



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 gegenüberreten 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

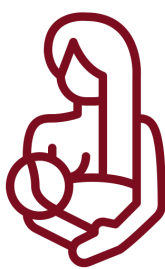


- Dein Partner ist dein **wichtigster Unterstützer** für deine Stillzeit! Ist die Einstellung deines Partners zum Stillen nicht positiv kann die Stillbeziehung gefährdet sein.
- Sprich mit deinem Partner schon in der Schwangerschaft über deinen Wunsch zu stillen, über Ängste, Sorgen und Bedenken aber 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.



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 innerhalb 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 eignen 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.

