

Richtig stillen

Lassen Sie sich Zeit

Nach der Geburt brauchen Sie eine Weile, bis Sie Ihr ganz besonderes Baby mit seinem besonderen Temperament kennengelernt haben und alles seinen neuen Platz gefunden hat. Auch das Stillen will gelernt sein.

Vater ist der Beste

Als Vater können Sie mit dem Baby sprechen und spielen, mit ihm spazieren gehen oder ein Nickerchen machen, mit ihm baden oder es wickeln. Dadurch können Sie eine ganz besondere und fürsorgliche Beziehung zu Ihrem Kind entwickeln. Sie können die Mutter umsorgen und sie darin unterstützen, das Baby zu stillen – dieser Rückhalt ist für die Mutter enorm wichtig.

Mutter leistet ganze Arbeit

Ein Baby zu gebären und zu betreuen ist eine umfassende Aufgabe. Da dürfen und müssen andere Aufgaben eine Weile zurückstehen. Legen Sie sich zwischendurch hin, um sich zu entspannen und aufzutanken. Lesen Sie etwas, nehmen Sie ein Bad, tun Sie etwas, was Ihnen gut tut. Auch Stillen im Liegen kann herrlich entspannend sein.

Stillen von Anfang an

Stillen Sie Ihr Baby möglichst bald nach der Geburt und danach immer dann, wenn es sich meldet. Stillen Sie es an der ersten Brust, bis es dort fertig ist. Wenn es noch Hunger hat, geben Sie ihm die andere Brust gleich, sonst beim nächsten Mal.

Die Nachfrage regelt das Angebot

Je öfter Sie stillen, desto mehr Milch wird gebildet. Viele Babies trinken in der Neugeborenenzeit 8 bis 12 mal in 24 Stunden. Die Abstände zwischen den Mahlzeiten sind unterschiedlich. In Wachstumsphasen wollen die Babies häufiger an die Brust, dadurch passt sich die Milchmenge in wenigen Tagen an den neuen Bedarf an. Manche Kinder melden sich nicht oft genug, zum Beispiel wenn sie in den ersten Tagen etwas gelb sind; gegebenenfalls müssen sie geweckt werden.

Sechs Monate ausschließlichen Stillens

und danach neben angemessener Beikost Weiterstillen bis zum Ende des zweiten Lebensjahres und darüber hinaus – so lautet die Empfehlung der WHO vom 18. Mai 2001. Stillen ist die moderne Säuglingsernährung!

Ein gemeinsamer Weg

Wie lange eine Stillbeziehung dauert, ist ganz unterschiedlich. Die Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten sind von Mutter zu Mutter und von Kind zu Kind verschieden. Wir wünschen Ihnen, dass Sie gemeinsam – Vater, Mutter und Kind – einen für alle guten und gangbaren Weg finden.

Selbstverständlich stillen

– das erleben Sie in den Stillcafés und bei den Stilltreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen stillenden Müttern und erhalten Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind.

AFS Geschäftsstelle

Bornheimer Str. 100, 53119 Bonn

Tel.: 0228 – 350 38 71, Fax: 0228 – 350 38 72

mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

www.afs-stillen.de

Unsere von ehrenamtlichen AFS-Stillberaterinnen besetzte Hotline erreichen Sie täglich unter:

Tel.: 0180 - 5 - STILLEN (7845536)

für 0,12 EUR pro Minute

Mit Hilfe Ihrer Spende

können wir weiterhin Faltposter wie dieses erstellen und drucken. Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenbescheinigung.

Spendenkonto-Nr. 111 016 937 bei der Sparkasse Weserbergland, BLZ 254 501 10.

Impressum

© 2004 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V. Mitglied im International Baby Food Action Network 4. Auflage überarbeitet von Utta Reich-Schottky (Text) und Angelika Reck und Charlotte von Khreninger (Layout).
Druck: Druckerei Eberwein, Bonn. Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Ihre nächste AFS-Stillgruppe:



Dieses Faltposter zeigt Ihnen die gebräuchlichsten Anlegetechniken. Sie und Ihr Baby erkunden zusammen die für Sie angenehmste Art zu Stillen.



AFS

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e.V.

stillen

Richtig

Machen Sie es sich bequem

Nehmen Sie eine bequeme Haltung ein. Kissen können Ihnen dabei helfen, vielleicht auch ein Fußschemel. Ihr Baby liegt dicht an Ihrem Körper, Bauch an Bauch, mit seiner Nase auf der Höhe der Brustwarze. So kann es die Brust erreichen, ohne dass es den Kopf drehen oder den Hals überstrecken muss.



An der Brust ankommen

Am besten reagieren Sie gleich, wenn das Baby mit Suchen oder Schmatzen zeigt, dass es an die Brust möchte. Dann können Sie es in Ruhe anlegen. Wenn es erst vor Hunger schreit, ist das Anlegen

viel schwieriger. In der Anfangszeit möchte das Baby die Brust kennenlernen; es schnuppert, spielt mit ihr mit der Zunge und den Lippen – als ob es wüsste, dass dadurch die Milch schneller fließt. Wenn es dann den Mund weit öffnet, ziehen Sie es zur Brust. Falls erforderlich, können Sie Ihre Brust mit der Hand von unten stützen.



Ein Mund voll Brust

Das Baby erfasst die Brustwarze und einen Teil des Warzenhofes. Dadurch hat es den Mund voll Brust. Die Zunge kann dann die Milchseen austreichen, die hinter der Brustwarze liegen. Das ist für die Milchbildung wichtig. Durch Bewegen des Kopfes kann das Kind die Nase frei halten. Sie können dies unterstützen, indem Sie den Po des Kindes dicht an sich heran ziehen.

Öfter mal wechseln

Bei der „Fußballhaltung“ (siehe Titelbild) legen Sie das Baby seitlich neben sich auf ein Kissen, so dass sein Gesicht der Brust zugewandt ist und es den Kopf nicht zu drehen braucht. Diese Haltung ist bei großen Brüsten empfehlenswert. Bei sehr kleinen Kindern können Sie so besser in das Gesicht des Babys schauen und es beobachten. Diese Haltung ist auch dann angeraten, wenn die Milchbildung gesteigert werden soll, weil die Zunge so die äußeren Bereiche der Brust besser entleeren kann.

Stillen im Liegen

Legen Sie sich bequem auf die Seite. Stützen Sie Ihren Kopf auf volle Schulterhöhe mit Kissen ab, vielleicht auch Ihren Rücken. Die Beine winkeln Sie leicht an. Das Baby liegt mit Ihnen Bauch an Bauch, mit der Nase auf Höhe der Brustwarze.



Milch ohne Ende

Haben Sie viel Milch und ihr Baby verschluckt sich beim Trinken? Dann hilft es ihm, wenn Sie sich zum Stillen auf den Rücken legen, Kopf und Schultern mit Kissen abgestützt, Beine angestellt oder mit einem Kissen unter den Knien. Ihr Baby liegt auf Ihrem Bauch, die Nase an der Brustwarze. Manchmal ist es nötig, seine Stirn zu stützen, damit das Gesicht sich nicht in der Brust vergräbt.

Von der Brust lösen

In der Regel lässt das Baby die Brust von alleine los. Sollten Sie es doch einmal von der Brust lösen, schieben Sie Ihren kleinen Finger in den Mundwinkel um den Sog zu lösen.

Becher statt Flasche

Sie können abgepumpte Muttermilch mit einem kleinen Becher füttern. Setzen Sie das Kind gut abgestützt aufrecht auf Ihren Schoß. Legen Sie den halbgefüllten Becher in den Mundwinkel, so dass er sanft auf der Unterlippe liegt. Neigen Sie den Becher so weit, dass die Milch die Lippen berührt. Das Baby schiebt die Zunge heraus und beginnt die Milch aus dem Becher zu lecken. Gießen Sie keine Milch in den Mund – das Baby bedient sich selber! Lassen Sie den Becher am Mund, bis das Baby fertig ist.

