

Ist Stillen was für mich?

Tipps für Schwangere



Stillprofis zeigen dir, wie Stillen geht.

Die Schwangerschaft ist ein **guter Zeitpunkt**, übers **Stillen** nachzudenken. Vielleicht kann dir eine stillende Freundin Tipps geben oder du sprichst mit deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt darüber.

Suche dir schon früh in der Schwangerschaft **eine Stillberaterin oder einen Stillberater**, zum Beispiel eine Hebamme. Die sind richtige Stillprofis, die dir all deine Fragen beantworten und dich nach der Geburt beim Stillen betreuen. Wenn möglich, wähle ein Krankenhaus, das dich beim Stillstart besonders begleitet. Denn mit Unterstützung klappt es besser!

Superkräfte-Milch fürs Baby.

Bereits wenn du schwanger bist, bildet deine Brust eine ganz besondere Milch, das **gelblich dickflüssige Kolostrum**. Damit kannst du nach der Geburt das **Abwehrsystem** deines Kindes stärken.

Es ist optimal zusammengesetzt und enthält besonders viele Abwehrstoffe, die das Baby vor Krankheiten schützen.

Gib deinem Baby diese **Superkräfte-Milch**.



Frühes Anlegen erleichtert dir den Start.

Gleich **nach der Geburt** ist eine gute Zeit, deinem Baby das erste Mal die Brust anzubieten. In den ersten beiden Stunden ist dein Baby besonders wach und aufmerksam. Wird es nicht gestört, sucht es von alleine deine Brust, fängt an zu saugen und trinkt die **erste Milch**. Lehne dich zurück und nimm dein Baby Haut an Haut auf deinen Bauch.

Durch den **Hautkontakt** schüttest du vermehrt Stillhormone aus, die den Stillstart erleichtern. Lass dir helfen, falls dein Baby nicht alleine die Brust sucht.



Egal, ob du **vaginal** oder mit **Kaiserschnitt** gebärest, egal ob in der Klinik oder zuhause: Diese Zeit solltet ihr euch gönnen.

Manchmal will dein Baby ständig trinken.

Wenige Tage nach der Geburt stellt sich die Milchbildung um: von **wenigen Mengen Kolostrum zu mehr Milch**. In dieser Zeit ist es normal, dass dein Baby in kurzen Abständen immer wieder gestillt werden möchte.

Auch bei einem **Wachstumsschub** oder wenn nach einem aufregenden, langen Tag langsam Ruhe einkehrt, wollen viele Babys häufiger an die Brust.

Diese Phasen gehen vorbei und sind **kein Grund zur Sorge**, dass du zu wenig Milch hast. Im Gegenteil: Durch das häufigere Trinken bildest du mehr Milch. Ein Zufüttern mit Flaschenmilch oder Abstillen ist nicht nötig.



Stillen nach Bedarf regt deine Milchbildung an.

Stillen nach Bedarf heißt: Lege dein Baby immer an, wenn es danach verlangt. So oft und so lange, wie ihr beide es möchtet. Denn je häufiger dein Kind an deiner Brust saugt, desto mehr Milch wird gebildet.

Deine **Milchmenge** passt sich somit **automatisch** an den wachsenden Hunger und die **Stillbedürfnisse** deines Babys an.

So wird dein Baby immer satt, auch wenn es älter wird.



„Ich habe genug getrunken.“

Manche Babys wollen mehrmals in der Stunde trinken, manche nur alle paar Stunden. Das ist von Baby zu Baby und von Tag zu Tag unterschiedlich.

Auch wenn du beim Stillen nicht messen kannst, wie viel dein Baby getrunken hat: **Es wird satt**, solange du es nach Bedarf stillst. Ob dein Baby trinkt, erkennst du an seinem **Saugen** und einem **hörbaren Geräusch beim Schlucken**.

Sind seine Arme und Hände nach dem Stillen **entspannt**, hat es einen feuchten Mund, wirkt es zufrieden und hat es **mehrere nasse Windeln** am Tag?

Dann kannst du dir sicher sein, dass es satt ist und gut gedeiht.



Mit Unterstützung geht's einfacher.

Besonders die ersten Wochen nach der Geburt, das sogenannte **Wochenbett**, solltest du **ruhig angehen**.

Nutze diese Zeit um dich zu erholen und dich an die neue Zeit mit Baby zu gewöhnen. Auch das Stillen kann sich dann entspannter einpendeln.

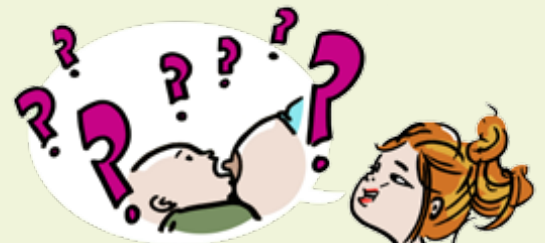
Nimm Hilfe an, wenn du sie brauchst. Einkaufen, putzen, Wäsche waschen, Essen vorkochen und einfrieren: Das können andere übernehmen, auch schon während du schwanger bist. Vielleicht unterstützt dich jemand aus deinem Freundeskreis oder deiner Familie.



Stillen und Arbeiten – auch das geht!

Wenn du nach der Geburt schnell wieder anfangen möchtest zu arbeiten, ist das kein Grund mit dem Stillen aufzuhören.

Das **Mutterschutzgesetz** gibt dir als Stillende das Recht, **dein Baby während der Arbeitszeit zu stillen oder Muttermilch abzupumpen**. Für diese Zeit wirst du bezahlt, du musst sie nicht nacharbeiten.



Unsicher, ob du stillen willst?

Eigentlich hast du gar nicht vor zu stillen, bist aber ein wenig neugierig geworden? Du kannst es ja einfach mal versuchen oder Milch abpumpen.

Und wenn nicht: Niemand kann dir vorschreiben zu stillen. **Die Entscheidung** liegt alleine bei dir. Ob du stillen willst oder nicht: Das Wichtigste ist, auf die Bedürfnisse deines Babys nach Nähe und Nahrung einzugehen.

Rede mit einer dir vertrauten Person übers Stillen. **Frage** auch deine Hebamme oder einen anderen **Stillprofi**, welche **Möglichkeiten** es gibt, **dein Baby zu ernähren**.



© @gesund.ins.leben

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

0179/2021
Herausgeberin: Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden,
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
www.ble.de, www.bzfe.de
Redaktion: Julia Henneke, BLE
Gestaltung: www.berres-stenzel.de
Illustrationen: Visual Facilitators GmbH,
Hamburg

Druck: Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.
© BLE 2021