



FRAUENKLINIK

# WOCHENBETT UND STILLEN

Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler **so** **H**

Für die gemeinsame Zukunft mit Ihrem Kind wünschen wir Ihnen das Allerbeste.

## WILLKOMMEN



Die Entstehung eines Kindes bleibt auch im dritten Jahrtausend ein Wunder. Die erste Kontaktaufnahme, oft schon früh in der Schwangerschaft mittels Ultraschall, weckt immer grosse Emotionen. Das Herz schlägt und das Kind bewegt sich.

Dann, nach Monaten des Gespanntseins, der erste Schrei, die erste Berührung, ein neugeborenes Kind!

In der nun folgenden Zeit des Kennenlernens sind wir, das heisst das Team der Frauenklinik des Bürgerspitals, für Mutter, Kind und Vater da. Unser Ziel ist es, dass Sie sich als Eltern Ihrer Fähigkeiten bewusst sind und der Schritt nach Hause gestärkt und mit gutem Gefühl erfolgen kann.

Gerne vermitteln wir Ihnen wichtige Tipps und Informationen zur Pflege des Neugeborenen sowie zum Stillen und der Ernährung während der Stillzeit. Sie haben so die Möglichkeit, Wissenswertes systematisch und in aller Ruhe nachzulesen.

Ihr Team der Frauenklinik des Bürgerspitals



Dr. med. Franziska Maurer  
Chefärztin Frauenklinik



Claudia Zuberbühler  
Stationsleiterin



Kathrin Stettler  
Leiterin Geburtenabteilung

# Wichtiges zum Wochenbett

---

## Rooming-in

---

In der ersten Nacht und den darauffolgenden Tagen lernen Sie und Ihr Kind sich immer besser kennen. Das Neugeborene möchte Geborgenheit spüren, sucht den Körperkontakt zu Ihnen, unter anderem auch, um das vertraute Geräusch Ihres Herzschlages zu hören. Am besten gelingt dies, wenn Sie so viel wie möglich zusammen sind – Tag und Nacht.

## Nachbetreuung

---

Nach dem Spitalaufenthalt (3–4 Tage) empfehlen wir Ihnen die Nachbetreuung durch eine freiberufliche Hebamme. Möchte eine Frau ambulant entbinden, so geht sie nach einer Überwachungsphase von 6 bis 12 Stunden nach Hause. Eine Nachbetreuung ist in diesem Fall notwendig.

## Rückbildung und Wochenfluss

---

Die Rückbildung der Schwangerschaftsveränderungen braucht etwa 3 Monate. Der Wochenfluss ist in den ersten Tagen noch blutig, wird dann heller und dauert bis zu 6 Wochen an. In dieser Zeit sollten keine Tampons verwendet werden. Der Damm kann bei Vorliegen einer Dammnaht in den ersten Tagen mit Wasser abgespült werden.

## Baby-Blues oder die Heultage

---

Das Wochenbett ist für einige Frauen emotional eine schwierige Zeit. Durch den starken Hormonabfall und die für viele Frauen neue Lebenssituation kann es von Stimmungsschwankungen bis zu Depressionen kommen. Scheuen Sie sich nicht, darüber mit der nachbetreuenden Hebamme, einer Vertrauensperson und/oder mit Ihrem Arzt zu sprechen.

## Ärztliche Nachkontrolle

---

Eine ärztliche Nachkontrolle einschliesslich gynäkologischer Untersuchung sollte bei normalem Verlauf etwa 6 Wochen nach der Geburt vorgenommen werden. Gleichzeitig wird ein Krebsabstrich vom Gebärmutterhals abgenommen und die Schwangerschaftsverhütung besprochen.

## Erste Regelblutung

---

Die erste Regelblutung tritt bei Frauen, die nicht stillen, etwa nach 6 Wochen auf. Stillende Frauen haben meist in den ersten Monaten keine Regelblutung. Falls die Menstruation nicht innert 3 bis 6 Monaten nach Still-Ende wieder aufgetreten ist, sollte eine ärztliche Untersuchung stattfinden.

# Für die Gesundheit Ihres Kindes

---

## Kinderärztliche Untersuchungen

---

In den ersten Lebenstagen findet im Allgemeinen die erste kinderärztliche Untersuchung statt. Wenn Sie ambulant entbinden, sollte diese Untersuchung extern durch den Kinderarzt oder den Hausarzt durchgeführt werden. Im Alter von 1 Monat sollte eine weitere Untersuchung stattfinden.

## Untersuchungen – Screenings

---

In den ersten Lebenstagen werden folgende vorbeugende Untersuchungen durchgeführt:

- Untersuchung auf Herzfehler mittels Messung des Sauerstoffs im Blut durch die Haut (Biox).
- Hörtest mit einem kleinen Stöpsel im Ohr des ruhigen oder schlafenden Kindes (Hörscreening).
- Guthrie-Test, Bluttest zum Erkennen von Stoffwechselerkrankungen, mittels Blutentnahme aus der Ferse des Kindes.  
Siehe spezielle Infobroschüre.

## Vitamin-D-Prophylaxe / Vitamin-K-Prophylaxe

---

Zur Vorbeugung gegen Rachitis sollten alle Kinder Vitamin D erhalten. Entsprechende Empfehlungen erhalten Sie bei Spitalaustritt. Ausserdem erhalten alle Neugeborenen zur Vorbeugung von Blutgerinnungsstörungen Vitamin-K-Tropfen

## Schlafen

---

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht in einem überheizten Raum schläft; ideal ist eine Raumtemperatur um 18°C. Gemäss den Empfehlungen der Gesellschaft für Pädiatrie sollte das Kind auf dem Rücken schlafen.

## Rauchen

---

Rauchen ist für die Gesundheit Ihres Kindes schädlich. In der Gegenwart des Kindes sollte nicht geraucht werden.

## Weinen

---

Sollte das Kind einmal unaufhörlich weinen, so suchen Sie Hilfe bei Beratungsstellen, bei der Familie und Freunden oder bei Ihrem Arzt. Schütteln Sie Ihr Kind niemals! Sie können es damit ernsthaft gefährden.

# Ihr Baby will gepflegt werden

---

## Baden

---

- Bei Bedarf; Säuglinge müssen nicht täglich gebadet werden.
- Verwenden Sie möglichst keine Badezusätze, da diese den Hautschutz vermindern.
- Wassertemperatur 37 °C.
- Alle Hautfalten gut trocknen.

## Wickeln und Ausscheidung

---

- Reinigen und trocknen Sie die Hautfalten gut, dies vermeidet Hautirritationen.
- Verwenden Sie nur bei gerötetem Gesäss Salben wie Zinkpaste oder Bepanthen Plus und verzichten Sie vorübergehend auf Feuchttücher.
- Urin: Wenn Ihr Kind 5 bis 6 nasse Windeln im Tag hat, bekommt es genügend Flüssigkeit.
- Stuhlgang: In den ersten 4 bis 6 Wochen nach der Geburt sollten voll gestillte Kinder einmal täglich Stuhlgang haben. Kinder, die mit adaptierter Milch ernährt werden, stuhlen mindestens jeden zweiten Tag.

## Gewichtszunahme

---

Gesunde Säuglinge nehmen wöchentlich 110 – 230 Gramm zu.

## Nabel

---

- 1× täglich desinfizieren, bis der Nabelgrund trocken ist.
- Leichter Blutabgang aus der Nabelwunde ist kein Grund zur Besorgnis.



### Geschwollene Brüstli / vaginale Blutung

Normaler Vorgang, kann hormonell bedingt auftreten.

### Nase

- Nur mit Watteröllchen putzen. Verwenden Sie keine Wattestäbchen, da sonst Verletzungsgefahr besteht.
- Bei verstopfter Nase kann physiologische Kochsalzlösung in die Nasenlöcher getropft werden.

### Ohren

Nur mit Watteröllchen putzen. Verwenden Sie kein Wattestäbchen, da sonst Verletzungsgefahr besteht.

### Augen

- Immer von aussen nach innen waschen mit Gaze und lauwarmem Wasser.
- Für jedes Äugli neue Gaze verwenden.
- Bei fliessenden Äugli Kontakt mit Mütter-/Väter-Beratung oder Kinderarzt aufnehmen.

### Nägel

- Nach etwa 3 Wochen können sie vorsichtig geschnitten werden, am besten während oder nach einer Mahlzeit.
- Wenn sich das Kind kratzt, können die Nägel mit Mandelöl oder Vaseline eingerieben werden.



### Temperatur

- Normaltemperatur 36,2 bis 37,0°C in der Achselhöhle oder 36,5 bis 37,5°C im Darm gemessen. Hände und Füsse fühlen sich meist etwas kühler an.
- Das Kind nicht zu warm anziehen.
- Bei mehr als 38,5°C (im Darm gemessen) bitte den Kinderarzt aufsuchen.

### Spazieren

- Sofort möglich.
- Das Kind den Temperaturen entsprechend anziehen.
- Den Kopf vor Zugluft und Sonne schützen.
- Keine direkte Sonnenbestrahlung. Spezielle Sonnenschutzcreme für Babys verwenden.

### Fragen/Probleme

Bei Unklarheiten wenden Sie sich an Ihre nachbetreuende Hebamme oder an die Mütter-/Väter-Beratung. Im Notfall dürfen Sie sich auch gerne mit dem Wochenbett-Team in Verbindung setzen – auch nachts und am Wochenende (Telefon 032 627 33 40).

# Das besondere Erlebnis «Stillen»

## Die Bedeutung des Stillens



Seit 2001 sind wir eine von UNICEF ausgezeichnete stillfreundliche Geburtsklinik, und es ist deshalb für uns ein zentrales Anliegen, Sie während Ihrer Stillzeit kompetent und umfassend zu beraten.

## Unsere Stillphilosophie

Unsere Stillphilosophie stützt sich auf die von UNICEF entwickelten 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen ab. Das Stillen bringt Ihnen und Ihrem Kind viele Vorteile. Durch den Hautkontakt findet das Kind Ruhe, Trost und Geborgenheit. Das Stillen ermöglicht Ihnen und Ihrem Kind Momente der Entspannung und der Intimität. Die gemeinsame Beziehung baut sich auf und wird durch das Stillen gefördert. Die Muttermilch enthält alle lebenswichtigen Stoffe und ist in der Zusammensetzung genau auf die Bedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt. Zudem bietet sie einen besonderen Schutz gegen Infektionen. Muttermilch steht immer in der richtigen Temperatur zur Verfügung. Wo immer Sie sind, Sie können Ihr Kind überall stillen. Aufgrund dieser Erkenntnis unterstützen wir Sie mit allen uns zur Verfügung stehenden Massnahmen, um Ihnen das Stillen zu ermöglichen. Ist Ihnen das Stillen aber aus unterschiedlichen Gründen nicht möglich, helfen wir Ihnen dabei, für Sie und Ihr Kind den besten Weg zu finden.

# Was Sie darüber wissen sollten

## Stillberatung

Wir sind – ergänzend zu unserem bestehenden Angebot der Frauenklinik des Bürgerspitals – eine Anlaufstelle bei Problemen und Fragen rund um das Stillen. Eine Still- und Laktationsberaterin IBCLC bietet für Sie und Ihr Kind eine kompetente und einfühlsame Beratung an, die auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtet ist. Drei Stillberatungen werden, ausserhalb vom Wochenbetttaufenthalt, von der Krankenkasse bezahlt.

## Ziele unserer Stillberatung

- Frauen in der Entscheidung bezüglich der optimalen Ernährung ihres Kindes zu informieren und zu unterstützen.
- Das Stillen zu fördern.
- Schwangere Frauen auf das Stillen vorzubereiten.
- Frauen mit Stillfragen oder -problemen zu beraten und zu begleiten, auch nach Spitalaustritt.
- Frauen mit frühgeborenen oder kranken Kindern beim Stillen beizustehen.
- Berufstätigen Frauen die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie Arbeit und Stillen koordinieren können.
- Hilfestellung beim Abstillen zu bieten.

## Anzahl der Mahlzeiten

- In den ersten Wochen sind 8 bis 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden zu erwarten. Während Wachstumsschüben können die Säuglinge mehr Mahlzeiten benötigen.
- Manche Säuglinge möchten häufigere Mahlzeiten mit kürzeren Abständen, gefolgt von einer längeren Ruhephase.
- Manche möchten alle 3 Stunden gestillt werden.

### Milchspendereflex

---

- Manche Frauen spüren ein Kribbeln oder Stechen in der Brust, wenn die Milch zu fließen beginnt.
- Der Milchspendereflex hat eingesetzt, wenn das Baby hörbar schluckt.

### Steigerung der Milchmenge

---

- Öfter ansetzen oder pumpen.
- Entspannung, Ruhe.
- Wechselstillen (jede Seite mindestens 2-mal 5 bis 7 Minuten).
- Ausgewogene Ernährung und genügend Flüssigkeit (siehe Ernährungstipps).

### Verringerung der Milchmenge

---

- Jeweils nur eine Brust geben. Die andere Brust durch Ausstreichen oder Abpumpen entlasten.
- Nach dem Stillen kühlen.
- 2 Tassen Pfefferminz- oder Salbeitee trinken.

### Brustentzündung

---

Anzeichen dafür sind heiße, harte, schmerzende Stellen, grippeähnliche Symptome, schnell ansteigendes hohes Fieber.

- Gleiche Massnahmen wie beim Milchstau.
- Bettruhe.
- Viel trinken.
- Wenn nach 24 Stunden Behandlung keine Besserung eingetreten ist, Arzt aufsuchen.

### Brustwarzenpflege

---

- Viel Luft.
- Nach dem Stillen etwas Muttermilch auf den Brustwarzen trocknen lassen.
- Lanolin-Pflegeprodukte.

### Wunde Brustwarzen

---

- Kontrolle der Stillposition und des Saugverhaltens.
- Viel Luft – das fördert die Wundheilung.
- Einen dünnen Film Lanolin-Pflegeprodukt auf die Brustwarzen auftragen.
- Kurze und häufigere Stillmahlzeiten (der Säugling zieht weniger stark).
- Bei anhaltendem Wundsein länger als 7 Tage nehmen Sie Kontakt mit einer Fachperson auf.

### Milchstau

---

Anzeichen dafür sind schmerzende, gespannte Brüste sowie leichtes Fieber.

- Vor dem Stillen etwa 10 Minuten warme Kompressen auflegen.
- Brust sanft massieren.
- Brust alle 2 Stunden durch Stillen oder Pumpen entleeren.
- Nach dem Stillen kalte Umschläge, etwa mit Quark, oder Eiswickel auflegen.
- Ruhe.



### Hygiene für Stillhilfsmittel, Nuggis und Flaschen

---

- Flaschen und Sauger nach jedem Gebrauch sorgfältig reinigen, mit kaltem Wasser vorspülen, dann heiss mit Spülmittel und separater Reinigungsbürste waschen. Anschliessend gut trocknen lassen.
- Alternativ die Utensilien in der Abwaschmaschine reinigen.
- Ein tägliches Auskochen/Sterilisieren der gereinigten Utensilien ist nur bei frühgeborenen und kranken Säuglingen in den ersten Monaten empfohlen.
- Zur Verhinderung von Kalkrückständen kann dem Kochwasser ein Esslöffel Speiseessig beigelegt werden.

**Wichtig:** Schoppenflaschen und Sauger müssen regelmässig auf Risse im Material kontrolliert und gegebenenfalls ersetzt werden.

### Aufbewahrung der Muttermilch

---

- Im Kühlschrank 3 Tage, im Tiefkühler 6 Monate.
- Bei Raumtemperatur 6 bis 8 Stunden.
- Gefrorene Milch wird unter fliessendem warmem Wasser bis Körpertemperatur erwärmt. Aufgetaute Muttermilch muss innert 24 Stunden verwendet und sollte nicht wieder eingefroren werden. Ein Erwärmen in der Mikrowelle ist nicht sinnvoll, da dies den Inhaltsstoffen schadet.



### Mit Nähe zum Baby die Flasche geben

---

Alle Babys genießen – genau wie Sie selbst – die Sprache der Liebe: Augenkontakt und Kuschneln. Was beim Stillen meist automatisch geschieht, muss bei der Flaschen-ernährung bewusst beachtet werden.

### Umgang mit dem Baby

---

- Füttern Sie nach Bedarf Ihres Kindes. Ein Baby hat manchmal mehr, manchmal weniger Hunger.
- Halten Sie Ihr Baby beim Füttern und auch beim Trostsaugen im Arm.
- Füttern Sie mit Hautkontakt. Tragen Sie ein ärmelloses T-Shirt oder knöpfen Sie die Bluse auf.
- Wechseln Sie während der Mahlzeiten die Seite. Dadurch wird die Augen-Hand-Koordination des Kindes optimal gefördert.
- Berühren Sie zu Beginn mit dem Sauger nur die Lippen des Babys und warten Sie, bis es den Sauger selbst einsaugt. Schieben Sie den Sauger nicht gegen den Willen Ihres Kindes in seinen Mund.

### Umgang mit Säuglingspulvermilch

---

Säuglingsmilch immer frisch zubereiten und sogleich füttern. Schoppenreste müssen weggeworfen werden, da sich die darin enthaltenen Bakterien in der Wärme schnell vermehren und Durchfall und Erbrechen auslösen können. Hinweise zur Reinigung von Nuggis und Flaschen: siehe Kapitel «Hygiene für Stillhilfsmittel, Nuggis und Flaschen».

### Zubereitung Säuglingspulvermilch

---

- Für die Zubereitung der Säuglingsmilch frisches, **kaltes** Leitungswasser verwenden
  - dieses auf Trinktemperatur erwärmen oder abkochen und vor der Zubereitung abkühlen lassen.
- Leitungswasser muss abgekocht werden
  - bei Verdacht auf verunreinigtes Wasser/ verschmutzte Wasserhähne
  - wenn Säuglingsmilch – entgegen den Empfehlungen im Voraus zubereitet wird.
- Leitungswasser darf nicht verwendet werden
  - bei Bleileitungen oder sehr alten Leitungen (Häusern)
  - aus ungeprüften Hausbrunnen/Quellen.
- Milchpulver immer gut verschlossen und trocken aufbewahren (Nährstoffverlust).
- Pulver- und Wassermenge unbedingt genau dosieren – siehe Angabe des Herstellers.
- Wasserfilter sind nicht empfohlen.
- Bei Verwendung von Mineralwasser – kohlenstofffreie Produkte mit niedrigem Mineralsalzgehalt.
- Mikrowellengeräte sind zum Erwärmen der Säuglingsmilch nicht empfohlen.
- Von der Zubereitung der Säuglingsmilch mit kochendem oder auf 70 Grad erhitztem Wasser wird abgeraten.

# Ernährung während der Stillzeit

## Die Bedeutung der Ernährung

Stillende Frauen benötigen viel Kraft und Ausdauer. Eine ausgewogene Ernährung kann sie dabei unterstützen, denn die psychische und körperliche Stabilität ist auch von einer optimalen Nährstoffversorgung abhängig.

## Mehrbedarf

Bei den meisten Frauen sinkt der rote Blutfarbstoff (Hämoglobin) durch den Blutverlust bei der Geburt ab. Ausserdem besteht während der Stillzeit ein erhöhter Bedarf an Eisen und verschiedenen Vitaminen. Es ist deshalb sinnvoll, in den ersten Wochen nach der Entbindung ein Eisenpräparat oder ein Multivitaminpräparat, das Eisen enthält, einzunehmen. Im Allgemeinen können Sie das Präparat, welches Sie während der Schwangerschaft genommen haben, weiter einnehmen.

Während der Stillzeit sind der Energie- und der Flüssigkeitsbedarf erhöht. Der durchschnittliche Mehrbedarf in der Stillzeit beträgt etwa 600 kcal pro Tag. Durch den grösseren Appetit wird dieser Zusatzbedarf oft automatisch durch grössere Hauptmahlzeiten und Zwischenmahlzeiten abgedeckt (siehe Checkliste, Tagesbeispiel).

## Flüssigkeitsbedarf der Mutter

Der Flüssigkeitsbedarf steigt während der Stillzeit an, da die in der Muttermilch enthaltene Flüssigkeit ersetzt werden muss. Eine stillende Frau sollte daher pro Tag 2 bis 3 Liter trinken. Diese Menge kann problemlos erreicht werden, wenn eine Frau zu jeder Hauptmahlzeit und während jeder Stillmahlzeit 2 bis 3 Deziliter trinkt. Geeignete Ge-

tränke sind Hahnenwasser, ungesüsstes Mineralwasser, ungesüsste oder leicht gesüsste Frucht- und Kräutertees. Der Flüssigkeitsbedarf steigt bei Fieber, Durchfall oder bei starkem Schwitzen zusätzlich an. Die Menge der Muttermilch kann durch vermehrtes Trinken jedoch nicht gesteigert werden. Dies geschieht nur durch vermehrtes Trinken des Kindes an der Brust.

## Tagesbeispiel für eine ausgewogene Ernährung



Frühstück	2–3 Stück Vollkornbrot 1 EL Butter 1–2 EL Konfitüre 1 kleines Glas Orangensaft Milchkaffee (2 dl Milch)
Znüni	1 Joghurt nature mit Obst oder Beeren 1 EL Haselnüsse oder Rosinen
Mittagessen	1 Portion Nudeln 1 Stück Fleisch mager, mit 1 Teelöffel Öl gebraten 1 grosse Portion Gemüse oder Salat 1 Frucht oder Beeren
Zvieri	1 Stück Vollkornbrot oder 1 Frucht 1 Glas Milch
Abendessen	1 Portion Gschwellti Kräuterquark, 20 g Hartkäse 1 grosse Portion Gemüse oder Salat
Spätimbiss	1 Stück Vollkornbrot

## Empfehlungen pro Nahrungsmittelgruppe



Nahrungsmittelgruppe	Empfehlung
Flüssigkeit	Täglich 2–3 Liter, möglichst ungesüsste Getränke
Gemüse, Salat	2–3 × täglich, davon 1 Portion roh
Obst, Fruchtsaft	3–4 × täglich, möglichst roh (1 Portion = «1 Handvoll» oder 2 dl Saft)
Brot, Reis, Teigwaren, Kartoffeln	3–4 × täglich, auch Vollkornprodukte, Portionengrösse nach Appetit
Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, rote Bohnen...)	1 × pro Woche bei guter Verträglichkeit
Milch, Milchprodukte	3–4 Portionen täglich 1 Portion = – 2 dl Milch teilentrahmt – 1 Becher Joghurt oder Quark – 1 Stück Käse (20–40 g)
Fleisch, Geflügel	Max. 1 × täglich, auch fleischlose Tage einplanen 1 Portion = 100 g, fettarme Stücke bevorzugen max. 1 × wöchentlich Wurstwaren, Gepökelt max. 1–2 × pro Monat Innereien
Fisch	1–2 × pro Woche, 1 Portion = 150 g
Eier	3–4 pro Woche inkl. versteckte Eier in Gerichten
Öl, Fett, Butter	1 EL Butter als Brotaufstrich 1 EL Bratfett (Olivenöl, Bratbutter) 1 EL Öl für Salatsauce (Olivenöl, Rapsöl) 20–30 g Nüsse (Baumnüsse, Mandeln etc.)
Alkohol	Wird mit der Muttermilch vom Kind aufgenommen, sollte daher nach Möglichkeit vermieden oder auf ein Minimum reduziert werden (gelegentlich max. 1 Glas Wein)
Kochsalz	Jodiertes und fluoridiertes Kochsalz verwenden (grüne Packung)

## Blähungen beim Säugling

Es wird immer wieder diskutiert, ob bestimmte Nahrungsmittel beim gestillten Säugling Blähungen verursachen. Untersuchungen konnten diese Zusammenhänge jedoch nie belegen. Die Reaktionen auf Nahrungsmittel sind sehr unterschiedlich und hängen auch von der Menge und der Häufigkeit des konsumierten Nahrungsmittels ab.

Folgende Nahrungsmittel können Blähungen verursachen:

- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen
- Kohlarten, vor allem Weisskabis, Rotkabis, Sauerkraut und Rosenkohl
- Lauch, Zwiebeln, Knoblauch
- Frische Spargeln, Schwarzwurzeln
- Zitrusfrüchte, frische Ananas
- Säfte aus Zitrusfrüchten und Süssmost

Mögliche Beschwerden treten meist in den ersten 12 Stunden nach dem Konsum auf und verschwinden nach 24 Stunden wieder.

## Wundsein des Gesässes

Für das Wundsein des gestillten Kindes wird ebenfalls oft die Ernährung der Mutter verantwortlich gemacht. Auch hier spielt die Häufigkeit und die Menge eines gegessenen Nahrungsmittels eine grosse Rolle. Isst die Mutter beispielsweise eine Orange, verträgt das Kind sie sicher. Es kann jedoch zu Wundsein kommen, falls die Mutter einen Liter Orangensaft täglich trinkt.



### Geschmacksveränderungen in der Muttermilch

---

Einige Nahrungsmittel können zu Geschmacksveränderungen in der Muttermilch führen. Auch bei diesem Problem spielt die Menge des entsprechenden Nahrungsmittels eine Rolle. Zu diesen Nahrungsmitteln gehören: Spargeln, Zwiebeln, Knoblauch, Rhabarber, Melonen.

### Milchproduzierende Nahrungsmittel

---

In jeder Kultur werden verschiedene Wundermittel angepriesen, die eine Steigerung der Milchmenge versprechen. Dazu gehören etwa Rivella, Bier, Milch oder Haferkleim. Wissenschaftlich konnten diese Wirkungen nie nachgewiesen werden. Einige Nahrungsmittel haben jedoch einen positiven Einfluss auf die Psyche, was sich günstig auf die Milchproduktion auswirkt. Dies ist etwa bei kohlehydrathaltigen Nahrungsmitteln wie Brot, Reis, Teigwaren oder Früchten der Fall.

### Alkohol, Koffein und Nikotin

---

Ein Teil des aufgenommenen Alkohols und des Koffeins kann in die Muttermilch übergehen. Stillende sollen daher Alkohol nach Möglichkeit meiden oder nur in geringen Mengen (gelegentlich bis 1 Glas Wein) konsumieren. Koffeinhaltige Getränke im Rahmen von 2 bis 3 Tassen Kaffee oder Schwarztee beeinflussen das Kind in der Regel nicht. Nikotin kann in der Muttermilch nachgewiesen werden und sollte gemieden werden. Je länger es seit der letzten Zigarette her ist, desto tiefer ist die Konzentration in der Milch.

### Spezielle Kostformen, Diäten während der Stillzeit

---

Spezielle Ernährungsformen oder Diäten, deren Empfehlungen stark von den oben genannten Tagesempfehlungen abweichen, können zu Mangelzuständen bei der Mutter führen. Falls Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, verzichten Sie auf drastische Abmagerungskuren. Es ist sinnvoller, das Gewicht durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und regelmässigen Ausdauersport langsam (1 kg pro Monat) zu reduzieren. Bei Fragen können Sie sich jederzeit an die Ernährungsberatung wenden.

### Kontakt

---

Ernährungsberatung  
Bürgerspital  
Schöngrünstrasse 42  
4500 Solothurn  
Telefon 032 627 41 80

# Für einen guten Start zu Hause

---

Um Ihnen die Vorbereitung auf den Alltag zu erleichtern, möchten wir Sie noch einmal bitten, die folgenden Punkte durchzugehen. Bitte notieren Sie, zu welchen Aspekten Sie noch Fragen haben.

## Das Stillen zu Hause

---

- Die Stillmahlzeit: Häufigkeit und Dauer
- Stillpositionen
- Korrektes An- und Absetzen
- Pflege und Kontrolle der Brust
- Brustmassage
- Zu wenig Milch
- Zu viel Milch
- Aufbewahren der Muttermilch

## Pflege des Kindes

---

- Wickeln
- Baden
- Hautpflege
- Nabelpflege
- Nagelpflege

## Befinden des Kindes

---

- Gewichtszunahme
- Wach- und Schlafrhythmus
- Lagerung
- Verdauung / Bauchkrämpfe
- Wundes, rotes Gesäss
- Krankes Kind (Fieber, Schnupfen)

## Weiterführende Stellen

---

- Begleitung durch freischaffende Hebamme:  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)
- Stillberatung: [www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)
- Mütter-/Väterberatung: [www.muetterberatung.ch](http://www.muetterberatung.ch)
- 1. Arztbesuch nach einem Monat

## Wichtige Telefonnummern

---

Dienstärztin Frauenklinik	032 627 38 40
Wochenbettstation	032 627 50 18
Stillberatung	032 627 44 87

Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler 

Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn  
T 032 627 31 21  
info.bss@spital.so.ch

