

# Information zum Stillen

## Information pour l'allaitement

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, Kinder bis 6 Monate ausschliesslich und bis 24 Monate teilweise zu stillen. Für die aktive Förderung des Stillens wurde die Klinik Linde von der UNICEF als «Baby-Friendly Hospital» ausgezeichnet. Um Sie umfassend betreuen zu können, halten wir uns an elf Leitsätze, die wir für Sie auf der Rückseite zusammengestellt haben. An dieser Stelle nur so viel: Sie erhalten von uns jede gewünschte Unterstützung, damit Sie Ihr Kind richtig stillen können. Am Anfang verlangt dies oft viel Geduld und Zeit. Gönnen Sie sich deshalb die nötige Ruhe. An den zwei ersten Lebenstagen sind Kinder meist noch recht verschlafen und nicht sehr hungrig. Oft reichen ihnen dann drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag. Ab dem dritten Lebenstag verlangen sie viel häufiger die Brust – manchmal alle 2 Stunden. Dies ist durchaus normal und fördert überdies die Milchbildung. Eine richtige Stillanleitung, viel Ruhe und eine gesunde Ernährung sind wichtig, damit Sie genügend Milch produzieren können. Es empfiehlt sich, mehrere kleine Mahlzeiten zu essen und mindestens zweieinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken.

### **Wenn Sie nicht stillen möchten oder können**

Unseren elf Leitsätzen können Sie entnehmen, dass wir Sie selbstverständlich auch beim Abstillen und Ernähren Ihres Kindes beraten und unterstützen, wenn Sie selber nicht stillen können oder wollen.

L'OMS – Organisation Mondiale de la Santé – recommande d'allaiter intégralement l'enfant jusqu'à 6 mois, puis partiellement jusqu'à 24 mois. La Clinique des Tilleuls soutient activement la pratique de l'allaitement, c'est pourquoi elle a obtenu de l'UNICEF la distinction de «Baby-Friendly Hospital». Afin de vous offrir un accompagnement global et compétent, nous observons onze principes de base, que vous trouverez au verso. Voici d'ores et déjà quelques informations utiles:

Vous recevrez de notre part tout le soutien souhaité pour pouvoir allaiter votre enfant dans de bonnes conditions. Au début, il se peut que cela nécessite de la patience et du temps. Accordez-vous les moments de tranquillité nécessaires. Généralement, les bébés dorment beaucoup et ne manifestent pas une grande faim pendant les deux premiers jours. Ils se contentent souvent de trois à cinq repas par jour. A partir du troisième jour, ils réclament plus fréquemment le sein – parfois toutes les deux heures. C'est là un comportement tout à fait normal, qui, au demeurant, stimule la lactation. Pour produire suffisamment de lait, il est important que vous appreniez à allaiter correctement, que vous puissiez vous reposer et que votre alimentation soit équilibrée. Nous vous conseillons de prendre plusieurs petits repas et de boire au moins deux litres et demi par jour.

### **Vous ne pouvez ou ne souhaitez pas allaiter**

Il va de soi que si vous n'êtes pas en mesure d'allaiter ou si vous ne souhaitez pas le faire, nous vous conseillerons et vous assisterons également pour le sevrage et pour l'alimentation de votre enfant.



Member of

THE SWISS  
LEADING  
HOSPITALS

Best in class.

### Erfolgreich Stillen in 11 Schritten.

#### Die Leitsätze der Klinik Linde:

1. Wir halten uns an die Richtlinien unserer Abteilung Frauen und Neugeborene, in denen die Förderung des Stillens beschrieben ist.
2. Wir bilden uns regelmässig weiter, um diese Richtlinien erfüllen und umsetzen zu können. Damit sind wir in der Lage, Sie als werdende wie auch als stillende Mutter kompetent zu beraten und zu betreuen.
3. Schon während Ihrer Schwangerschaft informieren wir Sie umfassend über die Vorteile und die Praxis des Stillens.
4. Sie haben bei uns die Möglichkeit, Ihr Kind bereits unmittelbar nach der Geburt zu stillen.
5. Müttern, die nach der Geburt von ihrem Kind getrennt werden – z.B. nach einer Frühgeburt oder in einem Krankheitsfall – stehen wir beratend zu Seite und zeigen ihnen, wie sie ihr Kind trotzdem stillen und ihre Milchproduktion aufrecht erhalten können.
6. Wenn Sie Ihr Kind stillen, erhält es nur dann zusätzliche Nahrung, wenn die Muttermilch seinen Bedarf nicht zu decken vermag – oder falls Sie es wünschen.
7. Mit unserem Rooming-in können Sie und Ihr Kind Tag und Nacht beisammen sein. Wann immer Sie es wünschen, steht jedoch unser Pflegepersonal bereit, Ihr Kind in Obhut zu nehmen.
8. Damit Sie mit Ihrem Kind in Ruhe einen gemeinsamen Stillrhythmus finden können, helfen wir Ihnen, den Tagesablauf zu gestalten.
9. Damit Ihr Kind ein natürliches Saugverhalten entwickeln kann, verzichten wir auf eine routinemässige Anwendung von Nuggi, Flasche und Stillhütchen. Diese werden nur eingesetzt, wenn Sie es als notwendig erachten.
10. Damit Sie Ihr Kind weiterhin unbeschwert stillen können, übergeben wir Ihnen beim Verlassen der Klinik Informationen und Kontaktadressen von Beratungsstellen.
11. Wenn Sie nicht stillen können oder wollen, beraten und unterstützen wir Sie hinsichtlich des Abstillens und der richtigen Ernährung Ihres Kindes.

Anmeldung für ambulante Stillberatung  
Inscription à la consultation en matière d'allaitement  
T 032 366 41 89

Hebamme / Sage-femme  
T 032 366 41 82 / 83

Klinik Linde AG  
Blumenrain 105 2501 Biel  
T 032 366 41 11 F 032 366 42 64  
E-Mail [info@kliniklinde.ch](mailto:info@kliniklinde.ch)  
[www.kliniklinde.ch](http://www.kliniklinde.ch)

Clinique des Tilleuls SA  
Crêt des Fleurs 105 2501 Bienne  
T 032 366 41 11 F 032 366 42 64  
E-Mail [info@clinique-des-tilleuls.ch](mailto:info@clinique-des-tilleuls.ch)  
[www.clinique-des-tilleuls.ch](http://www.clinique-des-tilleuls.ch)

### Baby-Friendly Hospital

Auszeichnung UNICEF / WHO  
Distinction de l'UNICEF et de l'OMS

### Allaiter dans de bonnes conditions en 11 points.

#### Un guide proposé par la Clinique des Tilleuls:

1. Nous observons les directives de notre département Femmes et nouveau-nés visant à promouvoir l'allaitement maternel.
2. Nous suivons régulièrement des cours de formation et de perfectionnement afin de pouvoir mettre en pratique ces directives. Nous disposons donc de toutes les compétences requises pour vous préparer, vous conseiller et vous aider à allaiter dans les meilleures conditions.
3. Nous vous fournissons dès votre grossesse des informations exhaustives sur les avantages et la pratique de l'allaitement.
4. Dans notre clinique, vous avez la possibilité d'allaiter votre enfant tout de suite après la naissance.
5. Nous sommes là pour vous soutenir et vous conseiller au cas où vous devriez être momentanément séparée de votre enfant – par exemple après un accouchement prématuré ou en cas de maladie. Nous vous montrons comment vous pouvez néanmoins l'allaiter et vous aidons à stimuler la production de lait.
6. Lorsque vous allaitez votre enfant, il ne reçoit un complément liquide que si le lait maternel ne couvre pas ses besoins ou si vous-même le souhaitez.
7. Grâce au rooming-in, vous avez la possibilité de garder votre enfant près de vous jour et nuit. Vous pouvez aussi, à chaque fois que vous le désirez, le confier à notre personnel soignant qui s'en occupera volontiers.
8. Nous vous aidons à organiser le déroulement de votre journée pour vous permettre de trouver en toute tranquillité un rythme d'allaitement qui vous convient à tous les deux.
9. Pour éviter d'altérer le réflexe de succion de votre enfant, nous renonçons à l'usage systématique de sucettes, biberons et tétérelles, à moins que vous-même ne le jugiez nécessaire.
10. A votre sortie de clinique, nous vous remettons des informations ainsi que des adresses de services de consultation, afin de vous permettre de continuer à allaiter votre enfant dans de bonnes conditions.
11. Si vous n'êtes pas en mesure d'allaiter ou si vous ne souhaitez pas le faire, nous vous aidons et vous conseillons pour le sevrage et pour l'alimentation de votre enfant.