



Stillstart nach Kaiserschnitt - was du wirklich wissen solltest

Kostenloser Guide für werdende Mama´s

**Stillberaterin/Breastkeeperin &
Krankenschwester
Lisa Mathe**



Wer bin ich?



Ich bin Lisa,
Stillberaterin,
Breastkeeperin und
Krankenschwester.
Mama von zwei Jungs.

Mein erstes Kind habe
ich selbst mit einem
Kaiserschnitt
bekommen.

Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft. Ein Kaiserschnitt ist ein besonderer Start ins Leben. Für Dich und Dein Baby. Viele Frauen haben Angst, dass das Stillen nach einem Kaiserschnitt schwierig wird. Und ja Kaiserschnitt Baby´s und Kaiserschnitt Mama´s brauchen oft besondere Unterstützung beim Stillen.

In meinem kostenlosen Guide zeige ich dir praktische Tipps, wie du dir und deinem Baby den Stillstart nach dem Kaiserschnitt erleichtern kannst. Themen sind: Bonding, Stillpositionen, häufige Herausforderungen & Probleme bis hin zur Unterstützung deiner Milchproduktion

**ich freue mich euch mein Wissen weitergeben
zu dürfen!**

Die ersten Stunden nach der Geburt – warum sie so wichtig sind

Die ersten Stunden und Wochen nach der Geburt sind eine ganz besondere Zeit – für dich und dein Baby.

Dein Baby hat etwa 40 Wochen in deinem Bauch unter deinem Herzen verbracht. Es kennt deinen Herzschlag, deine Stimme und sogar den vertrauten Geruch des Fruchtwassers. Deine Brüste riechen für dein Baby nach dem Fruchtwasser deines Babys. In deinem Bauch war alles warm, ruhig und sicher.

Wenn dein Baby geboren wird, verändert sich plötzlich alles: Licht, Geräusche, Temperatur und neue Eindrücke. Für viele Babys ist das zunächst überwältigend, vor allem für Babys, die mit einem Kaiserschnitt geboren wurden, denn sie wurden nicht darauf vorbereitet jetzt auf die Welt zu kommen.

Umso wichtiger ist es, dass dein Baby nach der Geburt gleich zu dir auf deine Brust kann.. Der direkte Haut-zu-Haut-Kontakt hilft deinem Baby, sich zu beruhigen und sicher anzukommen.

Direkter Haut zu Haut Kontakt ist:

- Dein Baby liegt nackt auf deiner nackten Brust (Baby soll maximal eine Windel anhaben)
- Ihr könnt eine Decke über das Baby legen (Baby nicht einwickeln, nur drüber legen

Es kann deinen Herzschlag hören, deinen vertrauten Geruch wahrnehmen und deine Wärme spüren – all das kennt es bereits aus der Schwangerschaft.

Der Haut-zu-Haut-Kontakt hat viele positive Effekte:

Dein Baby kann sicher ankommen

Herzschlag, Atmung und Körpertemperatur stabilisieren sich

Dein Baby kann seine natürlichen Stillreflexe aktivieren

Dein Baby kann Stress abbauen und sich besser regulieren

Die Bindung zwischen dir und deinem Baby wird gestärkt



Das ist kein direkter Haut zu Haut Kontakt

Für dein Baby bist du nach der Geburt die vertrauteste Person und der vertrauteste Ort

Auch für dich als Mama hat dieser Moment eine große Bedeutung. Durch den engen Kontakt werden wichtige Hormone ausgeschüttet, besonders das Bindungshormon **Oxytocin**. Dieses Hormon unterstützt nicht nur eure emotionale Verbindung, sondern spielt auch eine wichtige Rolle beim Stillen.

Oxytocin hilft dir bei:

den Milchfluss in Gang zu bringen

die Milchproduktion anzuregen

die Bedürfnisse deines Kindes kennenzulernen

Unterstützung bei der Rückbildung

Heilung der Mama



Leider bieten nicht alle Krankenhäuser ein direktes und ungestörtes Bonding nach Kaiserschnitt an. Aber ihr könnt euch ja aussuchen, in welchem Krankenhaus eure Kinder geboren werden.

Gerade nach einem Kaiserschnitt ist diese gemeinsame erste Zeit besonders wertvoll.

Du darfst für dich und dein Baby einstehen

Die Geburt ist ein sehr besonderer Moment. Gleichzeitig passiert im Krankenhaus oft vieles schnell, und Entscheidungen werden manchmal routinemäßig getroffen.

Du darfst wissen: Du und dein Baby seid ein Team.

Es ist völlig in Ordnung, Wünsche zu äußern, Fragen zu stellen, zu sagen, was einem wichtig ist und was man möchte oder eben nicht möchte.

Dir ist Haut zu Haut Kontakt wichtig - hier sind Beispiele wie du es im Krankenhaus kommunizieren kannst:

- Ich möchte, das mein Baby direkt zu mir zum Bonden kommt.
- Ich möchte, das die U1 meines Babys auf meiner Brust gemacht wird.

Die meisten Untersuchungen können auch während dein Baby auf deiner Brust liegt durchgeführt werden. Und einige Routineuntersuchungen deines Babys können auch später durchgeführt werden.

Auch deine Begleitperson kann dich dabei unterstützen und deine Wünsche aussprechen, besonders wenn du nach der Geburt noch erschöpft bist.

Umgang bei Trennung von Mama und Baby

Nach einem Kaiserschnitt kann es in **wirklich wenigen** medizinischen Ausnahmefällen notwendig sein, dass dein Baby kurzzeitig getrennt wird – zum Beispiel bei Notfalluntersuchungen.

Auch in diesen Situationen kannst du für dich und dein Baby eintreten. Du hast Möglichkeiten, die Bindung zu fördern und die Stillbeziehung zu unterstützen

Das kannst du tun:

Begleitperson als dein Sprachrohr: Sie kann darauf achten, dass dein Baby so schnell wie möglich wieder zu dir kommt. Bespreche alles was dir wichtig ist im Vorfeld mit deiner Begleitperson.

Schnuller vermeiden: Fachpersonen geben oft automatisch den Schnuller

Stillfreundliche Zufütterung einfordern: Wenn dein Baby tatsächlich zusätzlich Nahrung braucht, ist es hilfreich, stillfreundliche Methoden zu nutzen, um die Brust zu stimulieren und um die Stillbeziehung zu schützen.

Erste Stillpositionen, die ich nach einem Kaiserschnitt empfehle

Nach einem Kaiserschnitt ist dein Bauch oft noch empfindlich und deine Beweglichkeit eingeschränkt. Deshalb ist es besonders wichtig, dass du eine Stillposition findest, die deinen Bauch entlastet und gleichzeitig ein gutes Anlegen ermöglicht.

Viele Mamas empfinden eine leicht zurückgelehnte Sitzposition als besonders angenehm. Das nimmt Druck vom Bauch und hilft dir, entspannt zu stillen. Ich empfehle das Kopfteil des Bettes so einzustellen, damit es für dich angenehm ist. Alternativ kannst du natürlich auch Kissen verwenden.

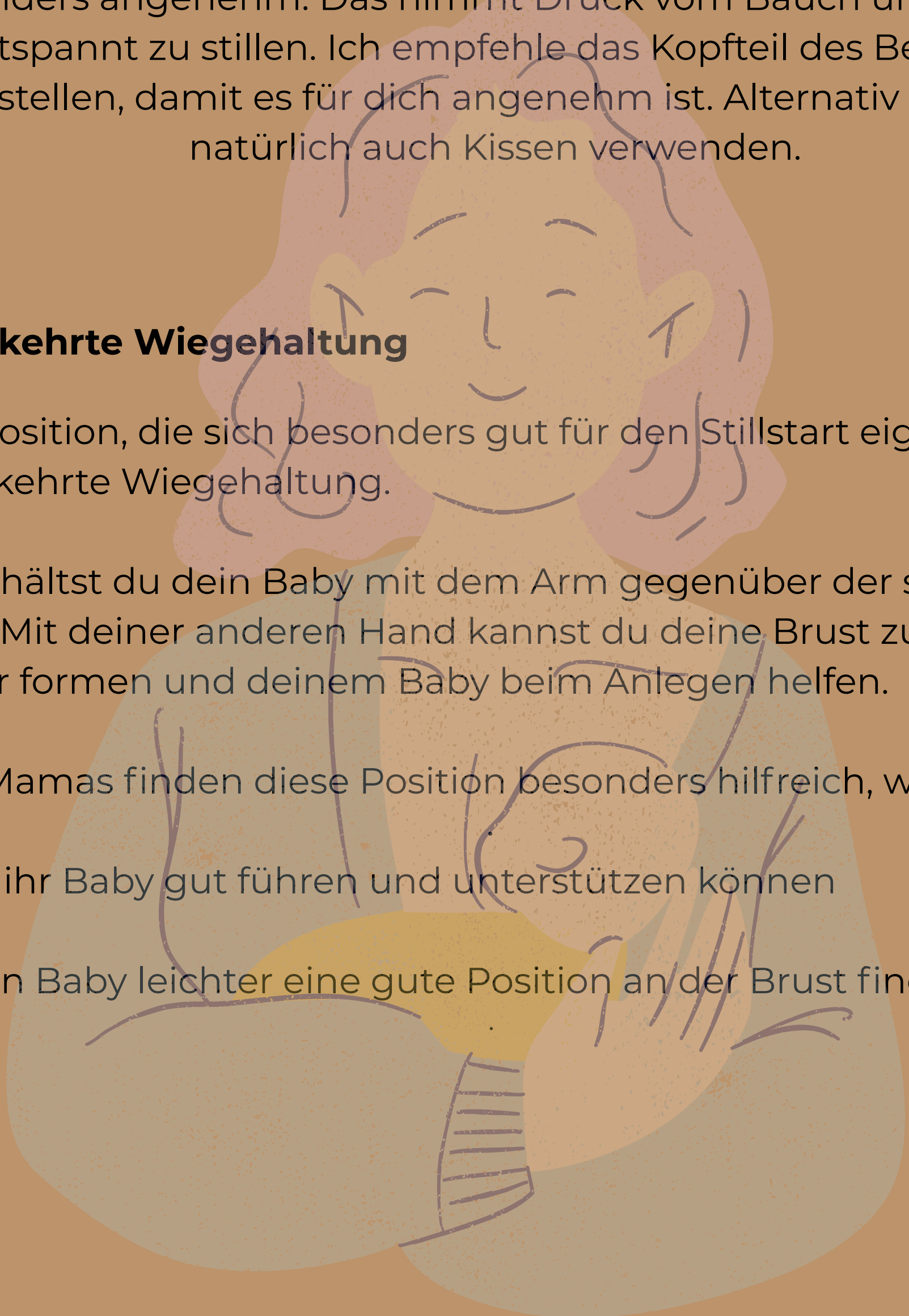
Umgekehrte Wiegehaltung

Eine Position, die sich besonders gut für den Stillstart eignet, ist die umgekehrte Wiegehaltung.

Dabei hältst du dein Baby mit dem Arm gegenüber der stillenden Brust. Mit deiner anderen Hand kannst du deine Brust zu einem Burger formen und deinem Baby beim Anlegen helfen.

Viele Mamas finden diese Position besonders hilfreich, weil:

- sie ihr Baby gut führen und unterstützen können
- dein Baby leichter eine gute Position an der Brust findet



Stillen im Liegen

Die Seitenlage wird nach einem Kaiserschnitt oft empfohlen, weil sie den Bauch entlastet.

Viele Mamas merken jedoch, dass das Anlegen im Liegen gerade am Anfang nicht immer einfach ist, besonders wenn sie noch wenig Erfahrung mit dem Stillen haben.

Deshalb kann es hilfreich sein:

- zunächst im Sitzen oder leicht zurückgelehnt zu stillen
- dir die ersten Male beim Anlegen Unterstützung von einer Stillberaterin zu holen.
- später, wenn das Stillen gut funktioniert, auch die Seitenlage auszuprobieren – besonders nachts kann sie sehr angenehm sein.

Und ganz wichtig, was so oft vergessen wird:

Gib dir und deinem Babys Zeit beim Anlegen und Stillen.

Dein Baby und du lernen euch erst kennen. Stillen ist Beziehung und Beziehungen dürfen wachsen. Dein Baby lernt gerade erst das Stillen und du auch. Mit Geduld und Ruhe findet ihr gemeinsam euren Rhythmus.

Häufige Stillherausforderungen nach einem Kaiserschnitt

Ein Kaiserschnitt ist eine große Operation. Der Körper der Mutter und auch das Baby müssen sich erst an diese besondere Geburtssituation anpassen.

Müde oder schläfrige Babys

Babys, die per Kaiserschnitt geboren wurden, sind manchmal besonders müde oder schlafen viel. Das kann verschiedene Gründe haben, zum Beispiel die Medikamente während der Operation oder die Geburtssituation selbst.

Diese Babys brauchen manchmal sanfte Unterstützung, um effektiv an der Brust zu trinken.

Hilfreich kann sein:

- viel nackiger Haut-zu-Haut-Kontakt(am besten auch so oft wie möglich ohne BH und so oft wie möglich)
- dein Baby regelmäßig zum Stillen einladen
- dein Baby sanft wecken, wenn es sehr lange schläft

Stillen ohne Zeitvorgabe. Jedoch sollte am Anfang der Zeitabstand zwischen den Stillabständen nicht länger als 3 bis maximal 4 Stunden sein.

Unruhige oder viel weinende Babys

Manche Babys reagieren nach einem Kaiserschnitt auch mit mehr Unruhe oder Weinen. Der Kaiserschnitt ist ein intensives und einschneidendes Erlebnis und manche Babys brauchen Zeit, um die Geburt zu verarbeiten. Das Weinen deines Babys ist die Sprache deines Babys. Vielleicht war der Kaiserschnitt für dein Baby sehr anstrengend und dein Baby “erzählt” es dir gerade. Alles was dein Baby gerade braucht, bist du.

Nähe kann deinem Baby in dieser Phase besonders helfen.
Das kannst du tun:



- viel Haut zu Haut Kontakt
- eine ruhige, reizarme Umgebung
- häufiges Anlegen
- bei Möglichkeit ein Familienzimmer für euch als Familie
- deinem Baby hilft es gehalten und begleitet zu werden
- Verständnis und Zeit für dein Baby

Im Krankenhaus wird bei weinenden Babys häufig schnell ein Schnuller angeboten. Das wirkt manchmal wie eine schnelle Lösung, löst jedoch nicht die Ursache des Weinens.

Wenn Babys weinen, möchten sie ein Bedürfnis ausdrücken – zum Beispiel nach Nähe, Sicherheit oder Regulation.

Die Nähe zu dir hilft deinem Baby, sich sicher zu fühlen und wieder zur Ruhe zu kommen.

Warum Babys nach einem Kaiserschnitt oft mehr Nähe brauchen

Die Geburt ist für jedes Baby ein intensiver Übergang. Bei einer vaginalen Geburt helfen Wehen, Druck und der Weg durch den Geburtskanal dem Baby, sich Schritt für Schritt auf das Leben außerhalb des Bauches vorzubereiten.

Bei einem Kaiserschnitt verläuft dieser Übergang anders. Für viele Babys geschieht der Wechsel von der geschützten Umgebung im Bauch in die Außenwelt sehr plötzlich. Geräusche, Licht, Berührungen und Temperatur verändern sich innerhalb weniger Sekunden.

Deshalb reagieren manche Kaiserschnittbabys in den ersten Stunden oder Tagen mit:

- mehr Unruhe
- häufigem Weinen

Im Krankenhaus wird bei weinenden Babys häufig schnell ein Schnuller angeboten. Ein Schnuller kann jedoch nicht das Bedürfnis nach Nähe, Regulation und Sicherheit erfüllen.

Was Babys in dieser Situation wirklich hilft, ist Körperkontakt.

Wenn dein Baby auf deiner Brust liegt, kann es:

- deinen Herzschlag hören, den es bereits aus der Schwangerschaft kennt
- deine Wärme und deinen Geruch wahrnehmen
- seinen Atem und Herzschlag regulieren
- zur Ruhe kommen und sich sicher fühlen

Babys brauchen genau diesen Körperkontakt, um zu verstehen, dass sie angekommen sind und nicht allein sind.

Gerade nach einem Kaiserschnitt ist es deshalb besonders wichtig sein, deinem Baby viel Nähe, Haut-zu-Haut-Kontakt und Zeit zu geben.

Was du über den Schnuller und das Stillen wissen solltest

Für einen guten Stillstart und eine starke Stillbeziehung ist es wichtig den Schnuller nicht zu benutzen

- Babys, die den Schnuller bekommen, trinken oft weniger und nicht so effektiv an der Brust
- Weniger Brustkontakt → geringere Milchstimulation

Du bist alles was dein Baby braucht.

Dein Halt, deine Liebe, Nähe, Sicherheit und

Geborgenheit kann kein Schnuller dieser Welt ersetzen.

Größere Gewichtsabnahme in den ersten Tagen

Manchmal verlieren Babys nach einem Kaiserschnitt scheinbar mehr Gewicht.

Ein möglicher Grund kann sein, dass Mütter während der Operation größere Mengen an Flüssigkeit über Infusionen erhalten. Dadurch kann das Geburtsgewicht des Babys zunächst etwas höher erscheinen, als es eigentlich ist. Ebenso kann es zu Wassereinlagerungen in den Brüsten kommen, wenn Frauen viele Infusionen während der Geburt erhalten. Wassereinlagerungen in den Brüsten führen dazu, dass die Brüste sehr prall werden und die Babys dann Schwierigkeiten haben die Brust zu fassen.

Wenn das bei dir so sein sollte, kannst du deine Brust massieren.

In den ersten Tagen kann das Baby dann scheinbar stärker abnehmen, obwohl sich der Körper deines Babys einfach reguliert. Jedoch wird dies selten im Krankenhaus berücksichtigt

Die Zufütterungsfalle

Wenn Babys in den ersten Tagen Gewicht verlieren oder viel schlafen, wird im Krankenhaus manchmal schnell zur Zufütterung mit der Flasche geraten. Manchmal kann das Zufüttern sinnvoll und sehr wichtig sein. Allerdings sollte das wirklich immer genau geprüft werden. (Gewichtsverlust, Ausscheidungen deines Babys, wie war die Geburt....)

Wenn Zufütterung notwendig ist, ist es wichtig, stillfreundliche Zufütterungsmethoden zu nutzen. Am Anfang eignet sich besonders gut ein Teelöffel oder eine kleine 1 ml Spritze. Nach der Geburt reichen deinem Baby kleine Mengen Kolostrum oder PRE. Der Magen eines Neugeborenen ist anfangs wirklich sehr klein



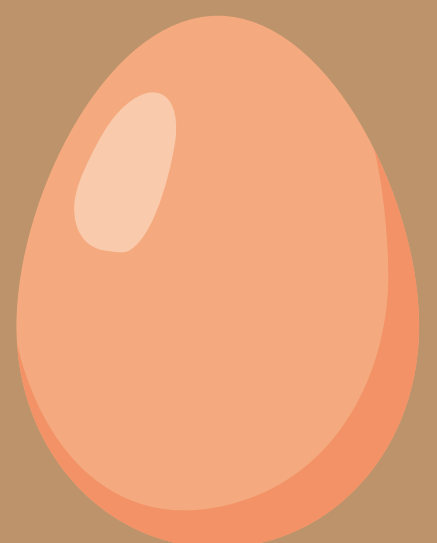
1.Tag
5-7ml



3.Tag
22-27ml



1 Woche
45-60ml



1 Monat
80-150ml

Zufütterung mit der Flasche kann dazu führen:

- das Baby seltener an der Brust trinkt.
- die Brust weniger effektiv stimuliert wird
- die Milchproduktion langsamer in Gang kommt
- dein Baby lernt falsch an der Brust zu trinken

Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit der Mama

Nach einem Kaiserschnitt braucht dein Körper Zeit zur Heilung. Schmerzen oder eingeschränkte Beweglichkeit können das Stillen am Anfang erschweren.

Deshalb ist es besonders wichtig:

- das du eine bequeme Stillposition für dich und dein Baby findest
- und bei Bedarf sich frühzeitig Hilfe zu holen

Der Milcheinschuss kann sich etwas verzögern

Nach einem Kaiserschnitt kann es manchmal etwas länger dauern, bis die Milchproduktion richtig in Gang kommt. Das liegt unter anderem daran, dass der Körper bei einer vaginalen Geburt viele Hormone ausgeschüttet werden. Besonders wichtig sind dabei Oxytocin und Prolaktin.

Bei einem Kaiserschnitt – besonders wenn er geplant ist und keine Wehen stattgefunden haben – fehlt dieser natürliche hormonelle Ablauf teilweise. Deshalb kann es etwas länger dauern, bis die Milchproduktion vollständig in Gang kommt.

Du kannst deinen Körper jedoch dabei super unterstützen mit:

- viel Haut-zu-Haut-Kontakt
- häufiges Anlegen
- Ruhe und ausreichend Erholung

Auch wenn der Stillstart nach einem Kaiserschnitt manchmal etwas mehr Unterstützung braucht, können die Mamas eine wunderschöne und stabile Stillbeziehung zu ihrem Baby aufbauen.

Reife des Babys rund um den Geburtstermin

Babys gelten ab der 37. Schwangerschaftswoche als termingerecht geboren. Trotzdem entwickeln sich wichtige Fähigkeiten in den letzten Wochen der Schwangerschaft weiter.

Besonders die Koordination von Saugen, Schlucken und Atmen sowie der Such- und Saugreflex reifen bis zum errechneten Geburtstermin und teilweise sogar noch danach weiter.

Wenn ein Baby z. B. in der 39. Schwangerschaftswoche per Kaiserschnitt geboren wird, kann es sein, dass diese Reflexe noch etwas Unterstützung brauchen.

Manche Babys wirken dann zunächst:

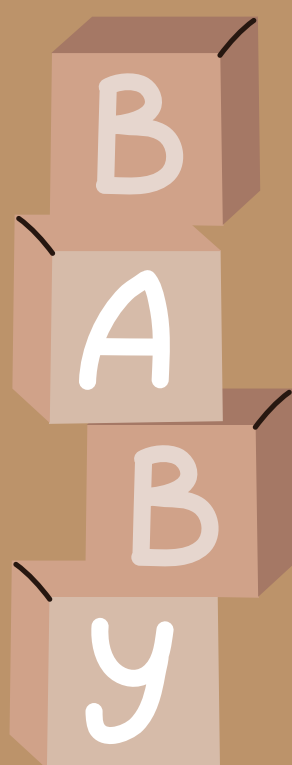
- schneller müde an der Brust
- weniger aktiv beim Suchen nach der Brust
- oder brauchen etwas mehr Zeit, um effektiv zu trinken

Viele Babys brauchen einfach Zeit, Nähe und Übung, um ihren Rhythmus zu finden.

Was in dieser Phase besonders hilft:

- viel Haut-zu-Haut-Kontakt
- häufiges Anlegen
- ruhige Unterstützung beim Stillen

Mit Geduld und Begleitung können sich diese Fähigkeiten sehr gut entwickeln.



So kannst du deine Milchproduktion nach einem Kaiserschnitt unterstützen

Nach einem Kaiserschnitt braucht dein Körper manchmal etwas mehr Zeit, um in den Stillrhythmus zu finden. Mit ein paar einfachen Dingen kannst du deine Milchproduktion jedoch sehr gut unterstützen:

Haut-zu-Haut-Kontakt

Viel Haut-zu-Haut-Kontakt ist einer der wichtigsten Faktoren für einen guten Stillstart.

Wenn dein nacktes Baby auf deiner nackten Brust liegt, werden wichtige Hormone ausgeschüttet. Und der Haut zu Haut Kontakt ist nicht nur in den ersten Tagen wichtig. Babys und Mamas profitieren da immer davon. Er ist im Wochenbett ein kostenloses Must-have für deine Stillbeziehung und die Mama-Kind Bindung.

Diese Hormone unterstützen:

- die Bindung zwischen dir und deinem Baby
- den Milchfluss
- die Anregung der Milchproduktion



Außerdem hilft Hautkontakt deinem Baby, seine natürlichen Stillreflexe zu aktivieren und es beruhigt dein Baby.

Häufiges und bedürfnisorientiertes Stillen

Dein Baby darf so oft an die Brust, wie es möchte. Häufiges Stillen hilft deinem Körper zu verstehen, dass Milch gebraucht wird.

In den ersten zwei Wochen ist es ganz wichtig, dein Baby mindestens alle 3–4 Stunden anzulegen, auch nachts.

Gerade die Nacht spielt eine wichtige Rolle für die Milchproduktion, weil dann besonders viel des Hormons Prolaktin ausgeschüttet wird. Dieses Hormon hilft deinem Körper, mehr Milch zu bilden.

Vermeide einen Schnuller, Flasche oder Stillhütchen.

Wenn dein Baby sehr müde ist

Manche Babys sind nach einem Kaiserschnitt sehr schläfrig und trinken nur kurze Zeit an der Brust.

In solchen Situationen kann es hilfreich sein:

- dein Baby sanft zu wecken
- viel Haut-zu-Haut-Kontakt zu ermöglichen
- kleine Mengen Kolostrum (die erste Milch) per Hand zu gewinnen

Dieses Kolostrum kann deinem Baby zum Beispiel mit einem kleinen Löffel, Becher oder einer Spritze gegeben werden.

So bekommt dein Baby wertvolle Nährstoffe, während deine Brust gleichzeitig stimuliert wird und eure Stillbeziehung geschützt wird.

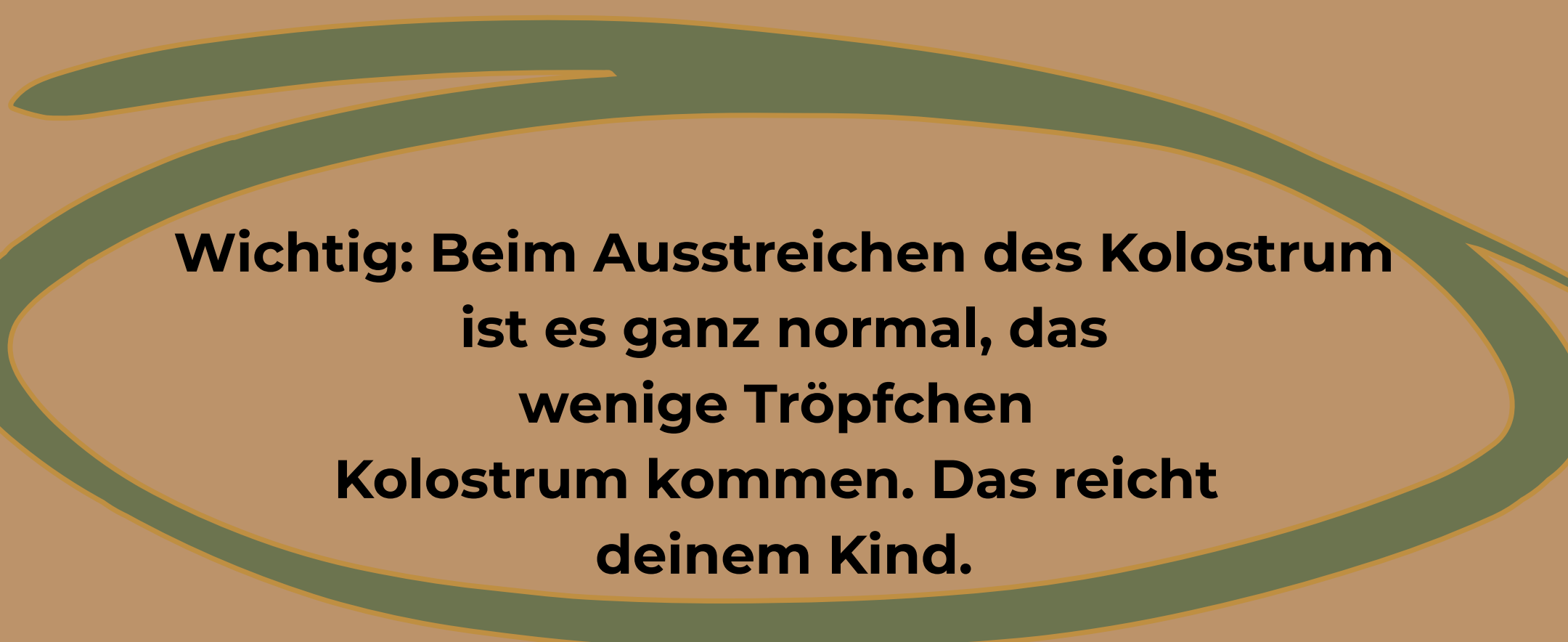
Kolostrum – die erste wertvolle Milch

Kolostrum wird oft auch als „flüssiges Gold“ bezeichnet. Es enthält viele wichtige Abwehrstoffe und ist perfekt auf die Bedürfnisse deines Neugeborenen abgestimmt.

Schon kleine Mengen sind für dein Baby sehr wertvoll.

Wenn dein Baby noch nicht effektiv trinkt, kann das sanfte Ausstreichen der Brust helfen:

- dein Baby bekommt Kolostrum
- deine Brust wird stimuliert
- die Milchproduktion wird unterstützt
- Stillbeziehung wird geschützt
- Darm deines Kindes wird gestärkt
- PRE Nahrung kann oft vermieden werden



**Wichtig: Beim Ausstreichen des Kolostrum
ist es ganz normal, das
wenige Tröpfchen
Kolostrum kommen. Das reicht
deinem Kind.**

Kleiner Tipp aber sehr wichtig:

Versuche, dein Baby frühzeitig anzulegen, sobald es erste Hungerzeichen zeigt. Diese sind:

Suchen mit dem Kopf

Mund wird geöffnet

Hände zum Mund führen

Zunge wird rausgestreckt

Lippenbewegungen

Schmatzen

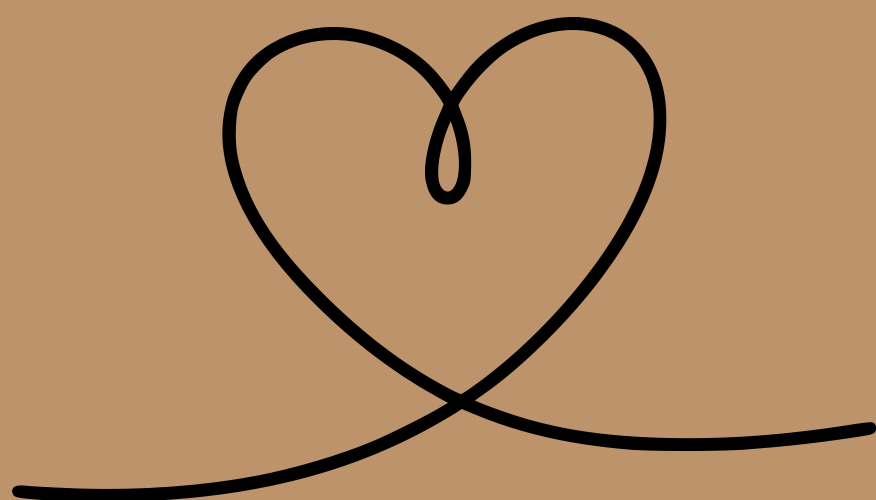
Und auch hier: Durch den direkten Haut zu Hautkontakt mit deinem Baby lernst du die Hungerzeichen deines Baby schneller zu verstehen.

Spätes Hungerzeichen

Weinen ist meist ein spätes Signal dafür, dass dein Baby Hunger hat. In diesem Moment ist dein Baby oft schon sehr aufgeregt und braucht manchmal erst etwas Beruhigung, bevor es gut trinken kann.

Dann kann helfen:

- dein Baby kurz zu beruhigen
- Haut-zu-Haut-Kontakt
- sanftes Wiegen oder Sprechen



Danach fällt das Anlegen häufig wieder leichter.



Du und dein Baby – ihr schafft das gemeinsam

Der Stillstart nach einem Kaiserschnitt kann manchmal etwas mehr Geduld und Unterstützung brauchen. Doch mit Nähe, Vertrauen und dem richtigen Wissen kann sich eine wunderschöne Stillbeziehung entwickeln.

Du und dein Baby seid ein Team.

Dein Körper ist dafür gemacht, **dein Baby zu nähren**, zu **trösten** und zu **begleiten**.

Auch wenn der Anfang manchmal herausfordernd sein kann:
Mit Ruhe, Haut-zu-Haut-Kontakt und liebevoller Begleitung findet ihr euren ganz eigenen Weg.
Du musst diesen Weg nicht alleine gehen

Manchmal tut es gut, eine ruhige, erfahrene Begleitung an der Seite zu haben – besonders nach einem Kaiserschnitt oder wenn Fragen rund um das Stillen auftauchen.

Als Stillberaterin und Breastkeeperin begleite ich Mütter einfühlsam auf ihrem Weg durch Schwangerschaft, Stillzeit und frühe Mutterschaft.

Wenn du möchtest, begleite ich dich auch direkt im Krankenhaus oder im Wochenbett, damit du dich sicher und unterstützt fühlst.
Wenn du Unterstützung möchtest
Du kannst dich jederzeit gerne bei mir melden.

 Terminvereinbarung nach Absprache

 www.lisamathe.de

 01634822071

Ich freue mich darauf, dich und dein Baby kennenzulernen.

