

stillen nach Kaiserschnitt

Seitlich im Sitzen

Sie sitzen, Rücken und Beine gut abgestützt. Das Kind liegt neben Ihnen auf einem Kissen, mit den Beinen nach hinten, der Mund vor der Brustwarze, so dass sein Gesicht der Brust zugewandt ist und es den Kopf nicht zu drehen braucht.

Wiegenhaltung

Auch hier sitzen Sie gut abgestützt. Das Baby liegt quer vor Ihnen auf Ihrem Unterarm, so dass sein Mund sich vor der Brustwarze befindet. Kissen sorgen dafür, dass die OP-Wunde geschützt ist und das Kind auf die richtige Höhe kommt.



Schon nach kurzer Zeit

wird es beim Stillen keinen Unterschied mehr zwischen Ihnen und einer Mutter, die ihr Kind spontan geboren hat, geben. Alle allgemeinen Hinweise zum Stillen gelten für Sie ganz genau so:

- wie Ihr Baby die Brust am besten erfassen kann,
- wie oft und wie lange es trinken möchte,
- wann es sinnvoll ist, mit Beikost zu beginnen,
- und so weiter.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine schöne Stillzeit.

Selbstverständlich stillen

– das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind.

AFS Geschäftsstelle

Bornheimer Str. 100, 53119 Bonn

Tel.: 0228 – 350 38 71, Fax: 0228 – 350 38 72

mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

www.afs-stillen.de

Unsere von ehrenamtlichen AFS-Stillberaterinnen besetzte Hotline erreichen Sie täglich unter:

Tel.: 0180 - 5 - STILLEN (7845536)

für 0,12 EUR pro Minute

Mit Hilfe Ihrer Spende

können wir weiterhin Faltblätter wie dieses erstellen und drucken. Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto-Nr. 111 016 937 bei der Sparkasse Weserbergland, BLZ 254 501 10.

Impressum

© 2005 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V. Mitglied im International Baby Food Action Network 1. Auflage von Utta Reich-Schottky (Text), Barbara Kämmerer (Fotos) und Angelika Reck (Layout).

Druck: www.bgomedia.de, Bonn.

Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Ihre nächste AFS-Stillgruppe:



Nach einer Kaiserschnittgeburt benötigen Sie am Anfang etwas mehr Hilfestellung beim Anlegen.

Doch dann können Sie genau wie nach einer

Spontangeburt entsprechend der WHO-Empfehlung 6 Monate ausschließlich stillen, das heißt, keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben geeigneter Beikost weiterstillen bis zum Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus.

Nach einem Kaiserschnitt können Sie genau so gut stillen wie nach einer Spontangeburt



AFS

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e.V.

stillen nach Kaiserschnitt

Es wurde ein Kaiserschnitt

Möglicherweise wussten Sie schon vorher, dass es ein Kaiserschnitt werden würde, oder Sie wurden unter der Geburt davon überrascht.

Die Gefühle, die Sie jetzt erleben, können ganz unterschiedlich sein. Vielleicht sind Sie wütend oder traurig über den Verlust des normalen Geburtserlebnisses, zugleich erleichtert, wenn alles gut gegangen ist. Manchmal taucht ein Gefühl der Fremdheit gegenüber dem Kind auf, auch das ist normal. Der hautnahe Kontakt zwischen Ihnen und Ihrem Baby beim Stillen kann Ihnen helfen, mit dem Erlebten umzugehen und in die Beziehung zu Ihrem Kind hinein zu wachsen.

Rooming-In



Nach Kaiserschnitt ist Rooming-In möglich, wenn Sie und das Baby gesund sind. So können Sie und Ihr Kind sich besser kennen lernen; das Stillen nach Bedarf ist einfacher. Vielleicht kann

anfangs Ihr Partner oder eine andere liebe Person bei Ihnen bleiben und Sie beim Versorgen des Kindes und beim Anlegen unterstützen. Wenn Ihr Bett an der Wand steht oder Sie ein seitliches Bettgitter haben, kann das Kind auch neben Ihnen liegen, ohne dass Sie es halten müssen.

Medikamente

Heute gibt es für fast alle Erkrankungen stillverträgliche Medikamente, mit denen Sie weiter stillen können. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, falls Sie Schmerzmittel, Antibiotika oder andere Medikamente benötigen.

Stillhormone

Bei jedem Stillen werden Hormone ausgeschüttet, die nicht nur in der Brust wirken. Durch das Hormon Oxytocin zieht sich die Gebärmutter zusammen. Das fördert die Rückbildung und die Wundheilung. In den ersten Tagen spüren Sie vielleicht ein Ziehen, das hört bald auf.

Das Hormon Prolaktin wirkt entspannend und hilft Ihnen dadurch, zur Ruhe zu kommen.

Milcheinschuss

Der Milcheinschuss ist hormonell bedingt und kommt auf jeden Fall, in der Regel am 2. – 3. Tag nach der Geburt, nach einem Kaiserschnitt manchmal etwas später. Häufiges Anlegen von Geburt an fördert die Milchbildung und erleichtert den Milcheinschuss.

Das Anlegen

Am Anfang ist das Anlegen für Sie etwas umständlich, bis Sie sich wieder frei bewegen können. Sie haben mehr Zeit und Ruhe zum Anlegen, wenn Sie Ihr Kind zu sich nehmen oder geben lassen, sobald es durch Suchen und Schmatzen zeigt, dass es an die Brust möchte. Lassen Sie sich beim Anlegen helfen, bis Sie sich sicher fühlen.

Zeitpunkt des ersten Anlegens

Bei einer Rückenmarksnarkose spricht medizinisch nichts dagegen, das Kind sofort anzulegen; am besten sprechen Sie das mit dem Klinikpersonal ab. Nach einer Vollnarkose können Sie das Baby anlegen, sobald Sie wieder ausreichend wach



sind. Die geringen Reste an Narkosemittel beeinträchtigen Ihr Kind nicht.

Bequeme Stillpositionen

Es gibt verschiedene Stillpositionen, in denen Sie auch nach einem Kaiserschnitt bequem stillen können, ohne die Operationswunde zu belasten. Mit Kissen können Sie die OP-Wunde zusätzlich schützen.

seitliches Stillen im Liegen

Legen Sie sich bequem auf die Seite. Stützen Sie Ihren Kopf auf volle Schulterhöhe mit Kissen ab, vielleicht auch Ihren Rücken. Legen Sie ein extra Kissen vor die OP-Wunde. Die Beine winkeln Sie leicht an. Das Baby liegt mit Ihnen Bauch an Bauch, mit dem Mund auf Höhe der Brustwarze.



Rücklings stillen

Sie liegen auf dem Rücken, Kopf und Schultern mit Kissen abgestützt, Beine angestellt oder mit einem Kissen unter den Knien. Ihr Baby liegt quer auf Ihrem Bauch, weit entfernt von der OP-Wunde, den Mund an der Brustwarze.