Elisabeth-Krankenhaus
Essen

Contilia

Tipps für einen optimalen Stillstart

Eine kleine Stillhilfe

Dieses Informationsblatt soll Ihnen als Wegweiser für einen guten Start dienen.

Jedes Kind ist einzigartig und hat seine eigenen Bedürfnisse. Um einen optimalen Stillstart zu erreichen, ist intensiver Hautkontakt (Bonding) das A und O.

Um das gegenseitige Kennenlernen zu unterstützen und die Mutter-Kind-Beziehung zu stärken, arbeiten wir nach dem Konzept der integrativen Wochenbettpflege, welches das 24-Stunden Rooming-In beinhaltet.

Die WHO empfiehlt, Säuglinge während der ersten sechs Lebensmonate ausschließlich zu stillen und das Stillen auch nach der Einführung der Beikost bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus fortzusetzen.

Frühes Anlegen nach der Geburt fördert einen guten Start

Kolostrum wird in jeder Brust schon in der Schwangerschaft produziert

Je häufiger Sie Ihr Kind stillen, desto schneller wird die Milchproduktion angeregt.

Die Häufigkeit des Stillens variiert dabei zwischen mindestens 8 und 12 Mal pro Tag – oder häufiger.

Dadurch bedingt kommt es zu einer normalen Reizung der Brustwarzen, welche sich aber nach einigen Tagen wieder legt.

Bedeutung des Stillens

Stillen ist von der Natur vorgesehen:

- Die Milchbildung beginnt bereits während der Schwangerschaft.
- Beim Kind entwickeln sich schon vor der Geburt die Voraussetzungen für das Saugen sowie frühkindliche Reflexe.
- Dadurch entsteht eine biologisch verankerte Bereitschaft zum Stillen.

Stillen unterstützt in hohem Maße den Anpassungsprozess von Mutter und Kind beim Übergang von der Schwangerschaft zum Leben nach der Geburt und stellt somit eine bewährte Starthilfe dar.

Stillen nach Bedarf des Kindes und der Mutter

Die wichtigsten Vorteile des Stillens sind:

- Förderung der Mutter-Kind-Bindung
- Unterstützung einer gesunden körperlichen und geistigen Entwicklung des Kindes
- Positive Beeinflussung des kindlichen Mikrobioms
- Stärkung des Immunsystems und der Krankheitsabwehr des Kindes
- Gesundheitsförderung der Mutter
- Optimale, altersgerechte Ernährung des Kindes
- Nachhaltigkeit durch Ressourcenschonung und Umweltfreundlichkeit

Stillpositionen

Rückengriff

Wiegegriff

Stillen im Liegen

Zurückgelehnte Stillhaltung

Frühzeitiges Erkennen der Hungerzeichen

- Unruhe des Kindes
- Rollen mit den Augen
- Rausstrecken der Zunge
- Schmatzen
- Saugen an der Hand
- Suchbewegungen

Achten Sie auf diese Signale und reagieren Sie, damit Ihr Kind nicht erst schreien muss!

Wie viel Muttermilch braucht mein Kind?

- **Tag 1**
  Durchmesser Magen: 2,1 bis 2,4 cm
  Beispiel: Kirsche oder Murmel
- **Tag 3**
  Durchmesser Magen: 3,5 bis 3,9 cm
  Beispiel: Tischtennisball (3,7 cm)
- **Tag 10**
  Durchmesser Magen: 4,4 bis 4,8 cm
  Beispiel: mittelgroßes Hühnerei oder Aprikose

Unmittelbar nach der Geburt ist der Magen Ihres Kindes noch winzig und kann nur sehr kleine Mengen Muttermilch vertragen.

Tag für Tag vergrößert sich der Magen um wenige Milliliter.

Clusterfeeding

Häufiges Stillen

Clusterfeeding beschreibt Phasen, in denen ein Baby viele kleine, häufige Mahlzeiten dicht hintereinander einfordert.

Besonders am späten Abend oder in der Nacht kommt dieses „Stillmarathon"-Verhalten häufig vor – genau dann, wenn der Prolaktinspiegel der Mutter am höchsten ist und die Milchproduktion besonders effektiv angeregt wird.

Auch die eher kurzen, wiederkehrenden Stillphasen tragen zu einem erhöhten Prolaktinausstoß bei.

Muttermilch enthält vor allem abends und nachts schlaffördernde Substanzen, was zusätzlich erklärt, warum Babys in dieser Zeit häufiger trinken möchten.

Clusterfeeding tritt oft während Wachstumsschüben auf und kann sich über mehrere Tage bis hin zu einigen Wochen erstrecken.

Nach einer intensiven Phase folgt jedoch meist eine längere Schlafpause, die sowohl dem Baby als auch der Mutter etwas Erholung verschafft.

Clusterfeeding erfüllt gleich mehrere Bedürfnisse eines Babys

- **Beruhigung und Geborgenheit:** Das Saugen an der Brust wirkt entspannend und hilft Babys, sich zu regulieren.
- **Stärkung der Bindung:** Die häufigen, engen Stillkontakte intensivieren die Mutter-Kind-Beziehung.
- **Förderung der Milchproduktion:** Durch häufiges Anlegen erhält der Körper der Mutter das Signal, mehr Milch zu bilden.
- **Verarbeitung des Tages:** Besonders abends verarbeiten Babys viele Eindrücke – Stillen bietet hier Halt und Sicherheit.

Damit diese Phase möglichst entspannt gelingt, helfen folgende Strategien

- **Motiviert bleiben, regelmäßig anzulegen:** Das häufige Trinken ist normal und wichtig für die Milchbildung.
- **Clusterfeeding verstehen:** Wer weiß, warum Babys clustern, kann die Situation leichter annehmen.
- **Stillpositionen variieren und prüfen:** So lassen sich wunde Brustwarzen und Verspannungen vermeiden.
- **Keine Sorge um zu wenig Milch:** Ihre Brust produziert kontinuierlich nach. Zufüttern ist in der Regel nicht nötig.
- **Auf die eigenen Bedürfnisse achten:** Kurze Pausen sind wichtig – etwa indem der andere Elternteil zwischen den Stillphasen übernimmt, bondet oder beruhigt.

Bonding und Stillen

Mehr als nur Nähe – schmerz- und stresslindernde Wirkung

Bonding beschreibt den intensiven Hautkontakt zwischen dem Neugeborenen und seinen Eltern. Dabei liegt das Baby nackt auf der Brust eines Elternteils.

Diese unmittelbare Nähe ist nicht nur emotional wertvoll, sondern unterstützt auch wichtige körperliche Prozesse des Babys.

Durch den Haut-zu-Haut-Kontakt kann das Neugeborene seine natürlichen Reflexe aktivieren, etwa das Such- und Saugverhalten, was den Stillstart erleichtert.

Gleichzeitig hilft die Wärme des Elternkörpers dabei, die Körpertemperatur des Babys stabil zu halten. Auch der Blutzuckerspiegel bleibt durch die Nähe besser im Gleichgewicht.

Bonding wirkt zudem beruhigend:

Babys, die eng an ihren Eltern liegen, weinen weniger und sparen dadurch wertvolle Energie, die sie für Wachstum und Anpassung benötigen.

Für die Mutter unterstützt der frühe Kontakt die Ausschüttung von Hormonen, die die Milchproduktion fördern.

Und nicht zuletzt stärkt Bonding vom ersten Moment an die Eltern-Kind-Beziehung – ein liebevoller Start ins gemeinsame Leben.

Stillfreundliches Zufüttern

Auf Wunsch oder aufgrund von medizinischer Indikation

Die Sonde als sanfte Unterstützung

Stillfreundliches Zufüttern mit einer Sonde ist eine Methode, die das Stillen unterstützt, ohne die natürliche Saugtechnik des Neugeborenen zu beeinträchtigen. Sie eignet sich besonders dann, wenn ein Baby zusätzliche Nahrung benötigt, aber weiterhin an der Brust trinken soll.

Vorteile des stillfreundlichen Zufütterns

Beim Zufüttern mit der Sonde bleibt das Baby direkt an der Brust und kann dort weiterhin das physiologische Saugen erlernen. Es erfährt dabei, dass es an der Brust satt wird – ein wichtiger Schritt für einen erfolgreichen Stillstart. Gleichzeitig wird durch das Saugen die Milchproduktion der Mutter weiter angeregt. Ein zusätzlicher Vorteil: Da Zufütterung und Stillen gleichzeitig stattfinden, spart diese Methode wertvolle Zeit.

Wie das Zufüttern mit der Sonde funktioniert

Für diese Methode wird Kolostrum oder abgepumpte Milch (bzw. ergänzende Nahrung, falls notwendig oder gewünscht) mit einer Spritze aufgezogen. Die Spritze wird auf die Sonde gedreht und diese anschließend mit einem hautfreundlichen Pflaster oberhalb der Brustwarze fixiert. Sie sollte bündig mit der Brustwarze abschließen oder nur minimal darüber hinausragen, damit das Baby sie beim Anlegen gut erfassen kann.

Beim Stillen liegt die Spitze der Sonde idealerweise mittig auf der Oberlippe des Neugeborenen. Sobald das Kind aktiv saugt, kann die Milch über die Spritze langsam und vorsichtig gegeben werden. Die Sonde kann für etwa 24 Stunden verwendet werden und sollte zwischen den Anwendungen mit kaltem Wasser durchgespült werden.

Wie erkenne ich, dass das Stillen funktioniert?

Eigene Anzeichen

- Nachwehen
- Wochenfluss läuft
- Durstgefühl
- Evtl. spürbare Veränderungen an der Brust (Kribbeln, Spannungsgefühl)

Anzeichen beim Kind

- Rhythmisches Saugen
- Schluckgeräusche
- Milchbart
- Feuchte Windeln

Es ist ganz normal und muss Sie nicht beunruhigen, dass Ihr Kind in den ersten Tagen Gewicht abnimmt. Das ist ein physiologischer Verlauf.

Wir helfen Ihnen gerne und wünschen Ihnen einen guten Start!

Bei Fragen können Sie sich rund um die Uhr an das Team der Station Maria wenden.

Unsere Frauenklinik hat ein neues, umfangreiches Schulungsprogramm zu den Themen Stillen und Babyfreundliche Klinik absolviert.

Das gesamte Team – von Ärztinnen und Ärzten über Hebammen bis hin zu Pflegekräften – wurde in 2025 vom DAIS – dem Deutschen Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung – geschult.

Deshalb möchten wir Sie bestmöglich dabei unterstützen. Zusätzlich zu der umfassenden Schulung des gesamten Teams haben wir nun vier Stillbegleiterinnen ausgebildet, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Egal, ob Sie Fragen zur richtigen Anlegetechnik haben, unsicher sind oder einfach nur individuelle Unterstützung benötigen – unsere Stillbegleiterinnen sowie unser geschultes Personal sind für Sie da, um Ihnen einen guten Stillstart zu ermöglichen und Sie während der Stillzeit zu begleiten.

Stillen ist eine wunderbare, aber manchmal auch herausfordernde Erfahrung.

Sie erreichen unsere Stillbegleiterinnen montags bis freitags von 9 bis 14 Uhr unter der Telefonnummer 0201 897-84343 oder unter Ellis-Stillambulanz@contilia.de

Illustrationen Innenteil: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/infografik-stillpositionen/CC-BY-NC-ND

04.2026

Auf FSC-Papier gedruckt

Elisabeth-Krankenhaus Essen
Frauenklinik | Station Maria

Geburtshilfe | Kreißsaal
Klara-Kopp-Weg 1
45138 Essen

Fon 0201 897-4310
Ellis-Stillambulanz@contilia.de

www.contilia.de

Auf folgender Webseite finden Sie Informationen rund ums Stillen zum Download in verschiedenen Sprachen.

Zur Webseite der Geburtsklinik