

Wie klappt es mit dem Stillen?

Tipps für die Stillzeit



Babys trinken an der Brust, nicht an der Brustwarze.

Achte darauf, dass dein Baby **beim Trinken genug** von der **Brust im Mund** hat. Wunde Brustwarzen entstehen meist erst dann, wenn das Baby nur an Teilen der Brustwarze saugt.

So ist es ideal:

Deine Brustwarze und viel vom Warzenvorhof verschwinden im weit geöffneten Mund des Babys. Seine Lippen sind nach außen gestülpt. Seine Zunge liegt über seiner unteren Zahnleiste. Das Kinn berührt deine Brust. Wenn nichts weh tut, macht ihr alles richtig. Und wenn doch, lass dir von einem Stillprofi helfen.

Welche Stillposition passt zu dir?

Stille in der Position, die für dich und dein Baby **am angenehmsten** ist. Fühlt ihr euch wohl und kann dein Kind gut trinken, habt ihr eine passende Position gefunden. Macht es euch bequem, damit ihr sie für längere Zeit halten könnt.

Ob im Liegen oder im Sitzen: Beim Stillen sollte dir dein Kind mit dem Körper ganz zugeneigt sein. Halte es auf Höhe deiner Brust im Arm. Führe dabei das Baby zur Brust, das schont deinen Rücken. Ein Kissen kann dich dabei stützen.



Stille, wenn dein Baby es will.

Stille nach Bedarf, also immer dann, wenn dein Baby es will und nicht nach festen Uhrzeiten. Egal, ob es gerade erst getrunken hat, ob tagsüber oder nachts. Damit stellt sich die **Milchmenge** von ganz alleine auf den Hunger deines Babys ein.

Lass dein Baby so lange trinken, wie es möchte. Biete ihm beide Brustseiten an. Will es nur an einer Seite trinken, gib bei der nächsten Mahlzeit zuerst die andere. Dein Baby zeigt dir, wenn es satt ist.



Wusstest du:

In den ersten Tagen nach der Geburt stellt sich die Milchbildung um. Dann ist es besonders wichtig, dein Baby häufiger trinken zu lassen.

Fäustchen im Mund heißt: „Ich habe Hunger.“

Dein Baby zeigt dir, wann es Hunger hat. Schon mit kleinen Signalen: Es wird **unruhiger, schmatzt**, steckt sich die **Faust in den Mund**. Es sucht, dreht den Kopf hin und her, öffnet den Mund. Für dich und das Baby ist es einfacher, es bei diesen frühen Signalen anzulegen.

Weinen ist ein spätes Zeichen für Hunger. Ein weinendes Baby ist hektischer, lässt sich schlechter anlegen. Beruhige es dann erst, bevor du es anlegst. Durch **Tragen, Streicheln, Kuscheln, Sprechen**.



Dein Baby wird vom Stillen satt!

Tage, an denen dein Baby gefühlt ständig trinken will, gibt es immer mal wieder, z. B. wenn es einen Wachstumsschub hat. Auch abends 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: Trinkt dein Baby viel an der Brust, wird auch **viel Milch gebildet**. Das regeln deine Hormone. Damit reagiert dein Körper auf den **Mehrbedarf** deines Babys. Und es wird immer satt, auch ohne Zufüttern.



Kräfte tanken im Wochenbett.

Ein Baby zu versorgen ist manchmal anstrengend. Besonders in den ersten Wochen nach der Geburt solltest du dir daher immer wieder **Ruhezeiten** gönnen.

Vielleicht kann deine Familie oder eine Freundin für dich einkaufen oder mit dem älteren Kind auf den Spielplatz gehen.

Dann hast du mehr Zeit für **gemeinsame Pausen** mit dem Baby. Warum nicht einmal tagsüber schlafen, wenn auch dein Kleines schläft?!

Ein ruhiges Wochenbett hilft, damit sich das Stillen entspannter einspielen kann.



Stillprofis helfen dir, wenn du sie brauchst.

Gib dir **Zeit und Ruhe** um die Stillbedürfnisse deines Babys zu verstehen. Ihr müsst euch als Stillteam schließlich erst einspielen.

Nimm Hilfe an, wenn du mit dem Stillen unsicher bist oder Probleme hast. Deine Hebamme kannst du während der gesamten Stillzeit um Rat fragen. Wenn du keine hast, wende dich an die **Stillberatung** in deiner Geburtsklinik oder einen anderen Stillprofi vor Ort. Oder du sprichst mit deiner Frauen- oder Kinder-/Jugendärztin bzw. deinem Frauen- oder Kinder-/Jugendarzt.

Oft braucht es nur wenig Veränderung, damit das Stillen besser klappt.



Iss dich fit für die Stillzeit.

In der Stillzeit solltest du **regelmäßig essen** und dich nicht auf Diät setzen. Denn du brauchst jetzt täglich etwa 500 Kilokalorien (kcal) mehr an Energie.

Anders als in der Schwangerschaft darfst du in der Stillzeit alles essen. Ideal sind reichlich Gemüse, Obst, Vollkorn und genug Milchprodukte. Willst du dich vegetarisch ernähren, iss mehr Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Trinke reichlich, zum Beispiel **ein Glas Wasser zu jeder Stillmahlzeit**. Wähle alkoholfreie Getränke, solange du stillst.



Wer stillt, braucht Unterstützung.

Auch wenn du als Partner bzw. Partnerin euer Baby nicht stillen kannst, so gibt es doch vieles, mit dem du in der Stillzeit unterstützen kannst. Frag deine Partnerin, was sie braucht, **sei für sie da**. Mache ihr Mut, wenn das Stillen an einem Tag nicht so gut klappt.

Halte ihr den Rücken von möglichst vielen Alltagsdingen frei, wann und wo es neben deinem Beruf geht. Wechselt euch mit dem Tragen, Trösten und Beruhigen des Babys ab. Du kannst eurem Baby auch mal abgepumpte Milch füttern.



© @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).

0180/2021
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 Hennecke, 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