

## **Tipps für den Beginn des Stillens**

Sprechen Sie in der Schwangerschaft mit Freundinnen, Verwandten und Bekannten, die gerne gestillt haben.

Finden Sie eine Hebamme, die Sie zum Thema Stillen beraten kann und Sie nach der Geburt in den ersten 2 Monaten zu Hause betreuen wird.

Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs und falls angeboten einen Stillvorbereitungskursus.

Erkundigen Sie sich nach einer Stillgruppe in Ihrer Nähe.

Lassen Sie sich nicht durch frustrierte Erfahrungen anderer Frauen davon abbringen, sich auf das Stillen Ihres Kindes zu freuen.

### **Genauso natürlich wie Ihr Kleines in Ihnen wächst, kann Ihr Körper es nach der Geburt ernähren!**

Im Bauch trinkt Ihr Kind Fruchtwasser so oft es möchte. Es lutscht vielleicht bereits am Daumen.

Es liebt es, wenn Sie sich bewegen und es dadurch sanft schaukeln.

Wenn Sie lächeln, bekommt es besonders gut Sauerstoff und fühlt sich wohl und geborgen.

Die Geburt ist die Reise des Kindes aus der inneren Welt in die äußere Welt.

Nehmen Sie Ihr nacktes Kind nach der Geburt zu sich auf den nackten Körper.

Es sollte abgetrocknet, jedoch nicht gebadet sein.

Spüren Sie die zarte weiche Haut.

Lassen Sie los und geben sich dem neuen Gefühl hin.

Wenn die Geburt nicht zu anstrengend war, wird Ihr Kleines Sie anschauen, mit Augen, die bis in die Seele hineinblicken können.

Freuen Sie sich und lassen Sie sich nicht von anderen Tätigkeiten im Kreißsaal von diesem Zauber ablenken.

### **Sie haben Zeit.**

Irgendwann, vielleicht nach 45-60 Minuten, wird das Kind beginnen, die Brust zu suchen. Genau wie das Lamm auf der Weide, wird es kleine Laute ausstoßen, den Kopf hin und her bewegen, mit den Lippen schmatzen und mit den Fingerchen suchend greifen.

Mit den Beinchen kann es sich auf dem weichen Bauch der Mutter vorwärtsschieben, um die Brust zu finden.

Drüsen an der Brustwarze scheiden einen Geruch aus, der dem des Fruchtwassers gleicht. So findet es etwas Bekanntes.

Indem es die Brustwarze mit den Händchen berührt, massiert und an ihr leckt, wird die erste Milch, das Kolostrum, freigegeben.

Das Baby öffnet den Mund weit und beginnt zu saugen.

Schmerz- und Narkosemittel unter der Geburt können dem Baby den Start in die Stillbeziehung erschweren, da seine Instinkte beeinträchtigt werden (Untersuchungen des schwedischen Karolinska Institut/Stockholm).

Schmerzmittel sind deshalb nicht unbedingt abzulehnen, sie sollten jedoch nicht ohne gründliche Abwägung genommen werden.

In den ersten Tagen nach der Geburt sollten Sie Ihr Kind so oft es möchte, gerne 6 bis 12mal, anlegen, auch in der Nacht.

Wecken Sie es, wenn es immerzu schläft.

Behalten Sie das Kleine Tag und Nacht bei sich.

Wenn dies nicht möglich sein sollte, lassen Sie es sich bringen, wenn es nach Ihnen ruft. In den ersten Tagen braucht es nur sehr wenig Milch, da Magen und Darm sich langsam an Essensaufnahme und Verdauung gewöhnen müssen.

Saugt es an den Händchen und bewegt den Kopf suchend hin und her, ist es bereit für das Stillen.

Legen Sie es nicht erst an, wenn es lauthals schreit, dann kann es so verwirrt und hysterisch sein, dass das Anlegen erschwert wird.

Einige Tropfen Muttermilch vom Löffel können helfen, wenn Ihr Kleines Schwierigkeiten hat, an der Brust anzudocken.

Lassen sie sich von der Hebamme oder Schwester zeigen, wie Sie Ihre Milch auf einen Löffel austreichen können.

Sie sollten keinen Schnuller und kein Fläschchen in den ersten Wochen benutzen, da dies Ihr Kind verwirren kann.

Während des Saugens liegen die kindliche Nase und das Kinn dicht an der Brust, das kindliche Bäuchlein dem Bauch der Mutter zugewandt.

So lassen sich schmerzende Brustwarzen verhindern.

Es ist von Vorteil, das Kleine in verschiedenen Positionen anzulegen.

Bitten Sie die Hebamme oder Schwester, Ihnen diese zu zeigen.

**Es ist immer gut, um Rat zu bitten, schließlich ist keine Meisterin vom Himmel gefallen.**

Manche Kinder können sofort kräftig und effektiv saugen, andere brauchen einige Tage, ehe sie es verstanden haben.

Schläfrige Kinder können während des Stillens immer 'mal am Händchen oder am Füßchen massiert werden, um nicht während des Trinkens einzuschlafen.

Sollte das Kleine die Brust scheinbar "verweigern", legen Sie es nackt an.

Genießen Sie in der ersten Zeit oft den Hautkontakt mit Ihrem Baby, wenn Sie sich ausruhen – gern auch während des Stillens!

Sorgen Sie dafür, daß Sie in den Tagen nach der Geburt nicht zu viel Besuch bekommen, um Zeit und Ruhe zu haben, Ihr Kind und seine Bedürfnisse verstehen zu lernen.

Haben Sie Geduld mit sich, setzen Sie sich nicht unter Druck. In den ersten Wochen dauern Stillen, Wickeln und Versorgen ca. 6-8mal eine Stunde.

Es ist die wache Zeit Ihres Kindes. Gelegenheit es kennenzulernen, Gelegenheit es in Ruhe mit der neuen Welt bekannt zu machen.

Ihr Kind hat neun Monate in konstanter Wärme in Ihnen gelebt, vertraut und verliebt in Ihre Stimme und Ihre Bewegungen, die es in der Schwerelosigkeit geschaukelt haben.

Deshalb ruft es Sie in den ersten Wochen, sobald es nicht in Kontakt mit Ihrem Körper ist. Wärme, Schaukeln, beruhigende Worte, die Nähe der Brust, sowie Ihr Geruch machen es ihm leicht, sich bald mit der neuen Umgebung anzufreunden.

**Freuen Sie sich, daß die Natur Sie dafür ausgestattet hat,  
Ihr Kind zufrieden und satt zu machen.**