

Sana Klinikum
Landkreis
Biberach



Elterninfo: Einfach stillen

Für einen guten Start ins Leben



Vorwort

Liebe Eltern,

wir – das Team des Biberacher Schwangeren- und Geburtszentrums – gratulieren Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes. Den ersten großen Schritt in das gemeinsame Leben haben Sie erfolgreich bewältigt. Sie befinden sich nun in der sehr intensiven Zeit des Kennenlernens und des Bindungsaufbaus. Die ersten Lebenstage Ihres Kindes sind für eine gesunde Stillbeziehung dabei besonders wichtig. Mit unserem stillfreundlichen und bindungsorientierten Konzept stehen wir Ihnen und Ihrem Kind in dieser Zeit gerne mit Rat und Tat zur Seite. Wir legen dabei besonders viel Wert auf eine ruhige familiäre Atmosphäre, um so für Sie die optimalen Bedingungen für die erste Zeit nach der Geburt zu schaffen.

Stillen ist eines der wichtigsten Grundbedürfnisse Ihres Kindes und bedeutet viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Es stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind und unterstützt Ihr Neugeborenes in sämtlichen körperlichen und geistigen Reifungsprozessen. Die Muttermilch enthält viele wichtige Nährstoffe, Vitamine und Abwehrstoffe, die Ihr Baby für ein gesundes Wachstum benötigt und es gleichzeitig vor Erkrankungen und Infektionen schützt. Stillen ist jedoch kein Selbstläufer, sondern ein Lernprozess. Das heißt, es klappt nicht immer sofort und das ist ganz normal. Die erste Zeit des Stillens kann herausfordernd sein, doch können wir Ihnen versichern: Sie sind nicht allein! Wir helfen Ihnen gerne dabei, den Stillprozess bestmöglich zu gestalten.

In dieser Broschüre haben wir Ihnen dazu einige wichtige Informationen zusammengestellt. Von den Vorteilen des Stillens, über die Techniken des Anlegens bis hin zu praktischen Tipps und Tricks. Sie haben weitere Fragen? Gerne sind wir auch persönlich für Sie da.

Herzlichst,

Privatdozent Dr. Dominic Varga
Chefarzt Frauenklinik mit Geburtszentrum

Hildegard Schlumberger
Leitende Hebamme

Inhalt

Das erste Kennenlernen	Bonding Unterbringung 24-Stunden Rooming-in	6
Der babyfreundliche Weg	10 Schritte zum erfolgreichen Stillen	7
Die Bedeutung des Stillens	Muttermilch Das Stillen Stillempfehlung der WHO Individuelle Stillberatung	8
Das korrekte Anlegen	Das erste Anlegen Die richtige Stillposition	10
Stillpositionen	Stillen im Liegen Wiegegriff Fußballhaltung/Rückenhaltegriff	11
Rund um das Stillen	Milcheinschuss Stillzeichen Ihres Kindes Stillrhythmus Ausreichende Nahrungsaufnahme	13
Still-Temperamente	„Die Gierigen“ „Die Hektiker“ „Die Zauderer“ „Die Verspielten“ „Die Genießer“ „Die Träumer“	14
Gesunder Baby-Schlaf	Wie schläft mein Kind richtig?	15
Ernährung in der Stillzeit	Empfohlene Nahrungsmittel Alkohol Zigaretten Koffein	16
Fragen und Antworten	FAQs rund ums Stillen	17
Feedback	Ihre Meinung ist uns wichtig	19



Das erste Kennenlernen

Bonding

Während Ihrer Schwangerschaft haben Sie bereits eine enge Bindung zu Ihrem Kind aufgebaut, die nach der Entbindung gefestigt und bis in die ersten Lebensjahre weiter aufgebaut wird. Diese Bindung bietet Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit und ist die Grundlage für eine enge Eltern-Kind-Beziehung.

In der bindungsfreundlichen Umgebung des Geburtszentrums sollen sich Mama, Papa und Baby ganz ungestört kennenlernen können. Dazu gehört auch ein enger Körper-/Hautkontakt. Sofern aus medizinischer Sicht nichts dagegen spricht, wird der Körperkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Baby in den ersten Stunden nach der Geburt nicht unterbrochen, sodass das Neugeborene die Möglichkeit hat, die Stimme, den Geruch und die Berührung der Mutter zu spüren.

Aber auch wenn die erste Kontaktaufnahme im Kreißsaal nicht so läuft wie gewünscht oder die Kuschelzeit nach einem Kaiserschnitt etwas zu kurz kam – kein Grund zur Sorge! Dies ist Ihre ganz eigene, individuelle Reise und auch hier gilt: alles im eigenen Tempo.

Unterbringung

Auch auf der Station ist uns ein enger Kontakt zwischen Mutter und Kind wichtig. Standard ist dabei die Unterbringung im Zweibettzimmer, wobei Ihr Baby in einem transportablen Beistellbettchen stets bei Ihnen ist. Auf Wunsch kann als Wahlleistung auch ein Familien- oder Einzelzimmer gebucht werden. Diese bieten Ihrer Familie viel Ruhe und Privatsphäre. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an das Team des Geburtszentrums.

24-Stunden Rooming-in

Selbstverständlich können Sie Ihr Kind rund um die Uhr bei sich im Zimmer behalten und so die Zeit gemeinsam und selbstbestimmt verbringen. Das Rooming-in bietet Ihrem Kind die benötigte Nähe, wodurch es in der Regel ruhiger ist und weniger weint. Darüber hinaus erleichtert Ihnen die Nähe zum Baby auch das Stillen. Sie können schneller Ihren eigenen Stillrhythmus entwickeln und werden sicherer im Umgang mit Ihrem Neugeborenen. So lernen Sie und Ihr Baby sich, mit der Unterstützung unserer speziell ausgebildeten Hebammen, in aller Ruhe kennen.

Der babyfreundliche Weg

Die „10 Schritte zum erfolgreichen Stillen“ orientieren sich an der gemeinsamen WHO/UNICEF-Erklärung von 1989. Die Erklärung verdeutlicht die Rolle unseres Gesundheitspersonals bei der Stillförderung. Sie basiert auf dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand.

- Wir halten uns an offizielle Richtlinien zur Stillförderung, die in regelmäßigen Abständen aktualisiert werden.
- Unser gesamtes Team – von den Hebammen bis hin zum ärztlichen Personal – wird in Theorie und Praxis nach den offiziellen Richtlinien zur Stillförderung geschult.
- Gerne informieren wir Sie individuell über die Bedeutung und die Praxis des Stillens.
- Sie können Ihr Kind bereits innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt anlegen.
- Wie Sie richtig anlegen und den Milchfluss aufrechterhalten, zeigen wir Ihnen gerne – auch im Falle einer Trennung von Ihrem Kind.
- Solange es aus gesundheitlichen Gründen nicht erforderlich ist, erhalten Säuglinge weder Flüssigkeit noch sonstige Nahrung zusätzlich zur Muttermilch.
- Sie können Tag und Nacht mit Ihrem Kind zusammen sein (24-Stunden Rooming-in).
- Wir ermutigen Sie zum Stillen und unterstützen Sie dabei.
- Um das Stillen und die Milchbildung optimal zu fördern, werden in den ersten Tagen nach der Geburt Sauger und Schnuller vermieden.
- Sie erhalten von uns vor der Entlassung Informationen zur weiteren nachfolgenden Unterstützung sowie zu regionalen Nachsorgeangeboten und Stillgruppen.



Wir beraten und begleiten selbstverständlich auch alle Mütter, die ihr Kind nicht stillen möchten oder können, und unterstützen sie in der optimalen Ernährung ihres Neugeborenen.

Die Bedeutung des Stillens

Muttermilch

Muttermilch besteht zu 87,5 Prozent aus Wasser. Die restlichen 12,5 Prozent haben es aber im wahrsten Sinne des Wortes in sich. Neben Millionen lebender Zellen (unter anderem Stammzellen und weiße Blutkörperchen) sind Milchzucker und weitere Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße enthalten. Diese Energielieferanten erfüllen wichtige Aufgaben und unterstützen Ihr Baby bei seiner Entwicklung.

Das Stillen

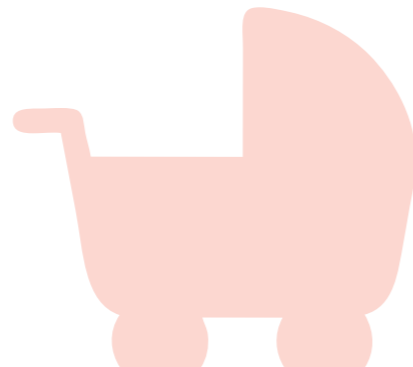
Das beim Stillen gebildete Hormon Oxytocin verhindert die Ausschüttung von Stresshormonen und trägt dazu bei, die Beziehung zwischen Mutter und Kind zu festigen. Neben dem Aufbau einer emotionalen Verbundenheit fördert das Saugen an der Brust die gesunde Entwicklung des Kiefers und die spätere Zahnstellung beim Kind. Doch auch für die Mutter bietet das Stillen zahlreiche Vorteile. So unterstützt das Stillen die Rückbildung der Gebärmutter und verringert damit das Risiko von postpartalen Blutungen. Darüber hinaus wird auch das Risiko von Brust- und Eierstockkrebs, für Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Typ II sowie für Osteoporose gesenkt.

Stillempfehlung der WHO

Die WHO empfiehlt, in den ersten sechs Monaten nach der Geburt ausschließlich zu Stillen. Danach sollte eine geeignete Beikost eingeführt werden. Das zusätzliche Stillen kann bis zum Alter von zwei Jahren – bei Bedarf auch darüber hinaus – beibehalten werden.

Individuelle Stillberatung

Die hebammenorientierte Geburtshilfe im Biberacher Zentralkrankenhaus mit rund 1.000 Geburten jährlich legt großen Wert auf eine gute Stillbegleitung und Beratung. In allen Fragen rund um das Thema Stillen berät das Team alle Familien nach aktuellstem Wissensstand und Standards der WHO. So werden rund **96 Prozent** aller Mütter nach der Entbindung im Biberacher Sana Klinikum stillend nach Hause entlassen.



Das korrekte Anlegen

Das erste Anlegen

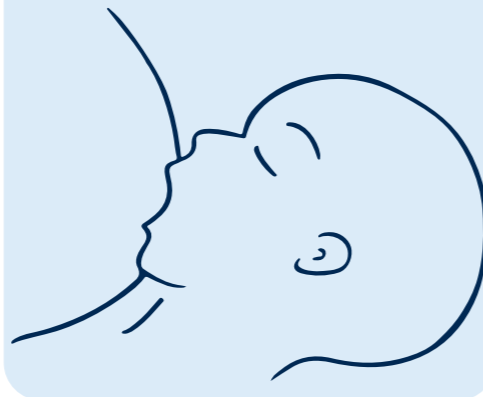
In den ersten zwei Lebensstunden ist die Saugbereitschaft eines Neugeborenen am größten. Wenn Sie und Ihr Kind dazu bereit sind, unterstützen wir Sie gerne beim ersten Anlegen. Frühzeitiges Stillen beschleunigt den Beginn der Milchproduktion, den sogenannten Milcheinschuss.

Die richtige Stillposition

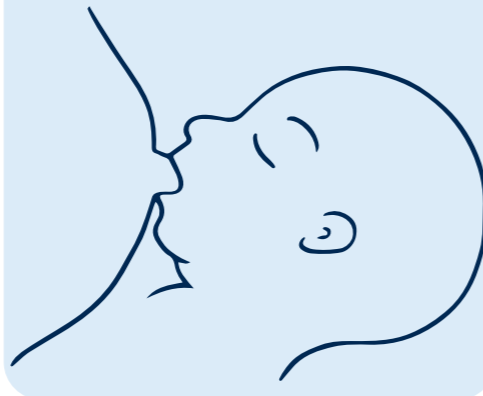
Legen Sie sich für den ersten Stillversuch hin und halten Sie das Baby in einer entspannten Lage, sodass die Brust problemlos erreicht werden kann, ohne den Kopf drehen zu müssen. Mutter und Kind liegen Bauch an Bauch und das Gesicht des Kindes ist der Brust zugewandt. Im Sitzen sollte der Rücken mit einem (Still-)Kissen gut abgestützt sein, sodass Sie sich nicht beugen oder zu weit zurücklehnen müssen.

Führen Sie Ihr Kind zur Brust. Das Baby sollte den Mund weit öffnen und die Brustwarze mit viel Warzenhof fassen. Die Lippen sollten dabei nach außen gestülpt sein. Haben Sie das Bedürfnis, Ihrem Kind mit der Hand unterstützend die Brust zu reichen, so empfiehlt sich der sogenannte „C-Griff“. Dabei halten drei oder vier Finger die Brust unterhalb der Brustwarze, während der Daumen oberhalb liegt.

Richtig



Falsch



Die drei wichtigsten Stillpositionen

Stillen im Liegen

Sie und Ihr Kind liegen seitlich Bauch an Bauch. Ihr Kopf liegt auf einem Kissen. Den Rücken Ihres Kindes können Sie mit einer Decke oder einem Kissen abstützen. Besonders empfiehlt sich diese Position in der Anfangszeit, zur Beckenboden- und Damm-schonung sowie nachts.



Wiegegriff

Sie nehmen eine bequeme sitzende Haltung ein. Ein (Still-)Kissen oder eine Decke liegt auf Ihrem Schoß um Ihrem Kind die richtige Höhe zur Brustwarze zu bieten. Der Kopf des Kindes liegt in Ihrer Ellenbeuge und der Unterarm unterstützt den kindlichen Rücken.



Fußballhaltung/Rückenhaltegriff

Der Bauch Ihres Kindes ist Ihrer Hüfte zugewandt. Der Rücken ruht auf Ihrem Unterarm. Ihre Hand kann den Kopf Ihres Kindes unterstützen. Als Hilfsmittel verwenden Sie auch hier wieder (Still-)Kissen, Decken und wenn möglich einen Fußschemel. Besonders empfiehlt sich diese Position bei großen Brüsten und flachen Brustwarzen, nach einem Kaiserschnitt und bei einem schläfrigen Kind.





Rund um das Stillen

Milcheinschuss

Bereits vor dem ersten Milcheinschuss wird in der mütterlichen Brust die sogenannte Vormilch (Kolostrum) gebildet. Sie ist besonders reich an Antikörpern sowie weißen Blutkörperchen und hilft so, bakteriellen und viralen Infektionen vorzubeugen. Die wertvollen Inhaltsstoffe des Kolostrums fördern die Reifung des Darms und beugen einer Neugeborenen-Gelbsucht vor. Der eigentliche Milcheinschuss findet dann in aller Regel in den ersten zwei bis vier Tagen nach der Geburt statt – kann sich jedoch, zum Beispiel nach einem Kaiserschnitt, bei Stress oder Verspannung, auch verzögern.

In der ersten Zeit des Stillens kann Ihre Brust aufgrund der Gewöhnung an das Saugen und das Anschwellen der Brustdrüse spannen und schmerzen. Dies kann durch ein frühes und häufiges Stillen abgemildert werden. Sollten Sie sehr starke

Schmerzen haben, prüfen Sie zunächst Ihre Stillposition und legen Sie Ihr Kind gegebenenfalls neu an.

Stillzeichen Ihres Kindes

Ihr Kind vermittelt von Geburt an instinktiv, was es benötigt. Wir unterstützen Sie dabei, frühe Stillzeichen richtig zu deuten. Beispiele sind saugende und suchende Bewegungen, Bewegungen der Hand zum Mund, das Befeuchten der Lippen und das Strecken der Zunge.

Stillrhythmus

Am Anfang der Stillzeit ist es normal, dass Neugeborene acht bis zwölf Mal innerhalb von 24 Stunden an die Brust möchten. Im Durchschnitt trinkt Ihr Kind pro Stillmahlzeit 15 bis 20 Minuten an jeder Brust. Jedes Neugeborene hat jedoch seine eigene Persönlichkeit und somit auch sein eigenes Trinkverhalten.

So können Sie feststellen ob Ihr Kind optimal ernährt ist:

- Nach zehn Tagen sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht werden.
- In den ersten drei Monaten ist eine Gewichtszunahme von 20-35 Gramm/Tag zu erwarten.
- Ihr Kind ist munter und aktiv.
- Die Haut ist straff und die Augen glänzen.

Wenn diese Kriterien zutreffen, sollte Ihr Kind mehrere nasse Windeln am Tag haben. Farbe, Konsistenz und Häufigkeit des Stuhlgangs können variieren.

Die Still-Temperamente

Kinder haben von Anfang an ihr eigenes Temperament und zeigen ganz unterschiedliche Trinkverhaltensweisen, die unterschiedliche Herangehensweisen erfordern. Zum besseren Verständnis sind hier sechs Temperamente beispielhaft vorgestellt:

„Die Gierigen“

Energetische Kinder, die die Brust schnell erfassen und gierig trinken. Sie brauchen meist nur 10 bis 20 Minuten pro Stillmahlzeit und saugen sehr kräftig, was teils auch zu Schmerzen in der Brustwarze führen kann. Versuchen Sie, das Baby bereits bei den ersten Hungeranzeichen sofort zu stillen, damit es weniger energetisch saugt.

„Die Hektiker“

Neugeborene, die beim Anlegen sehr aufgereggt sind und die Brust zwar fassen, aber gleich wieder verlieren und dann zu schreien beginnen. Diese Kinder sollten erst beruhigt werden, bevor sie angelegt werden. Eine zurückgelehnte Position könnte zudem beim Stillen der „Hektiker“ behilflich sein.

„Die Zauderer“

Zögerliche Babys zeigen in den ersten Tagen wenig Interesse an der Brust oder am Saugen. Nach dem Milcheinschuss beginnen sie jedoch gut zu trinken. Drängen hilft nicht. Gelingt es, die Zeit für das Anlegen als Kennenlern- und Schmusezeit zu sehen, finden Mutter und Kind leichter zueinander.

„Die Verspielten“

Diese Babys spielen vor dem Trinken etwas mit der Brustwarze und können während des Stillens fröhlich lachen und die Brustwarze immer wieder loslassen, um sich umzusehen oder andere Gegenstände zu greifen. Suchen Sie sich nach Möglichkeit einen ruhigen Ort mit wenig Ablenkung für das Stillen des Babys.

„Die Genießer“

Die kleinen Feinschmecker genießen das Stillen in vollen Zügen und brauchen meist doppelt so lange, bis sie satt sind. Sie trinken ausdauernd, regelmäßig und lassen sich nicht gerne drängen. Außerdem sind sie leicht ablenkbar, weshalb sie stille Umgebungen für die Stillmahlzeit bevorzugen.

„Die Träumer“

Die Träumer haben Schwierigkeiten, wach und aufmerksam zu bleiben, wenn sie gestillt werden. Sie saugen, ruhen sich dann kurz aus und trinken anschließend weiter. Es empfiehlt sich, in einer aufrechten Position zu stillen, da das Baby dann nicht so leicht einschläft.

Gesunder Baby-Schlaf

Ein gesunder und erholsamer Schlaf ist für Babys hinsichtlich ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Neugeborene haben im Gegensatz zu Erwachsenen dabei grundsätzlich einen erhöhten Schlafbedarf. Sie schlummern im Durchschnitt zwischen 15 und 18 Stunden täglich. Die Schlafphasen eines Babys finden sowohl tagsüber als auch nachts statt. Dazwischen wachen sie alle zwei bis vier Stunden auf – und zwar immer dann, wenn sie beispielsweise trinken oder kuscheln wollen. Es gibt verschiedene Faktoren, die dazu beitragen können, dass Ihr Neugeborenes gut schläft:

- Am besten schläft Ihr Kind in einem Beistellbettchen im Schlafzimmer der Eltern. So können Sie schnell auf die Bedürfnisse Ihres Nachwuchses eingehen.
- Sorgen Sie für eine ruhige und friedliche Umgebung. Vermeiden Sie laute Geräusche und stellen Sie sicher, dass der Raum nicht zu hell ist. Eine sanfte Hintergrundmusik oder ein weißes Rauschen kann dazu beitragen, dass Ihr Baby einfacher einschläft.
- Am besten schläft Ihr Kind in Rückenlage und auf einer festen Unterlage. Die Bauchlage empfiehlt sich in der Wachphase und nur unter Ihrer Aufsicht. So kann die Muskulatur gestärkt werden und Sie können unterstützen, wenn die Bauchlage für Ihr Baby zu anstrengend wird.
- Um eine gute Luftzirkulation zu gewährleisten, sollte Ihr Baby ohne Decke, Kopfkissen, lose Windeln, Kuscheltiere oder ähnlichem schlafen.
- Eine zu hohe Raumtemperatur ist ungünstig für Neugeborene, da diese überschüssige Wärme noch nicht über Schweiß abgeben können. Fühlt sich die Haut zwischen den Schulterblättern und im Nackenbereich warm aber nicht schwitzig an, ist die Temperatur richtig. Die optimale Raumtemperatur beträgt 18 bis 20 Grad.
- Versuchen Sie, eine regelmäßige Schlafenszeit für Ihr Baby einzuführen, damit es eine feste Routine entwickeln kann. Diese gibt ihm Sicherheit und hilft ihm, sich auf den Schlaf vorzubereiten. Das Stillen vor dem Schlafengehen kann Ihrem Baby durch die Freisetzung von Hormonen helfen, sich zu beruhigen und besser einzuschlafen.
- Laut Ergebnissen der BLIKK-Studie von 2017 kann Medieneinsatz (Handy und Fernseher) während des Stillens dazu führen, dass Ihr Baby schlechter schläft und weniger isst. Während der Medienkonsum bei Erwachsenen weniger gravierende Folgen hat, kann die Reizüberflutung für Kinder enorm schädlich sein.

Ernährung in der Stillzeit

Der tägliche Energiebedarf ist während der Stillzeit um etwa 500 Kalorien höher als unter normalen Umständen. Achten Sie daher auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Denken Sie daran, ausreichend zu trinken, da der Flüssigkeitsbedarf durch die Milchproduktion ebenfalls ansteigt. Wenn Sie sich mit Ihrem Kind zum Stillen hinsetzen, nehmen Sie sich etwas zu trinken und eine Kleinigkeit zu essen mit.

Empfohlene Nahrungsmittel

- Eiweiß in Form von Milch und Milchprodukten, Fisch, Eiern und Fleisch
- Nüsse und Hülsenfrüchte
- Gemüse und Obst
- Kohlenhydrate (Vollkornprodukte, Getreide)
- Fett in hochwertiger Form wie etwa in kalt gepressten Ölen
- Viel Flüssigkeit: (Mineral-)Wasser, Kräutertees, stark verdünnte Fruchtsäfte

Alkohol

Alkohol sollten Sie am besten gänzlich vermeiden oder nur in ganz geringen Mengen zu sich nehmen, beispielsweise ein kleines Gläschen Sekt. Eine höhere Aufnahme kann den Milchspendereflex behindern und, da Alkohol in die Muttermilch übergeht, Ihrem Kind zudem schaden.

Zigaretten

Rauchen – ob aktiv oder passiv – kann nicht nur dazu führen, dass die Milchmenge verringert wird, sondern hat auch Auswirkungen auf Ihre Gesundheit sowie die Ihres Kindes. Wir raten Ihnen daher, auf das Rauchen zu verzichten und Raucher-Umgebungen zu meiden.

Koffein

Koffeinhaltige Getränke sollten am besten nur in kleinen Mengen konsumiert werden. Dazu gehören auch entkoffeinierter Kaffee und Nahrungsmittel, die Koffein enthalten.

Fragen und Antworten

Wie kann die Milchgewinnung angeregt werden?

In vielen Fällen ist das Stillen selbst die beste Methode, um die Milchproduktion anzuregen. Die regelmäßige Stimulation der Brustwarzen durch das Saugen des Babys kann dazu beitragen, dass der Körper mehr Milch produziert. Darüber hinaus kann die Milchproduktion auch per Hand angeregt werden. Üben Sie dazu sanften Druck auf die Brust aus, indem Sie Ihre Handfläche flach auf die Brust legen und mit leichten Bewegungen das Brustdrüsengewebe massieren. Anschließend streichen Sie über die Brust bis zur Brustwarze. Eine andere Möglichkeit ist, die Brust mit warmen Kompressen oder feuchten Tüchern zu massieren, um die Durchblutung und Milchproduktion zu fördern.

Wie kann ich mich auf das Stillen vorbereiten?

Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und Ruhe für das Stillen Ihres Kindes. Achten Sie darauf, dass Ihnen beim Stillen nicht kalt wird. Stellen Sie sicher, dass Sie eine bequeme Stillposition finden, die für Sie und Ihr Baby geeignet ist. Sie können verschiedene Positionen ausprobieren, um herauszufinden, welche am besten für Sie funktioniert.

Wie können wunde Brustwarzen vermieden werden?

In den ersten Tagen ist es normal, dass Ihre Brustwarzen empfindlich und gereizt sind. Sollten die Schmerzen anhalten, achten Sie darauf, dass Ihr Neugeborenes richtig angelegt ist. Das Baby sollte den Mund weit öffnen, um die Brustwarze mit viel Warzenhof zu fassen. Die Lippen Ihres Kindes sollten nach außen gestülpt sein. Befinden Sie sich mit Ihrem Kind in einer guten Stillhaltung und saugt Ihr Kind korrekt, verursacht Stillen in der Regel keine wunden Brustwarzen.

Warum sollte auf Schnuller verzichtet werden?

Es wird empfohlen, in den ersten Wochen nach der Geburt keinen Schnuller zu verwenden, um die Stillbeziehung zwischen Mutter und Baby nicht zu beeinträchtigen. Der Saugreflex beim Stillen ist anders als der beim Saugen an einem Schnuller oder einer Flasche. Wenn das Baby in den ersten Wochen an einem Schnuller saugt, kann dies dazu führen, dass es Schwierigkeiten hat, richtig an der Brust zu saugen und das Stillen dadurch beeinträchtigt wird. Außerdem kann es dazu kommen, dass Ihr Kind weniger Zeit an der Brust verbringt und somit weniger Milch produziert wird.



Feedback – Ihre Meinung ist uns wichtig!

Wir möchten, dass Sie sich in unserem Schwangeren- und Geburtszentrum wohl und gut aufgehoben fühlen. Daher fragen wir Sie nach Ihrer Meinung. Durch Ihr ehrliches und konstruktives Feedback können wir uns und unseren Service kontinuierlich weiterentwickeln.

Natürlich freut es uns besonders, wenn Sie mit Ihrem Aufenthalt zufrieden waren. Teilen Sie uns gerne mit, was Ihnen bei uns gefallen hat.

Sie haben Anlass zu Kritik? Auch dann möchten wir Sie dazu ermutigen, uns diese mitzuteilen. Scheuen Sie sich bitte nicht – gerade kritische Hinweise tragen zur Optimierung und Weiterentwicklung unserer Leistungen bei.

Gerne stehen wir Ihnen persönlich zur Verfügung. Zudem freuen wir uns auf Ihre Online-Bewertung unter www.klinikbewertungen.de oder auf **Google**.



Klinikbewertungen



Google





**Sana Kliniken Landkreis
Biberach GmbH**

Geburtszentrum
Marie-Curie-Straße 4
88400 Biberach

Tel. 07351 55-7300
Fax 07351 55-7399
entbindung.bc@sana.de
www.sana.de/biberach