Vater beim Stillen?

19 Zuhause sein

Fünfe auch mal gerade sein lassen
Ihre Partnerschaft

20 Der Baby Blues – Wochenbettdepression

Hilfreiche Kontakte

22 Wenn Fragen bleiben ...

Stillhotline

23 Weitere Möglichkeiten

24 Unsere Leitgedanken

26 Impressum



Manchmal ergeben sich (auch Monate/Jahre später) noch Fragen zum Geburtsablauf.

Diese möchten wir Ihnen gerne persönlich beantworten. Bitte scheuen Sie sich nicht und vereinbaren über unser Sekretariat einen Termin – sowohl Hebammen als auch Ärztinnen und Ärzte sind für ein Gespräch offen.

Liebe werdende Eltern,

die Geburt gehört zu den emotionalsten und wundervollsten Ereignissen des Lebens. Wir möchten Ihnen als Babyfreundliches Krankenhaus in ruhiger und familiärer Atmosphäre die Geborgenheit und Sicherheit geben, diese besondere Erfahrung intensiv erleben zu können.

Die enge Bindung zwischen Mutter, Kind und Vater von Geburt an ist von herausragender Bedeutung. Wir bemühen uns sehr, diese Bindung bereits bei Ihrem Aufenthalt bei uns zu bewahren und zu unterstützen.

Wir sehen Stillen als natürlichen Vorgang, der von dieser engen Bindung profitiert und neben den positiven Auswirkungen auf Kind und Mutter für die Beziehung aller Familienmitglieder wesentlich ist.

Unser speziell geschultes Team begleitet Sie mit Kompetenz und Erfahrung in den ersten Tagen nach der Geburt und unterstützt Sie individuell beim Beginn Ihrer Stillzeit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei den letzten Geburtsvorbereitungen, der bevorstehenden Geburt und im Wochenbett und freuen uns darauf, Ihnen während des Aufenthaltes in unserer Abteilung unterstützend zur Seite stehen zu können.

Ihr Team der Geburtshilfe Winsen

Die erste gemeinsame Zeit

Unmittelbar nach der Geburt, auch bei einem Kaiserschnitt, erleben Sie den ersten Hautkontakt mit Ihrem Kind (**Bonding**). Messen, wiegen, säubern – all das hat bei uns noch Zeit. Mindestens, bis das erste Stillen erfolgen konnte. Der enge und häufige Hautkontakt ist eine wesentliche Basis für die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Wir möchten Sie ermuntern, diese Art des Kontaktes in Ihren Familienalltag aufzunehmen. Das Bonding ermöglicht Ihrem Kind ein sicheres Fundament von dem aus es in die Welt startet – sein Leben lang! Natürlich kann diese Nähe auch zwischen Vater und Kind erfahren werden.

Wir wünschen uns, dass Sie als Familie Zeit haben, sich behutsam kennenzulernen. Daher bieten wir Ihnen, wenn verfügbar*, ein Familienzimmer an, in dem Sie zusammen die ersten Stunden und Tage verbringen.

Um sich selbst und Ihrem Kind die notwendige Ruhe zu gönnen, schränken Sie den Besuch von außerhalb möglichst ein.

* abhängig vom Geburtenaufkommen

Still- und Hungerzeichen

Ihr Baby signalisiert Ihnen auf seine ganz eigene Art, wann es Zeit zum Stillen ist.

Bei engem Kontakt haben Sie die Chance, diese Stillzeichen früh und besonders nah wahrzunehmen. Erste Anzeichen sind, wenn Ihr Baby seine Lippen leckt, schmatzt, die Hand zum Mund führt oder suchende Bewegungen mit dem Kopf macht. Schon jetzt sollten Sie anlegen.

Weinen oder Schreien ist ein spätes Hungerzeichen, das Sie vermeiden sollten. Stillen sollte nicht warten.

Sie haben übrigens das Recht, Ihr Kind immer und überall zu stillen.

„Die Bindung zwischen Ihnen und dem Kind ist unvergleichlich – vertrauen Sie Ihrer Intuition.“



Die erste Milch

Direkt nach der Geburt haben Sie eine ganz besondere Milch. Die Neugeborenenmilch (auch: Kolostrum). Sie ist in ihrer Zusammensetzung einzigartig! Für Ihr Baby enthält sie die perfekten Bestandteile, die dafür sorgen, dass sein Immunsystem und sein Schutzmantel im Darm aufgebaut werden und seine Verdauung überhaupt in Gang kommen kann. Dazu wird genügend Energie für Wachstum (vor allem des Gehirns) bereitgestellt. Die Neugeborenenmilch ist noch nicht so weiß wie die spätere Milch, sie kann von gelblich über orange, mitunter auch grünlich oder rötlich aussehen. Schon einige Tropfen stärken und schützen Ihr Kind, denn trotz der geringen Menge werden nie wieder so viele Immun- und Abwehrstoffe in Ihrer Milch sein.

Im Verlauf der Schwangerschaft trifft Ihr Körper bereits vollkommen natürlich und selbstständig die Vorbereitungen, die für das Stillen nötig sind – Sie brauchen keine weiteren Maßnahmen zu treffen.

Bei der Muttermilch stimmt alles

Vom ersten Tropfen an bis zum Ende der Stillzeit ist die Muttermilch an die individuellen Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst. So reagiert Ihr Körper auf Keime, die im Organismus Ihres Kindes vorhanden sind, direkt mit den passenden Antikörpern in der nächsten Stillmahlzeit. Auch unterstützen bestimmte Hormone in der Milch, dass Ihr Baby einen Tag- und Nachrhythmus entwickelt.

Natürliche Effekte des Stillens

Die gesundheitliche Auswirkung des Stillens ist mittlerweile den meisten bekannt. Das Risiko Ihres Kindes, im Laufe seines Lebens an Diabetes, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs zu erkranken sinkt – je länger Sie stillen umso mehr.

Auch Ihr eigenes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, wird gemindert und zwar ebenfalls je länger Sie stillen. Zudem unterstützt das Stillen die Rückbildung der Gebärmutter. Doch das Stillen ist mehr als „nur“ Gesunde Ernährung, die immer praktisch temperiert und ohne Kosten und Mühen verfügbar ist. Bei jeder Stillmahlzeit erleben Sie und Ihr Kind Ruhe und Geborgenheit.

Stilldauer und Häufigkeit

„Wie lange soll mein Kind trinken?“, „Wie oft sollte ich es stillen?“ oder „Ich glaube, es bekommt nicht genug Milch“. Dies sind Gedanken und Fragen, mit denen sich Eltern zu bestimmten Stillphasen durchaus beschäftigen. Doch jedes Stillpaar ist individuell. Stilldauer und Häufigkeit sind von vielen Faktoren abhängig: Hunger und Verdauungszeit sowie Alter des Kindes, Speicherkapazität in der Brust und Menge an milchbildendem Brustgewebe, außerdem von der Jahreszeit, der Tageszeit und den täglichen Aktivitäten.

Grob lässt sich sagen, dass Ihr Kind in den ersten Tagen 8–12 mal innerhalb von 24 Stunden gestillt werden sollte. Gerade am Lebensanfang stärken bereits kleine Trinkmengen Ihr Kind und Ihre Brust bekommt die Signale, um die Milchproduktion anzuregen. So gewinnt Ihr Kind Kraft, um bei den nächsten Mahlen schon ausdauernder zu trinken. Ob Sie eine Seite oder beide Brüste anbieten, bleibt Ihnen überlassen. Achten Sie vor einem Wechsel der Seiten darauf, dass die begonnene Seite deutlich entleert ist.

Viele Familien erleben gerade in den Abendstunden ein unruhiges Baby. Über drei bis vier Stunden sucht es immer wieder die Brust, trinkt vielleicht einige Momente, um sich kurz darauf wieder abzustoßen. Dies geht nicht selten mit Weinen oder Schreien einher. Dieses Verhalten ist nicht ungewöhnlich, sondern unterstützt die Steigerung der Milchmenge. Durch das häufige Anlegen bekommt die Brust das Signal, mehr Milch als bisher zu produzieren. Ein Zufüttern mit künstlicher Säuglingsnahrung oder Tee ist nicht notwendig.

Begleiten Sie Ihr Kind in diesen Phasen, ohne ihm sein Verhalten übel zu nehmen. Vertrauen Sie darauf: es kommen auch wieder ruhige Stunden.

„Jedes Kind ist einzigartig.“

Bevor Sie mit dem Stillen beginnen, stellen Sie sich etwas zu essen und zu trinken in erreichbare Nähe. Denn Stillen macht hungrig und durstig. Sorgen Sie außerdem für eine angenehme Atmosphäre, in der Sie eine entspannte Stillhaltung einnehmen können. Gestalten Sie das Stillen möglichst oft so, dass Sie und Ihr Kind dabei viel Hautkontakt miteinander haben – je mehr, desto schöner.

Beim Stillen selbst ist es wichtig, dass Ihr Kind Ihnen mit seinem Körper zugewandt ist. Der Bauch Ihres Babys soll Sie möglichst eng berühren. Dies beugt auch einer zu starken Reizung der Brustwarze vor.

Stillen bei Kaiserschnitt

Natürlich können Sie auch nach einer Kaiserschnittgeburt stillen. Zunächst schränkt die OP-Wunde Ihre Beweglichkeit noch ein. Lassen Sie sich daher möglichst helfen und achten Sie darauf, dass Sie gut liegen oder sitzen. Schützen Sie Ihre Wunde durch polsternde Kissen.

Grundsätzlich ist jede Stillposition auch nach Kaiserschnitt möglich.

Stillen, solange es beide möchten

Wir empfehlen Ihnen, ebenso wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO), Ihr Kind ein halbes Jahr ausschließlich zu stillen und dann erst mit geeigneter Beikost zu beginnen. Auch danach verliert die Muttermilch nichts von Ihrem Wert, weshalb das begleitende Stillen bis zum zweiten Geburtstag und darüber hinaus für die Gesundheit und die Entwicklung Ihres Kindes bedeutsam ist. Denn je länger gestillt wird, desto länger können Mutter und Kind von der einzigartigen Wirkung des Stillens profitieren.

Gerade wenn Ihr Kind später in einer Krippe oder bei Tageseltern betreut wird, wirkt jede Stillmahlzeit wie eine kleine Impfung und unterstützt das kindliche Immunsystem im Umgang mit unbekannten Keimen.



Damit die Stillbeziehung genauso harmonisch aussieht, wie auf dem Titelbild dieser Broschüre, braucht es viel Körperkontakt und Geduld. In der ersten Zeit treffen Anfänger aufeinander. Unsicherheiten und das Entstehen von vielen Fragen sind völlig normal.

Für die Brust ergibt sich eine unbekannte Herausforderung, die es zu bewältigen gilt. Dabei kann es vorkommen, dass das Stillen in den ersten Momenten des Saugens als unangenehm bis schmerhaft empfunden wird. Anlegehilfe und unterschiedliche Stillpositionen können in dieser Situation helfen (siehe S. 14). Sprechen Sie uns gerne an.

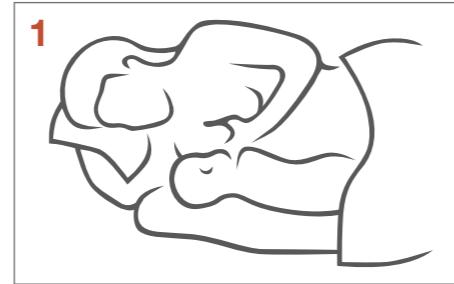
„Vertrauen Sie beim Stillen auf Ihr Gefühl.“



Direkt nach der Geburt liegt Ihr Baby Haut-zu-Haut auf Ihrer Brust und findet ab da meist allein den Weg zum ersten Stillen. Es ist mit den nötigen Reflexen ausgestattet um mit nur wenig Unterstützung das erste Mal zu trinken. In leicht aufgerichteter Rückenlage können Sie so auch weiterhin anlegen.

Liegende Stillposition (1)

Für die erste Zeit nach der Geburt ist häufig eine liegende Stillposition sehr angenehm. Mögliche Geburtsverletzungen und der Beckenboden sind hier entlastet. Ihr Baby liegt Ihnen mit seinem Körper zugewandt, Mund und Brustwarze auf einer Höhe. Den Rücken des Säuglings stützt ein zusammengerolltes Handtuch oder eine Decke.



Wiegehaltung (2)

Beim Stillen in der Wiegehaltung liegt Ihr Kind Ihnen zugewandt auf dem angewinkelten Unterarm, der Kopf ruht in der Armbeuge. Die freie Hand kann das Kind beim Ansaugen unterstützen. Achten Sie auf eine entspannte Haltung. Das Abstellen Ihres Fußes auf einem Hocker o.ä. kann Sie zusätzlich stabilisieren.



Rückenhaltung (3)

Bei der Rückenhaltung liegt das Baby, Ihnen zugewandt, auf einem Stillkissen oder einer zusammengerollten Decke seitlich unter Ihrem Arm. Der Kopf Ihres Kindes liegt in Ihrer Hand, der restliche Körper wird von dem Kissen gestützt. Bei dieser Stillposition können Sie Ihr Kind besonders gut beim Trinken beobachten.

Wechseln Sie anfangs die Stillpositionen öfter, so kann sich Ihre Brustwarze schneller an die ungewohnte Belastung gewöhnen. Zusätzlich fördern Sie die Milchbildung und den Milchfluss, auch einem schmerzhaften Milchstau können Sie so vorbeugen. Wir helfen Ihnen gerne, die verschiedenen Positionen auszuprobieren. Denn gerade zu Beginn Ihrer Stillzeit fühlt sich vieles ungewohnt an.

So legen Sie Ihr Kind gut an

Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes, Ihr Baby zeigt Ihnen deutlich, wenn es hungrig wird ([siehe S. 9](#)). Sobald Sie die ersten Hungersignale wahrnehmen, können Sie es in Richtung Brust führen. Sperrt es den Mund weit auf, so ist das die optimale Möglichkeit, nicht nur die Brustwarze, sondern auch einen Teil des Warzenvorhofes in den Mund zu nehmen und effektiv zu saugen.

Sind beim Saugen die Lippen nach außen gestülpt und Kinn und Nase berühren die Brust, hat Ihr Kind die Warze gut erfasst.

Zu Beginn macht Ihr Kind kleine und schnelle Saugbewegungen. Sobald die Milch fließt, werden es längere und tiefere Züge. Dies sehen Sie an den Bewegungen des Kiefers, Sie hören es auch an deutlichen Schluckgeräuschen und spüren es wahrscheinlich als ein leichtes Ziehen in der Brust wenn die Milch deutlich zu fließen beginnt. Mitunter tropft dabei auch Milch aus Ihrer anderen Brust.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Baby richtig saugt, fragen Sie bei uns nach. Manchmal braucht es einige Versuche, bis Ihr Kind die Brustwarze richtig fassen kann. Haben Sie Geduld – wenn sich beide entspannen können, klappt es häufig am besten.

Niemand ist von heute auf Morgen Profi! Sie und Ihr Kind üben gemeinsam. Wir helfen Ihnen gerne und sind auf jeden Fall bei den ersten Anlegeversuchen und darüber hinaus dabei, wenn Sie das möchten.

Nach dem Stillen können Sie zur Brustwarzenpflege etwas Muttermilch auf der Warze trocknen lassen. Möglich ist bei wunden Brustwarzen eine zusätzliche Pflege mit einer dünnen Schicht Wollfett (z. B. Lanolinsalbe).

Wir empfehlen Ihnen, Schnuller und Flaschen in den ersten vier bis sechs Wochen zu vermeiden, damit sich Ihr Kind an die Brust gewöhnen kann und nicht irritiert wird.





Auslösen des Milchspendereflexes und Abpumpen

Mitunter kann es nötig sein, die Brust von Hand oder mit einer Pumpe zu entleeren. Beispielsweise dann, wenn Ihr Kind zu müde zum Trinken ist oder Sie beide kurzfristig getrennt sind. Auch bei starkem Milcheinschuss kann eine Entleerung von Hand helfen. Sie werden sehen, dass sich mit etwas Übung schnell Erfolg zeigt.

Die verschiedenen Möglichkeiten, den Milchspendereflex auszulösen und den Ablauf des Abpumpens werden wir Ihnen gerne erklären. Auch wegen Tipps zur Aufbewahrung von Muttermilch können Sie sich gerne an uns wenden.

Der Milchspendereflex wird bei der Stimulation der Brust durch das Saugen Ihres Kindes ausgelöst. Doch auch das Anschauen und der Geruch Ihres Babys sowie der Hautkontakt beim Stillen sind wichtige Auslöser.

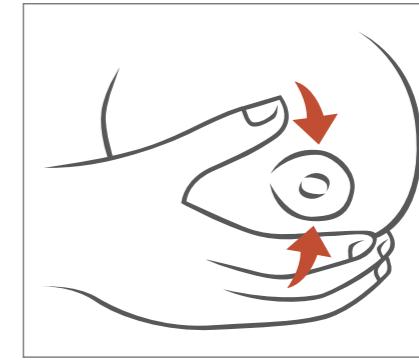
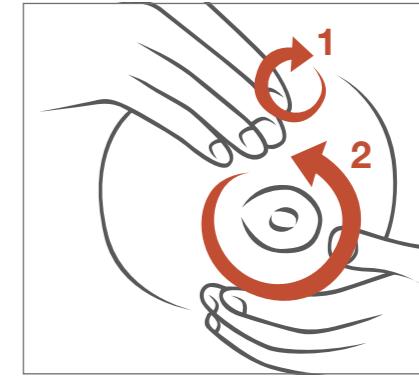
Wenn Sie von Hand oder mit der Pumpe Milch gewinnen möchten, ist es hilfreich, wenn Sie Ihr Kind dabei sehen (auch Foto oder kleines Video) und vielleicht an einem getragenen Kleidungsstück riechen können. Die Pumpe selbst können Sie mit einem Tuch abdecken.

Um mit der Hand den Milchspendereflex auszulösen, beginnen Sie mit der Massage des Brustgewebes,

- Stützen Sie bei Bedarf mit einer Hand die Brust
- Die Finger der anderen Hand legen Sie an den äußeren Rand der Brust.
- Üben Sie sanften, kreisenden Druck auf das Brustgewebe aus, ohne dabei auf der Haut zu reiben. (1)
- Setzen Sie die Finger dann ein Stückchen versetzt erneut an und massieren kreisend weiter.
- Umrunden Sie in dieser Art die gesamte Brust und nähern sich Stück für Stück der Brustwarze. (2)

Nach dieser Vorbereitung können Sie mit dem Gewinnen der Muttermilch beginnen.

- Nehmen Sie Ihre Brust etwa 2-3 cm hinter der Brustwarze zwischen Daumen und Zeigefinger.
- Drücken Sie Ihre Finger waagerecht gegen den Brustkorb, ohne dass sich Ihre Haut zu sehr spannt.
- Nun die Finger rhythmisch gegeneinander drücken und wieder loslassen.
- Wandern Sie mit Daumen und Zeigefinger um die Brustwarze und wiederholen Sie die Bewegungen.



Vater zu werden ist aufregend und geht einher mit verschiedenen Gefühlen – auch mit Ängsten. Vertrauen Sie sich Ihrer Partnerin an oder sprechen Sie darüber mit anderen (frischgebackenen) Vätern aus dem Bekanntenkreis.

Bereits in der Schwangerschaft und unter der Geburt haben Sie eine wichtige Rolle gespielt. Genauso wichtig sind Sie in der Stillzeit. Sie können Ihre Partnerin unvergleichlich unterstützen und damit den Wunsch zu stillen festigen.

Lassen Sie sich als Vater eine innige Verbundenheit mit Ihrem Kind nicht entgehen. Stellen Sie ebenfalls beim Kuscheln Hautkontakt mit Ihrem Baby her und lernen Sie sich in Ruhe kennen. Durch diese Nähe stillen Sie ein elementares Bedürfnis Ihres Kindes.



Fünfe auch mal gerade sein lassen

Nach Hause kommen und nichts ist mehr, wie Sie es kannten. Es beginnt eine Zeit der Umstellung; für Sie als Eltern, für die neuen Geschwister, und auch Ihre Partnerschaft stellt sich den neuen Begebenheiten. Ein neuer Rhythmus entsteht, an den sich alle gewöhnen müssen.

Dass diese Zeit nicht immer von Harmonie und Entspannung geprägt ist, versteht sich von selbst. Versuchen Sie, Hilfe dort anzunehmen, wo sie Ihnen auch eine Unterstützung ist. Beispielsweise bei Alltagsbesorgungen oder im Haushalt. Hier bleiben Sie entspannter, wenn Sie Fünfe auch mal gerade sein lassen und sich nicht von unerledigten Haushaltarbeiten unter Druck setzen lassen.

Das „Wochenbett“ trägt seinen Namen zu Recht. Achten Sie darauf, Ihren Körper zu schonen, ganz besonders in den ersten 4 bis 6 Wochen.

Koffeinhaltige Getränke können Sie in Maßen genießen.

Und auch zu Hause steht Ihnen bei Stillfragen und -problemen Ihre Nachsorgehebamme zur Seite und wird Sie während der gesamten Stillzeit unterstützen.

Ihre Partnerschaft

Genau wie sich der Körper durch die Schwangerschaft und Geburt verändert hat, so verändert sich auch die eigene Sexualität. **Lassen Sie sich Zeit, Ihren Körper neu zu spüren und Ihre Partnerschaft den geänderten Umständen anzupassen.** Jede Mutter braucht ihre eigene Zeit, um sich erneut als Frau wahrzunehmen.

DER BABY BLUES – WOCHENBETTDEPRESSION

Ihr Baby ist endlich auf der Welt, die Vorfreude war so groß und auf einmal fahren Ihre Gefühle Achterbahn. Sie weinen, fühlen sich leer, überfordert oder einfach – gar nicht glücklich. Dieser sogenannte Baby Blues trifft ca. 50–70 % aller Frauen im Wochenbett. Ursache ist meist die Hormonumstellung im Zusammenspiel mit unseren eigenen Erwartungen, Ängsten und Wünschen. Er dauert einige Stunden oder höchstens einige Tage an. Körperliche Nähe zu Ihrem Baby kann helfen, diese Symptome schnell zu überwinden. Eine professionelle Hilfe ist normalerweise nicht erforderlich.

In einigen Fällen jedoch bleibt das Stimmungstief bzw. entwickelt sich, meist schleichend, im Verlauf der ersten zwei Jahre nach der Geburt. Anzeichen sind zum Beispiel andauernde Müdigkeit, Energieselosigkeit, ein inneres Leeregefühl und Traurigkeit. Auch ambivalente Gefühle Ihrem Kind gegenüber, Schuldgefühle, übertriebene Ängste oder hohe Reizbarkeit können auf eine tiefer gehende Problematik hindeuten.

Von der Postpartalen Depression (kurz: PPD) sind etwa 10–20 % der Mütter und 4 % der Väter betroffen. Eine professionelle Unterstützung durch einen Therapeuten ist häufig notwendig, um Sie wieder zu Ihrem „alten Ich“ zu begleiten. Die PPD sollte Ihre wegen, aber auch Ihres Kindes wegen nicht vernachlässigt werden. Denn je besser es Ihnen geht, desto besser geht es auch Ihrem Kind.

Wir würden uns sehr wünschen, dass Sie in belastenden Lebenssituationen Unterstützung suchen und finden. Bei Ihrem Partner, bei der Familie oder engen Freunden. Gerne können Sie hier auch Ihre Hebamme oder Ihre Ärztin/Ihren Arzt um kurzfristigen Rat bitten.

Hilfreiche Kontakte

Beratung beim Sozialpsychiatrischen Dienst des Landkreises Harburg, Telefon: **04171-69 35 17**.

Und wenn alle Stricke reißen, erreichen Sie den Krisendienst des Psychiatrischen Klinikums in Lüneburg am Wochenende unter der Telefonnummer **04131-60 20 50**.



... wenden Sie sich bitte an die MitarbeiterInnen der Wochenstation, die Ihnen gerne helfen. In der Zeit nach der Entlassung ist Ihre Hebamme die ideale Ansprechpartnerin.

Zusätzlich bietet Ihnen das Krankenhaus Winsen eine telefonische Sprechstunde (Stillhotline, Telefon siehe rechts) an. Falls diese nicht erreichbar sein sollte, wählen Sie die Nummer der Station 11 B – Geburtshilfe: **04171▪13▪3714**

Zum Austausch mit anderen Müttern möchten wir Ihnen unser Baby-/Still-Treffen empfehlen. Die genauen Zeiten finden Sie auf unserer Internetseite unter www.krankenhaus-winsen.de im Bereich des Kursangebotes der Geburtshilfe. Dort finden Sie auch eine Übersicht unserer Kursangebote die wir teilweise gemeinsam mit unserem Partner, dem Familienzentrum Winsen e. V. (www.fz-winsen.de) anbieten.



Sie sollen ein Medikament nehmen und möchten sicher sein, ob es sich mit dem Stillen verträgt? Hier finden Sie und Ihre Ärztin/Ihr Arzt sichere Informationen:

- **Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit, Datenbank für Eltern**
www.embryotox.de/wirkstoffe.html

Zusätzliche Informationen rund um die Familie:

- **Familienhebammen, Diana von Elling – Koordinatorin der Familienhebammen im Landkreis Harburg**

Telefon 0173▪29 17 748

familienhebammen@quaeker-haeuser.de

Das Projekt der Familienhebammen ist ein Angebot des Landkreises Harburg in Kooperation mit dem Jugendhilfeträger „Die Quäker-Häuser“.

- **Erziehungsberatung Winsen**

Für Eltern und Familie, wenn Sie sich Sorgen um die psychische Entwicklung Ihres Kindes machen oder extreme Belastungen im Familienleben auftreten.

St.-Barbara-Weg 1, 21423 Winsen

Telefon 04171▪61 640

- **Sozialpsychiatrischer Dienst im Landkreis Harburg**
Telefon 04171▪69 35 17

- **Krisendienst des Psychiatrischen Klinikums in Lüneburg am Wochenende**
Telefon 04131▪60 20 50

UNSERE LEITGEDANKEN

- 1 Wir haben schriftliche Leitgedanken verfasst, die uns allen als Grundlage unseres Handelns dienen.
- 2 Unser gesamtes Team kennt diese Gedanken, wird darüber geschult und setzt diese um.
- 3 Sie als Eltern werden von uns über die Bedeutung der Bindungs- und Entwicklungsförderung, unter Einbeziehung des Stillens, informiert.
- 4 Unmittelbar nach der Geburt ist es uns wichtig, Ihnen und Ihrem Baby ununterbrochenen Hautkontakt, mindestens für eine Stunde oder bis zum ersten Stillen/Füttern, zu ermöglichen.
- 5 Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Baby zum Stillen richtig anlegen und wie Sie die Milchproduktion anregen und im Falle einer Trennung von Ihrem Kind aufrechterhalten.
- 6 Ihr Neugeborenes erhält von uns weder Flüssigkeiten noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch, außer bei medizinischer Notwendigkeit.
- 7 Eltern und Kind gehören zusammen, deshalb darf Ihr Kind 24 Stunden bei Ihnen sein (Rooming-in).
- 8 Mittlerweile weiß man, dass Sie Ihr Kind beruhigt nach Bedarf stillen/füttern können und keine definierten Zeiten einhalten müssen.
- 9 Um das Stillen nicht zu beeinträchtigen, zeigen wir Ihnen bei Bedarf alternative Fütterungsmethoden und setzen keine Beruhigungssauger ein.
- 10 Wir ermöglichen und fördern Ihre Teilnahme an einer Stillgruppe. Hilfreiche Kontakte zeigen wir Ihnen gerne auf, zum Beispiel in dieser Broschüre.



„Alle Babys genießen die Sprache der Liebe.“

Herausgeber

Krankenhaus Winsen, Winsen/Luhe

Redaktion

Johannes Klemm, Frauke Jacob, Anna Frischkorn

Stand

Februar 2018

Gestaltung

eMotivo GmbH, Jesteburg

Bildnachweis

Bilderdatenbank des Krankenhauses Winsen

Katharina Althoff

Titel: © Oscar Brunet - fotolia.com

Umschlag innen: © olesiabilkei - fotolia.com

© Krankenhaus Winsen, Februar 2018

Anfahrt und Kontakt



Krankenhaus Winsen

Krankenhaus Buchholz und Winsen
gemeinnützige GmbH
Friedrich-Lichtenauer-Allee 1
21423 Winsen/Luhe
Telefon: 04171 130
Telefax: 04171 134029

