

# Das Diak:

Zuwendung. Sicherheit.  
Erfahrung.

Geburtshilfe am Diak



Sehr verehrte Patientin,  
sehr geehrte werdende Eltern,

die vorliegende Broschüre soll Ihnen ein Wegweiser durch die vielfältigen Angebote der geburtshilflichen Abteilung der Frauenklinik im Diak rund um die Geburt sein und Ihnen Ratschläge zu Schwangerschaft und Wochenbett geben.

Darüber hinaus stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Frauenklinik jederzeit bei speziellen Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit auf dem Weg zur Elternschaft.



Ihr

A handwritten signature in blue ink. The signature is stylized and cursive, starting with a large, looped 'A' and ending with a long, sweeping horizontal stroke.

Professor Dr. Andreas Rempfen  
und Mitarbeiterteam

## Impressum

Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall gGmbH

Diakoniestraße 10

74523 Schwäbisch Hall

Telefon: 0791 753-1

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

Konzeption und Gestaltung:

soldan kommunikation, Stuttgart

Fotografie:

Reiner Pfisterer, Ludwigsburg

Illustration:

Dr. Ernst Heerten

# Willkommen in der Frauenklinik des Diakonie-Klinikums

Die Geburtshilfe stellt  
sich vor

Willkommen



## Willkommen

---



Die Ärzte, Hebammen und Schwestern der Frauenklinik und der Kinderklinik des Diakonie-Klinikums Schwäbisch Hall bieten Ihnen während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett Unterstützung und Hilfe an.

Kreißsaal und Entbindungsstation bilden eine Einheit, in der Hebammen und Kinderkrankenschwestern gemeinsam nach einem ganzheitlichen Konzept arbeiten, mit einheitlicher Betreuung von Mutter und Kind mit 24-Stunden-Rooming-in.

Es besteht eine enge Zusammenarbeit mit den Ärzten und Schwestern der Kinderklinik, so dass für alle Situationen die optimale Betreuung gewährleistet werden kann.

## Möglichkeiten der pränatalen (vorgeburtl.) Diagnostik

---

**Amniozentese:** Mit einer dünnen Nadel wird über die Bauchdecke eine kleine Fruchtwasserprobe unter Ultraschallsicht gewonnen. Aus dem Fruchtwasser werden Zellen des Kindes vermehrt und auf Störungen der Chromosomen (Träger des Erbguts) untersucht. Die Fruchtwasserpunktion kann ab 13 + 0 Schwangerschaftswochen erfolgen.

**Chorionzottenbiopsie:** Auch diese Untersuchung dient der Erkennung bzw. dem Ausschluss von Chromosomenstörungen und kann bereits ab 10 + 0 Schwangerschaftswochen durchgeführt werden. Mit einer dünnen Nadel werden die Zotten aus der Plazenta über die Bauchdecke unter Ultraschallsicht gewonnen.

**Nackentransparenzmessung:** Diese Ultraschalluntersuchung wird zwischen 11 + 0 bis 13 + 6 Schwangerschaftswochen durchgeführt. Eine vermehrte Flüssigkeitsansammlung im Nacken des Kindes kann ein Hinweis auf eine Chromosomenstörung geben. Durch einen erfahrenen, hierfür zertifizierten Arzt kann mit Hilfe eines speziellen Computerprogramms aus dem mütterlichen Alter, der Nackentransparenzdicke und evtl. einer Hormonanalyse aus dem mütterlichen Blut eine individuelle Risikoberechnung für das Vorliegen einer Chromosomenstörung vorgenommen werden.

Erweiterte Ultraschalldiagnostik: Durch eine spezielle Ultraschalluntersuchung um die 20. Schwangerschaftswoche können eine Vielzahl von kindlichen Organfehlbildungen und Erkrankungen (z.B. Herzfehler, offener Rücken u.a.) erkannt bzw. ausgeschlossen werden. Die Ultraschalldiagnostik als bildgebendes Verfahren hat keine negativen Auswirkungen auf das ungeborene Kind.



## Vorgeburtliche Vorstellung im Kreißsaal

---

**Äußere Wendung bei Beckenendlage:** Ab der 37. Schwangerschaftswoche wird in unserer Klinik die Möglichkeit angeboten eine äußere Wendung des Kindes durchzuführen. Der Geburtshelfer wendet das Kind von außen aus der Beckenendlage in die Kopflage. Während des Eingriffs erhalten Sie eine Infusion mit einem wehenhemmenden Mittel, um die Drehung des Kindes zu erleichtern.

Falls die Wendung nicht gelingt, wird an unserer Klinik ein Kaiserschnitt geplant und in der Regel nach Vollendung der 38. Schwangerschaftswoche durchgeführt.

**Besprechung des Geburtsmodus:** Ihr Frauenarzt wird Sie bei Besonderheiten im Schwangerschaftsverlauf vor der Geburt ambulant zu uns überweisen. In einem persönlichen Gespräch werden wir Sie nach erfolgter Ultraschalluntersuchung und CTG-Aufzeichnung beraten. Wir bemühen uns, soweit wie möglich Ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche zur Geburt zu berücksichtigen. Auch wenn keine Besonderheiten im Schwangerschaftsverlauf vorliegen, ist eine Vorstellung vor der Entbindung sinnvoll, um Sie persönlich kennenzulernen.



## Sprechstunden

### Pränatale Diagnostik:

Anmeldung mit Überweisungsschein, Tel. 0791 753-4605

- Amniozentese + Chorionzottenbiopsie:  
Montags von 09:00 bis 12:00 Uhr
- Sonographische Fehlbildungsdiagnostik der DEGUM-Stufe III  
(Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin):  
Dienstag von 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

### Vorstellung und Besprechung des Geburtsmodus:

Anmeldung über den Kreißsaal, Tel. 0791 753-4642

### Äußere Wendung bei Beckenendlage:

Anmeldung über den Kreißsaal, Tel. 0791 753-4642



## Stationäre Behandlung bei Risikoschwangerschaften

---

Auf unserer Entbindungsstation behandeln wir Risikoschwangere mit vorzeitiger Wehentätigkeit, Schwangerschaftsdiabetes, Bluthochdruckerkrankungen in der Schwangerschaft und auch Mehrlingsschwangerschaften. In enger Zusammenarbeit mit unserer Kinderklinik können Frühgeburten ab der 26. Schwangerschaftswoche hier medizinisch versorgt werden.

Vorzeitige Wehentätigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Unser Ziel ist es, die Schwangerschaft so weit wie möglich zu verlängern.



## Die Geburt – ein natürliches Ereignis

---



Deshalb versuchen wir in erster Linie natürliche Hilfsmittel einzusetzen, um den normalen Geburtsvorgang zu fördern. Dabei setzen wir auf Bewegung, Lagerung, Massagen, warme Bäder und intensive Zuwendung durch die geburtsbetreuenden Hebammen und Ärzte. Außerdem ist der Einsatz von Akupunktur, Homöopathie und Aromatherapie während der Geburt möglich. Wir bemühen uns, Sie jederzeit zu informieren und Ihnen den Geburtsverlauf zu erklären. Selbstverständlich stehen alle Möglichkeiten der medizinischen Technik zur Sicherheit von Mutter und Kind zur Verfügung.

## Unsere Angebote

- Entbindung mit dem Partner oder einer anderen vertrauten Person
- Individuelle Wahl der Gebärhaltung: Einsatz des Gebärhockers oder anderer Hilfsmittel
- Möglichkeit für Unterwassergeburten
- Pezzibälle
- Auf Wunsch: Linderung des Geburtsschmerzes durch Medikamente oder eine sogenannte Periduralanästhesie
- Auf Wunsch: Einsatz von Akupunktur, Homöopathie, Aromatherapie
- Musik zur Entspannung
- Abnabeln des Kindes durch die Mutter oder den Vater
- Bonding
- Baden des Kindes durch den Vater nach Wunsch
- „bindungsorientierter Kaiserschnitt“

## Kreißsaal

---



Wir verfügen über 4 moderne Kreißsäle, die ansprechend und nach dem neuesten medizinischen Standard ausgestattet sind. Die kindlichen Herztöne werden mit dem CTG-Gerät überwacht. Zur genauen

Abklärung des kindlichen Wohlbefindens während der Geburt können wir bei Auffälligkeiten eine Mikroblutentnahme durchführen.

Sie können je nach Fortschritt der Geburt selbstbestimmt aus einer Vielzahl verschiedener Gebärpositionen wie Hocker, 4-Füßlerstand, Seitenlage oder Rückenlage wählen. Die Hebammen unterstützen Sie zu jeder Zeit. Unsere Anästhesieabteilung kann eine Periduralanästhesie rund um die Uhr durchführen.

Der Operationssaal für Kaiserschnitte befindet sich in unmittelbarer Nähe der Kreißsäle. Notfalls ist die Durchführung eines Kaiserschnitts innerhalb von 10 Minuten möglich.

Bei geplanten und ungeplanten Kaiserschnitten wie auch bei Risikogeburten wird stets ein Kinderarzt hinzugezogen. Bei gesundheitlichen Problemen des Neugeborenen oder bei Frühgeburten ist eine sofortige Verlegung in die Kinderklinik gewährleistet.

Wenn Sie sich nicht für eine ambulante Geburt entschieden haben, werden Sie ca. 2 Stunden nach der Entbindung auf die Wochenstation gebracht. Hier werden Sie und Ihr Kind vom Team der Station ganzheitlich betreut, d.h. die für Sie zuständige Hebammen und Schwestern betreuen auch Ihr Kind.

## Unsere Angebote

- 24 Stunden-Rooming-in, so dass Sie als Mutter ihr Kind von Anfang an bei sich haben und auf seine Bedürfnisse eingehen können
- Familienzimmer
- Moderne Zwei- und Einbettzimmer mit WC und Naßzellen
- Stillberatung und Betreuung orientiert am Stillkonzept der WHO/ UNICEF und der Frauenärztlichen Akademie durch zertifizierte Still-Laktationsberaterinnen (IBCLC)
- Separates und ansprechendes Stillzimmer
- Von 07:30 Uhr bis 09:30 Uhr können Sie unser reichhaltiges Frühstücksbuffet genießen. Von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr steht das Abendbuffet für Sie bereit.
- Segnung der Kinder auf Wunsch durch eine Seelsorgerin

## Neugeborenenversorgung und Kinderklinik

---

Alle Neugeborenen werden nach der Geburt und einer Zeit der ungestörten Anpassung bei der Mutter durch den Arzt, der bei der Entbindung anwesend ist, untersucht (U 1). Außerdem wird jedes Kind während seines Aufenthaltes im Diakonie-Klinikum gründlich durch einen Kinderarzt untersucht, z.B. bei der U 2 (Untersuchung ab dem 3. Lebenstag) oder bei einer ambulanten Entbindung innerhalb der ersten sechs Lebensstunden. Kinder mit besonderen Risiken werden intensiv durch Kinderärzte betreut, nötigenfalls auch in die Kinderklinik im Haus verlegt.

### Unsere Angebote

- Anwesenheit des Kinderarztes bei der Geburt bei besonderen Risiken
- Anleitung und Unterstützung bei der Versorgung Ihres Kindes
- Veranlassung und Durchführung von Früherkennungsmaßnahmen
- Die Kinderklinik mit der Frühgeborenenstation befindet sich in unmittelbarer Nähe



## Dank- und Segnungsfeier zur Geburt auf der Entbindungsstation

---

Liebe Eltern,

neben allen Beschwerden, die eine Schwangerschaft und eine Entbindung mit sich bringen, erleben wir das Wunder der Geburt: ein neuer Mensch ist auf die Welt gekommen. Wir werden berührt vom Geheimnis des Lebens und können nur darüber staunen.



Wir bieten hier auf unserer Station eine kleine Dankfeier an und können gern Ihr Kind/Ihre Kinder und Sie selbst segnen. Unabhängig welcher Konfession Sie angehören, Sie sind alle herzlich eingeladen, ebenso Ihre Familie und Geschwisterkinder. Wenn Sie einen individuellen Termin wünschen, nehmen Sie bitte Kontakt zu uns auf.

Ihre Seelsorgerinnen der Frauen- und Kinderklinik



Kurse und  
Informationen

## Kurse & Informationen

---

Die Zeit der Schwangerschaft ist eine Phase der Umstellung und Vorbereitung. Um Sie zu unterstützen, sich auf die Geburt und Ihr Kind einzustellen, gibt es eine Vielzahl von Kursen und Informationsangeboten in unserem Gesundheits- und Informationszentrum. Wenn Sie sich für eine Veranstaltung interessieren, Termine oder anderes erfragen möchten, können Sie gerne Kontakt mit dem Gesundheitszentrum aufnehmen.

### Informations- und Ansprechpartner für Sie:

Sie finden uns im Internet unter: [www.dasdiak-klinikum.de](http://www.dasdiak-klinikum.de)  
> Pflege, Beratung & Kursangebote > Junges Diak

Nadine Distler, Tel: 0791 753-2047

E-mail: [nadine.distler@dasdiak.de](mailto:nadine.distler@dasdiak.de)

## Informationsabende rund um die Geburtshilfe

---

Ärzte und Hebammen gestalten gemeinsam diese Abende für werdende Eltern. Sie erhalten Informationen zu Schwangerschaft und Geburt, sowie ausführlich Gelegenheit, Fragen zu stellen. Im Anschluss an Vortrag und Gesprächsrunde besteht die Möglichkeit, den Kreißsaal zu besichtigen.

**Referenten:** Oberärzte und Hebammen der Frauenklinik

Die Informationsabende finden immer am letzten Montag im Monat statt, jeweils 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

**Treffpunkt:** Speisesaal im Diakonie-Klinikum Hauptgeschoss

Zu diesen Informationsabenden ist keine Anmeldung erforderlich.

## Geburtsvorbereitungskurse

---

Ziel dieser Kurse ist die ganzheitliche Geburtsvorbereitung. Mit Atem- und Körperarbeit, Entspannungsübungen und Informationen rund um den Geburtsablauf werden die Frauen umfassend auf die Geburt vorbereitet. Bestandteil dieser Kurse sind auch zwei Partnerabende mit anschließender Kreißsaalbesichtigung.



Kursort und Termine  
im Internet unter:  
[www.dasdiak-klinikum.de](http://www.dasdiak-klinikum.de)

**Kursgebühr:** Die Kosten für die Kurse werden von den Krankenkassen übernommen, ausgenommen für den Partner an den Partnerabenden.

## Säuglingspflegekurs für werdende Eltern

---

Viele Eltern möchten ein Umfeld einrichten, in dem sich ihr Kind natürlich und gesund entwickeln kann. In diesem Kurs werden Möglichkeiten besprochen, wie diese Voraussetzungen geschaffen werden können. Körperpflege, Kleidung und Schlafverhalten basierend auf der Entwicklung und den Bedürfnissen des Säuglings in den ersten Wochen sind dabei wichtige Themen. Weiterhin werden praktische Übungen zum Wickeln, Baden und Anziehen durchgeführt. Bitte Schreibsachen mitbringen. Anmeldung möglichst früh in der Schwangerschaft ist förderlich.



**Kursleitung:**  
Leslie Raichle,  
Hebamme  
Tel. 01520-3875923

**Kursort:**  
siehe Internet

## Gespräch über die Taufe

---



Vielleicht haben Sie Fragen im Zusammenhang mit der Taufe eines Kindes. „Mein Kind soll sich einmal selbst entscheiden können!“

„Warum kann meine beste Freundin nicht Patin meines Kindes werden, nur weil sie aus der Kirche ausgetreten ist?“

„Was hat es für einen Sinn, unser Kind taufen zu lassen?“ und mehr.

Wir bieten Ihnen Informationen und ermöglichen den Austausch mit anderen Eltern, die auch vor der Entscheidung stehen, ob sie ihr Kind taufen lassen möchten.

Terminabsprache mit Seelsorgerin Frau Endress, Tel. 0791 753-2122

## Erste Hilfe bei Kindernotfällen

---

Der Kurs „Erste Hilfe bei Kindern“ spricht Eltern, Großeltern, Erzieher und andere Personen an, die mit Kindern leben und arbeiten. Er behandelt Notfallsituationen, in die Kinder geraten können. Dabei wird anhand von praktischen Beispielen alles Wissenswerte zu diesem Thema vermittelt.

Selbstverständlich werden auch individuell Fragen beantwortet.

Die verschiedensten Themenbereiche wie Vergiftungen, Atemnot, Insektenstich, verschluckte Fremdkörper, Beinahe-Ertrinken, Stromunfälle usw. werden angesprochen. Die Teilnehmer sollten nach dem Kurs in der Lage sein, eine Situation richtig einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Es werden lebensrettende Sofortmaßnahmen wie Herzmassage und Wiederbelebung erlernt und geübt.

**Kursleitung:** Andreas Müller, Fachkrankenpfleger  
Iris Seiler, Kinderkrankenschwester

**Kursort:** Breuningsaal



## Elterngruppe für Früh- und Risikogeborene Schwäbisch Hall e.V.

---

In dieser Gruppe haben sich betroffene Eltern, Ärzte und Schwestern zusammengeschlossen, um zu Gespräch und Erfahrungsaustausch bereitzustehen und Hilfestellung zu geben. Vorträge von Ärzten, Sozialpädagogen usw. runden das Programm ab. Die Elternabende können unverbindlich und ohne Voranmeldung besucht werden. Die Treffen finden jeweils am 1. Dienstag eines Monats im Gesundheits- und Informationszentrum statt.

**Kontakt:** Petra Bauer

Tel./Mail: 0791 9463444, [goetz.muehlhäuser@gmx.de](mailto:goetz.muehlhäuser@gmx.de)

[www.fruehchen-sha.de](http://www.fruehchen-sha.de)



Stillberatung  
Informationen und  
Ratschläge

## Vorwort

---

Im Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall wurden die Voraussetzungen dafür geschaffen, das Stillen des Kindes von Geburt an zu schützen, zu fördern und zu unterstützen. Wir orientieren uns dabei an der weltweiten Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und der Unicef. Ebenso sind die Stillempfehlungen der Frauenärztlichen Akademie und Akademie für Kinderheilkunde und Jugendarbeit Grundlage unserer Arbeit.

### Unsere Angebote:

- Umfassende Beratung und Information
- 24 Stunden-Rooming-in
- Individuelle Betreuung von Mutter und Kind vor und nach der Geburt
- Stillhotline: 0791 753-4630

Bei akuten Stillproblemen und Krisensituationen steht unter der oben genannten Telefonnummer Tag und Nacht eine Hebamme, Kinderkrankenschwester oder Stillberaterin IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) der Entbindungsstation als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

## Vorteile der Muttermilch

---

- Muttermilch ist die natürliche Form der Säuglingsernährung.
- Stillen kann dazu beitragen, Ihr Kind vor Infektionen zu schützen.
- Muttermilch steht jederzeit frisch und richtig temperiert zur Verfügung.
- Muttermilch gibt es kostenlos.
- Stillen beschleunigt die Rückbildung der Gebärmutter.
- Stillen fördert den Aufbau einer innigen Mutter-Kind-Beziehung und trägt somit zum Wohlgefühl und zur Ausgeglichenheit beider bei.



## Frühzeitiges Anlegen und Einüben des Stillens

---

Gleich nach der Geburt wird Ihnen ihr Kind auf den Bauch gelegt. Das Kind nimmt so einen ersten Hautkontakt auf; es spürt Ihre Wärme und Ihren Herzschlag. Meist beginnt das Baby von selbst innerhalb einer Stunde nach der Brust zu suchen und zu trinken. In den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt haben Sie und Ihr Kind die Zeit, in ruhiger Atmosphäre das Stillen kennenzulernen.



Wir helfen Ihnen gerne und unterstützen Sie. Durch dieses Vorgehen wird ein guter Start für das Stillen ermöglicht.

Sollte aus medizinischen Gründen ein frühes Anlegen nicht möglich sein, sorgen Sie sich nicht. Auch etwas später ist der Beginn des Stillens problemlos möglich.

## Informationen rund um das Stillen

---

### Rhythmus des Stillens

Nach der Geburt müssen Mutter und Kind sich behutsam kennenlernen, aufeinander einspielen und einlassen. Schon bald werden Sie die ersten Anzeichen von Hunger bei Ihrem Kind erkennen und können sich ruhig auf das Anlegen vorbereiten. Möglicherweise macht Ihr Kind kleine Bewegungen mit der Hand zum Mund, die Augen können schnell hin und her wandern, es kann auch Saugeräusche oder Saugbewegungen machen.

Am Besten legen Sie ihr Kind in den ersten Tagen 8 bis 12x an. Manche Kinder muss man zu Beginn etwas unterstützen und sie gegebenenfalls durch Windelwechsel oder sanfte Massagen aufwecken.

In der nachfolgenden Zeit sollte das Kind nach seinem eigenen Rhythmus trinken dürfen, so oft es will, auch nachts.

Frühes, häufiges und intensives Saugen an der Brust fördert die Milchproduktion. Es werden dadurch Hormone freigesetzt, die die Milchbildung anregen und die Milch zum Fließen bringen. Dies hat den weiteren Vorteil, die Gewichtsabnahme beim Säugling zu reduzieren.



# Informationen rund um das Stillen

---

## Brustpflege

Bei der täglichen Körperpflege brauchen Sie für Ihre Brust nur Wasser und Ihre Hände. Vor der Brustpflege waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife. Verwenden Sie möglichst ein Produkt ohne Parfüm und Duftstoffe.

## Punktmassage

Drücken Sie nach jedem Stillen Muttermilch aus der Brust (heilende und entzündungshemmende Wirkung) und massieren Sie diese mit dem Zeigefinger in die Brustwarze ein. Im Brustwarzenhof befinden sich spezielle Talgdrüsen (Montgomery-Drüsen), diese sondern, stimuliert durch die Punktmassage, einen antibakteriellen Talg ab, halten die Brustwarze feucht und bilden so einen Schutzfilm.

## Brustmassage:





## Anlegen, verschiedene Stillpositionen

---

### Allgemeines zum Anlegen

1. Vor dem Stillen sollten Sie die Hände mit Wasser und Seife waschen.
2. Legen Sie Ihr Baby so, dass sein ganzer Körper Ihnen zugewandt ist. Ohr, Schulter und Hüfte bilden eine Linie. Das Köpfchen liegt in Höhe der Brust.
3. Sie und Ihr Kind sollten eine bequeme und entspannte Position einnehmen. Dadurch kann die Milch besser fließen und Ihr Kind trinkt gut.
4. Bieten Sie dem Baby die Brust an: Legen Sie die freie Hand unter die Brust und halten Sie Daumen oben – übrige Finger unten (Daumen und Zeigefinger bilden dabei ein „C“). Achten Sie darauf, dass Ihre Finger hinter dem Warzenhof liegen.
5. Helfen Sie dem Kind richtig anzusaugen: Kitzeln Sie seine Unterlippe mit Ihrer Brustwarze bis es den Mund ganz weit geöffnet hat (Gähnen). Richten Sie die Brustwarze in die Mitte des Mundes und ziehen Sie das Kind (rasch) zu sich heran, damit es die Brustwarze und einen großen Teil des Warzenhofes erfassen kann. Immer das Baby zur Brust bringen – nicht umgekehrt!

6. Der Mund des Säuglings sollte weit geöffnet, mit nach außen gestülpten Lippen die Brustwarze umschließen. Das Kinn des Kindes berührt dabei die Brust. Dies erreicht man mit Lagerungshilfen und Stillkissen.
7. Wechseln Sie bei jedem Anlegen die Stillposition. Dadurch verlagert sich der Druck des Kiefers Ihres Kindes auf verschiedene Bereiche der Brust. Die Milch kann dann besser abgetrunken werden. Dies ist schonender für die Brustwarzen und beugt Milchstau und Wundsein vor.
8. Trinken Sie viel auch während der Stillmahlzeit. Wir empfehlen Stilles Wasser oder Saftschorle wie zum Beispiel Trauben- und Apfelsaft (bitte kein Multivitaminsaft mit künstlich zugesetzten Vitaminen). Als Flüssigkeitsquelle eignet sich auch Tee (Pfefferminz-, Malven- oder Salbeitee wirken milchreduzierend).

## Verschiedene Ansichten von Stillpositionen

---



## Probleme beim Stillen

---

### Flache Brustwarzen und Hohlwarzen

sind kein Stillhindernis. Allein durch günstige Stillhaltungen und Anlagetechnik lassen sich viele Probleme lösen. Das Tragen eines Brustschildes ist sinnvoll (ca. 1 Stunde vor dem Stillen). Dieses wird unauffällig unter dem BH getragen und ist nicht unangenehm. Es bewirkt einen gleichmäßigen sanften Druck auf den Warzenhof. Dadurch wird die Brustwarze allmählich herausgedrückt.

Vermeiden Sie künstliche Sauger und Schnuller, bis die Stillbeziehung gefestigt ist. Das Kind gewöhnt sich dadurch evtl. ein anderes Saugverhalten an und könnte später Schwierigkeiten haben, sich an der Brust zurechtzufinden.

## Vermeiden wunder Brustwarzen

Wunde und rissige Brustwarzen können sehr schmerzhaft sein. Trotzdem sollten Sie auf das Stillen nicht verzichten. Achten Sie auf korrekte Stillhaltungen und abwechselnde Anlegetechnik.

- Lassen Sie nach dem Anlegen und zwischen den Mahlzeiten viel Luft und Licht an Ihre Brustwarzen.
- Vermeiden Sie jede Art von Kunstfasern in Ihrem BH oder in den Stilleinlagen.
- Massieren Sie Ihre Brust, sobald Ihr Kind Anzeichen von Hunger zeigt. Dadurch fließt Ihre Milch besser, und Ihre Brustwarze wird weniger belastet.
- Drücken Sie nach dem Stillen etwas Muttermilch aus und massieren Sie diese in die Brustwarze ein. Die Muttermilch enthält Vitamine, Abwehrstoffe und Fette. Das fördert die Heilung. Beachten Sie dabei die Stillhygiene.
- Legen Sie an der weniger schmerzhaften Brust immer zuerst an. Dies verhilft zu einem leichteren Milchfluss auf der anderen Seite (der Milchflussreflex wirkt immer beidseitig) und vermindert so den Schmerz.
- Versuchen Sie, sich durch bequeme Stillhaltung, Massagen und eine ruhige Umgebung zu entspannen.

## Milchstau

Während der gesamten Stillzeit kann ein Milchstau auftreten. Ursachen hierfür können sein: Mangelnde Entleerung, Stoß- bzw. Druckeinwirkung oder Verstopfung/Verschluss der Milchgänge sowie Stresssituationen.

### Anzeichen

Empfindliche Stellen, Rötung oder schmerzhafter Knoten, eventuell mit Fieber.

### Maßnahmen

- Vor dem Anlegen feuchtwarme Wickel (Brustwarzen aussparen) und Brustmassage.
- Sehr häufig Anlegen in verschiedenen Positionen in ruhiger Umgebung (entspannte Atmosphäre).
- Nach dem Anlegen Quarkumschläge.

## Brustentzündung

Erfolgt nach Durchführung dieser Maßnahmen keine Besserung oder tritt gar eine Verschlechterung ein, ist davon auszugehen, dass eine Brustentzündung vorliegt. Der Übergang ist fließend und nicht immer genau festzulegen. Sie sollten sich jetzt von Ihrer Hebamme oder Ihrem Frauenarzt beraten lassen. Nur in seltenen Fällen muss auf das Weiterstillen verzichtet werden. Mit zusätzlichen Behandlungsmaßnahmen kann fast immer weitergestillt werden.

# Ernährung in der Stillzeit

---

## Ernährung der Mutter in der Stillzeit

Eine gemischte, abwechslungsreiche, vollwertige Kost, die den nötigen Gehalt an Eiweiß und Vitaminen garantiert, stellt die richtige Ernährung der Mutter sicher. In der Regel bekommt Ihrem Kind das gut, was Ihnen gut bekommt. Vermeiden Sie Lebensmittel, die für Sie oder Ihren Partner unverträglich sind. Säfte ohne künstlichen Vitamine sind empfehlenswert. Wichtig für Sie ist, dass Sie während der Stillzeit Medikamente nur auf Anordnung des Arztes einnehmen.

## Schädliche Rückstände in der Milch

Die Frage, ob Muttermilch so schadstoffbelastet ist, dass sie dem Kind mehr schadet als nützt, ist häufig in der Diskussion. Es ist richtig, dass Muttermilch schadstoffbelastet ist. Bereits geringe Mengen an Schadstoffen können heute nachgewiesen werden. Doch es gibt kein gleichwertiges, garantiert schadstofffreies Ersatzprodukt! Die Vorteile der Muttermilch und des Stillens überwiegen!

Rauschmittel wie Nikotin, Alkohol und andere Drogen gehören nicht in Schwangerschaft und Stillzeit!

The image is a composite of two photographs. The top half shows a close-up, black and white profile of a woman's face, looking down. The bottom half shows a newborn baby being held against a woman's chest, with the baby's head resting on her shoulder. The woman is wearing a light blue top with pink floral patterns. The baby is wearing a white striped onesie. The overall composition is split horizontally.

# Offene Stillgruppe

Informationen für  
Mütter und Väter



## Stillen – natürliche Form der Säuglingsernährung. Überall auf der Welt.

---

Es gibt nichts Ergreifenderes im Leben  
als einem kleinen Menschen  
das erste Mal die Hand zu reichen und  
zu spüren, dass wir seine Wurzeln  
im Baum des Lebens sind,  
die ihm Halt und Geborgenheit geben.





Informationen  
für die erste Zeit  
zu Hause



Nun neigt sich Ihr Klinikaufenthalt dem Ende zu und die erste gemeinsame Zeit zu Hause mit Ihrem Baby kann beginnen.

Zum Abschied möchten wir Ihnen noch einige Tipps mit auf den Weg geben.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start zu Hause und viel Freude mit Ihrem Kind!

Ihr Team der  
Geburtshilfe

## Was Sie als Eltern wissen sollten

---

### Hebammenhilfe

Sie haben Anspruch auf Unterstützung durch eine Hebamme, welche Sie und Ihr Kind in den ersten 10 Tagen nach der Entbindung täglich zu Hause betreut. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse. Sicherlich haben Sie Ihre nachsorgende Hebamme schon informiert und einen Termin für den ersten Hausbesuch vereinbart. Sie steht Ihnen für alle weiteren Fragen im Wochenbett und darüber hinaus während der ganzen Stillzeit zur Verfügung. Am Besten notieren Sie sich alle auftretenden Fragen, damit Sie nichts vergessen.

### Wochenfluss

Als Wochenfluss wird das Wundsekret der Gebärmutter bezeichnet. Er wird noch ca. 4 bis 5 Wochen anhalten. Dies bedeutet allerdings nicht, dass Sie solange bluten. Er verändert sich hinsichtlich seiner Farbe und wird von Woche zu Woche geringer werden. Anfangs ist er blutig, langsam wird er bräunlich und geht zum Ende der 2. Woche ins Gelbliche über, bevor er grau-weiß/wässrig wird und schließlich ganz versiegt. Dann ist die Wundheilung der Gebärmutter abgeschlossen. Sie sollten regelmäßig Ihre Binden wechseln und keine Tampons benutzen (Infektionsgefahr). Zu Hause können Sie sich weiterhin mit warmem Wasser nach dem Toilettengang abspülen.

## Arzt / Hebamme verständigen bei:

- Fieber über 38 °C und Schüttelfrost
- Allgemeinem Unwohlsein, Abgeschlagenheit
- Krankheitsgefühl
- Kopfschmerzen
- Schmerzen in der Brust, im Unterleib oder an der Geburtsverletzung
- Veränderung des Geruchs des Wochenflusses oder plötzlichem Versiegen
- starken Blutungen aus der Scheide

## Der Besuch beim Frauenarzt

6 bis 8 Wochen nach der Geburt sollten Sie Ihren Frauenarzt zur Wochenbettabschlussuntersuchung aufsuchen. Er überprüft die regelgerechte Rückbildung der Gebärmutter, schaut sich die verheilten Geburtsverletzungen an, untersucht die Brust und kontrolliert den Eisenwert im Blut.

## Geschlechtsverkehr

Aufgrund der körperlichen, seelischen und hormonellen Umstellung nach der Geburt haben viele Frauen in der ersten Zeit wenig Bedürfnis nach Geschlechtsverkehr. Dies ist ganz normal. Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle. Wenn Sie sich doch nach körperlicher Liebe sehnen, ist generell alles erlaubt, was Ihnen und Ihrem Partner gefällt!

(Allerdings denken Sie daran: Stillen ist kein Empfängnischutz!) Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt über die Verhütung nach dem Wochenbett. Bis dahin empfiehlt es sich, Kondome zu verwenden, auch als Infektionsschutz. Durch die Hormonumstellung in der Stillzeit kann Ihre Scheide trocken sein. Deshalb bieten sich beim Geschlechtsverkehr kondomgeeignete Gleitmittel an, um eventuelle Schmerzen zu vermeiden.

## Entspannung

Ruhe und Entspannung sind wichtig! Gönnen Sie sich so viel Ruhe wie möglich! Schlafen Sie, wenn Ihr Kind schläft, vereinfachen Sie Ihre Haushaltsführung und nehmen Sie jede mögliche Hilfe in Anspruch. Besuch kommt gerne, kann aber auch ziemlich anstrengend sein! Überlegen Sie gut, wen Sie in der ersten Zeit einladen und überfordern Sie sich nicht. Ansonsten genießen Sie die erste kostbare Zeit mit Ihrer Familie in Ruhe.

## Was Sie als Eltern wissen sollten

---

### Kinderuntersuchungsheft

Es enthält alle wichtigen medizinischen Informationen zu Ihrem Kind und begleitet es bis zum 5. Lebensjahr. Dem Deckblatt können Sie entnehmen, wann die jeweils nächste Untersuchung sein sollte. Es empfiehlt sich, möglichst bald nach der Klinikentlassung einen Termin bei einem Kinderarzt auszumachen. Für die U3 sollte Ihr Kind 4 bis 6 Wochen alt sein. Sofern alles in Ordnung ist, sollten Sie einen möglichst späten Termin wahrnehmen, da Ihr Kind dann „reifer“ sein wird.



## Gewichtszunahme

Es ist ganz normal, dass Ihr Kind in den ersten Tagen 7 bis 10% seines Geburtsgewichtes abnimmt. Bis zum 14. Lebenstag sollte es allerdings sein Ausgangsgewicht wieder erreicht haben.

Im ersten halben Jahr sollte es wöchentlich 120 bis 200 g zunehmen, so dass es im 6. Monat sein Geburtsgewicht verdoppelt hat.

Außerdem gibt es die sogenannten Wachstumsschübe. Dies sind Zeiträume, in denen ein Mehrbedarf an Nahrung anfällt. Typische Wachstumsphasen sind der 6. bis 10. Lebenstag, die 4. bis 6. Lebenswoche, das Ende des 3. Monats und der 6. Monat. Legen Sie Ihr Kind in dieser Zeit einfach nach Bedarf an. Keine Sorge, die Milchmenge passt sich innerhalb kurzer Zeit der geforderten Menge an!

Unterstützend können Sie Ihre eigene Trinkmenge steigern.

## Einnässen und Stuhlgang

Sechs bis acht nasse Windeln am Tag bedeuten, dass Ihr Kind genügend Milch bekommt. Der Stuhlgang ist meist dünn, gelblich, findet mehrmals täglich oder auch nur ein bis zwei mal die Woche statt.



## Vitamin D

In Deutschland wird allen Kindern ab dem 10. Lebensstag täglich eine Tablette Vitamin D empfohlen. Vitamin D unterstützt die Knochenbildung und beugt Rachitis (Knochenerweichung) vor. Legen Sie die Tablette vor dem Stillen in die Wangentasche Ihres Kindes. Sie löst sich dann auf. Sie können sie jedoch auch auf einem Teelöffel mit einem Spritzer Muttermilch oder Tee auflösen und Ihrem Kind geben.

## Impfungen

In Deutschland besteht keine Impfpflicht. Ab dem 3. Lebensmonat werden Impfungen von der STIKO (Ständige Impfkommision) empfohlen und vom Diakonie-Klinikum unterstützt. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Kinderarzt darüber und informieren Sie sich, um verantwortungsvoll entscheiden zu können.

Ein Kind – Was ist das?  
Es ist Liebe,  
die Gestalt angenommen hat.  
Es ist Glück,  
für das es keine Worte gibt.  
Es ist eine kleine Hand,  
die zurückführt in eine Welt,  
die man vergessen hat.



## Kontakt

---

Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall gGmbH  
Frauenklinik  
Chefarzt: Professor Dr. Andreas Rempen

Diakoniestraße 10  
74523 Schwäbisch Hall

Tel: 0791 753-4630  
Fax: 0791 753-4912

[frauenklinik@dasdiak.de](mailto:frauenklinik@dasdiak.de)  
[www.dasdiak.de](http://www.dasdiak.de)

Diakonie-Klinikum Schwäbisch Hall gGmbH  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Chefarzt: Prof. Dr. med. univ. Andreas Holzinger

Diakoniestraße 10  
74523 Schwäbisch Hall

Tel: 0791 753-4509  
Fax: 0791 753-4914

[andreas.holzinger@dasdiak.de](mailto:andreas.holzinger@dasdiak.de)  
[www.dasdiak.de](http://www.dasdiak.de)