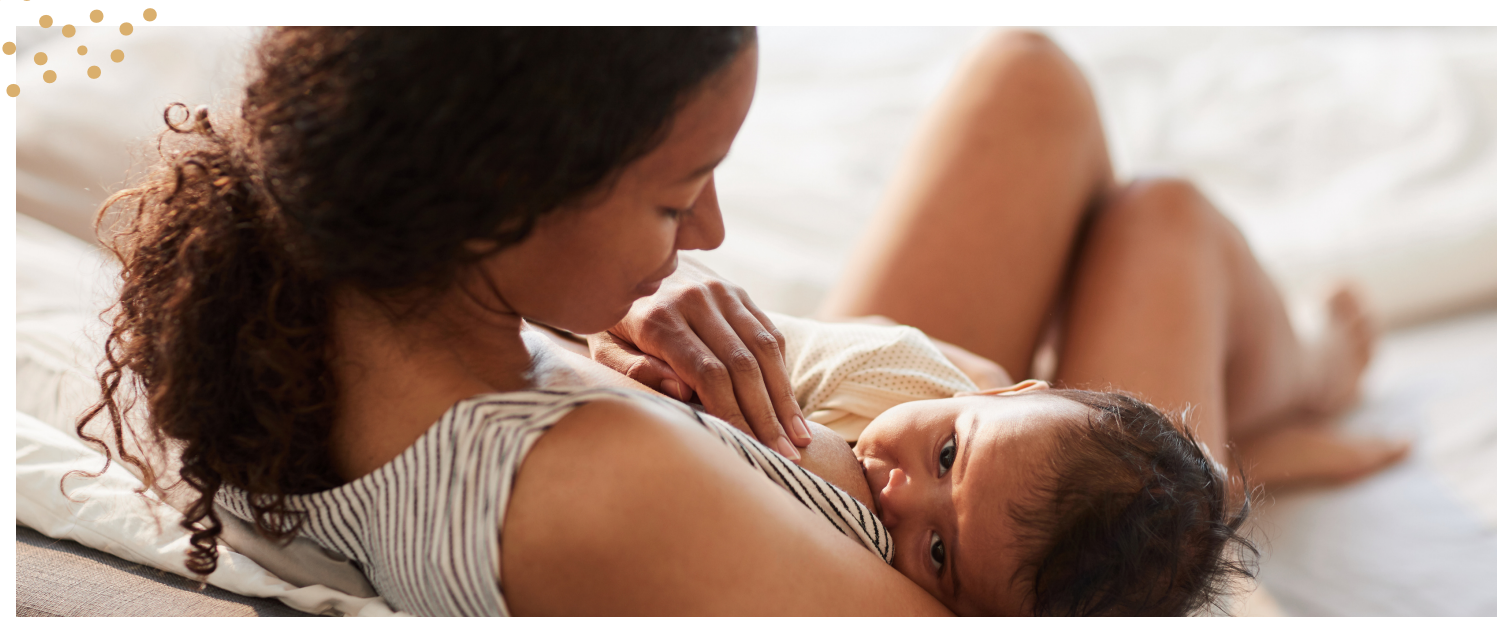
Alexandra MAYR
STILLBEGLEITUNG

SO GELINGT DER STILLSTART

DIE 7 WICHTIGSTEN PUNKTE



Der hilfreichste Guide
mit mehr als 30 konkreten Tips
übersichtlich gruppiert
in 7 Themen Blöcken.

Für deinen perfekten Stillstart.

STILLBERATUNG ALEXANDRA MAYR

STILLBEGLEITUNG, WORKSHOPS & KURSE
www.alexandramayr.de

SO GELINGT DER STILLSTART

DIE 7 WICHTIGSTEN PUNKTE

1 VERTRAUE DIR!

- Die wichtigste Voraussetzung für einen gelungenen Stillstart ist das **Vertrauen in dich, deinen Körper und dein Kind**.
- Eine intensive **positive gedankliche Einstimmung** auf den Stillbeginn und die Stillzeit unterstützt dein Selbstvertrauen. Nutze die Kraft und Energie positiver Gedanken!
- Stillen ist kein Instinkt, sondern eine **erlernte Fähigkeit**. Wie jede Beziehung darf auch eure Stillbeziehung wachsen. Dafür braucht es Zeit, Übung und Geduld. Nicht alles muss sofort funktionieren. Hab Vertrauen.
- Mütter in allen Teilen der Welt zu allen Zeiten haben ihre Kinder gestillt. Auch du wirst dein Kind stillen.
- **Schwierigkeiten sind überwindbar**, du kannst überzeugt davon sein, dass du Hilfe erfahren und Unterstützung und Lösungen finden wirst.

INFORMIERE DICH! 2

- „Wissen ist Macht!“ **Informiere dich gut**, damit du weißt, welche Möglichkeiten es gibt, falls Stillschwierigkeiten auftreten.
- Versorge dich mit guter Literatur zum Thema Stillen.
- Je besser du selbst informiert bist, desto besser kannst du gutgemeinten Ratschlägen und unbedachten Äußerungen gegenübertreten und lässt dich nicht verunsichern.
- Nimm bereits vor der Geburt **Kontakt zu einer zertifizierten Stillberaterin** auf. So musst du nicht im Wochenbett erst recherchieren.
- Hilfe zur Selbsthilfe: **mach einen Stillvorbereitungskurs!** Dort bekommst du kompakt und strukturiert das notwendige Wissen vermittelt, das du für einen optimalen Stillbeginn benötigst.
- Bau dir ein **hilfreiches Netz** aus Kontakten, wie z.B. zu deiner Stillberaterin oder zu anderen Bald-Still-Mamas.

3 REDE MIT DEINEM PARTNER

- Dein Partner ist dein **wichtigster Unterstützer** für deine Stillzeit! Ist die Einstellung deines Partners zum Stillen nicht positiv kann die Stillbeziehung gefährdet sein.
- Sprich mit deinem Partner schon in der Schwangerschaft über deinen Wunsch zu stillen, über Ängste, Sorgen und Bedenken aber auch über die klaren Vorteile des Stillens für euer gemeinsames Baby.
- **Sein Beitrag ist extrem wichtig** für eine gelungene Stillbeziehung, er ist nicht „überflüssig“.
- Es ist wichtig, dass auch dein Partner **gut über das Stillen informiert** ist. So kann er dir bei kritischen oder gut gemeinten, aber unaufgeklärten Ratschlägen den Rücken stärken oder für dich einstehen, wenn du selbst gerade nicht dazu in der Lage bist.

(c) Alexandra Mayr 2021

SO GELINGT DER STILLSTART

4 LEGE FRÜH, HÄUFIG UND KORRekt AN!

- Genieße den **Haut-zu-Haut Kontakt** direkt nach der Geburt und nimm dir Zeit, dein Baby kennenzulernen.
- Versuche, dein Baby i**nnerhalb der ersten 1-2 Stunden** nach der Geburt das erste Mal anzulegen.
- Stille in den ersten Tagen **mindestens 10-12 x in 24 Stunden**, feste oder regelmäßige Abstände sind nicht notwendig und auch nicht hilfreich.
- **Stille nach Bedarf**. Achte dabei auf die frühen Hungerzeichen: Schlecken an den Lippen, Schmatzen, Mundbewegungen, leicht herausgestreckte Zunge.
- Die Milchmenge anfangs ist winzig, lass dich davon nicht beirren. Kolostrum ist Neugeborenen Milch, voller wertvoller Inhaltsstoffe und für reif geborene und gesunde Babys völlig ausreichend.

LASS DICH VERWÖHNEN! 5

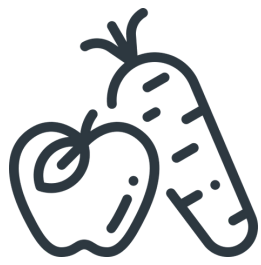
- Bleib im **Wochenbett wirklich im Bett** und konzentriere dich ganz auf die neue Beziehung zwischen dir und deinem Baby.
- Alles, was zu deiner **Entspannung** beiträgt, ist hilfreich.
- Kündige schon vor der Geburt an, dass du **Besuch nur spontan** und nach deiner eigenen Befindlichkeit empfangen wirst.
- **Lass dich bekochen**: von deinem Partner, von Freunden, Nachbarn, dem Lieferservice oder der Gefriertruhe.
- Höre in dich hinein und tue, was dir gut tut, egal ob das eine kleine Runde spazierengehen oder den ganzen Tag im Bett bleiben ist. Es ist deine Wochenbettzeit und **du bestimmst**, was du machst und was nicht.

6 ÜBE DICH IN GEDULD!

- Stillen will **gelernt und geübt** sein, hab **Geduld**, wenn das Anlegen nicht sofort reibungslos klappt.
- Die **zurückgelehnte Stillhaltung** ermöglicht es deinem Baby selbstbestimmt und korrekt anzulegen.
- Stillen im Liegen ist sehr hilfreich beim Stillen nachts. Lege dich auf die Seite, um dein Baby anzulegen. Achte darauf, dass du und dein Baby gut gestützt seid.
- Achte konsequent auf ein **korrektes Anlegen**. So vermeidest Du Schwierigkeiten wie wunde Brustwarzen oder zu wenig Milchbildung.
- Korrekt angelegt sollte dein Baby nicht nur an der Brustwarze nuckeln, sondern einen großen Teil des Brustwarzen Vorhofs im Mund haben.
- Die häufigste Ursache für wunde Brustwarzen ist eine falsche Anlegetechnik. Es gibt aber auch noch vielfältige andere Ursachen, besprich daher **konkrete, für dich und deine Situation passende Maßnahmen** am besten mit deiner Hebamme oder **Stillbegleiterin**.

LASS ES DIR SCHMECKEN! 7

- Essen ist Genuss! Es gibt **keine Nahrungsmittel, die „verboten“ sind** – iss, was dir gut tut und worauf du Lust hast.
- Mit Suppen und Eintöpfen kannst Du gut verschiedenstes Gemüse mit energie- und vitaminreichen Lebensmitteln wie Kartoffeln, Linsen, Kichererbsen etc. kombinieren.
- Für den **schnellen Energieschub** zwischendurch eigenen sich z.B. getrocknete Datteln, Bananen, Nüsse oder selbstgemachte **Energiekugeln** („Stillkugeln“).
- Bei einer nährstoffreichen und ausgewogenen Ernährung sollte der in der Stillzeit erhöhte Bedarf an Mikronährstoffen gedeckt sein.



(c) Alexandra Mayr 2021