

Tipps für einen gelungenen Stillstart



Ist das Baby endlich auf der Welt, steht alles Kopf! Alles ist neu und aufregend. Auch wenn das Thema „Stillen“ erstmal nebensächlich erscheint, so sind gerade die ersten Stunden und Tage extrem wichtig, damit eure Stillbeziehung gut starten kann. Denk daran, dass das Stillen keine Sache ist, die uns in die Wiege gelegt wird. Sowohl Mutter als auch Kind müssen das Stillen erst erlernen. Als gib Euch beiden Zeit.

Milch und Möhre

Herzlich Willkommen

sind werdende Eltern, schon gewordene Eltern, Geschwisterkinder, Großeltern und alle am Thema Interessierten.

Stillcafé

regelmäßiger Austausch mit Gleichgesinnten zu den Themen Alltag mit Baby und Kleinkind.

Pfarrsaal der Kirchengemeinde
St. Leo der Große
Marktstr. 32, 68789 St. Leon-Rot

Stillvorbereitung

Kurse für werdende Eltern mit wertvollen Informationen rund ums Thema Stillen.

Stillberatung

Unterstützung und Information bei Stillproblemen und /oder Fragen zum Thema Stillen, Beikost und Säuglingsernährung.

Désirée Heger

0159/08101364

www.stillberatung-slr.de



Damit ihr gut starten könnt, gibt es einige Dinge die ihr beachten solltet:

- Das erste **Anlegen** sollte innerhalb der ersten 2h nach der Geburt erfolgen
- Versuch so viel wie möglich mit deinem Baby zu **kuscheln**, am Besten oben ohne
- **Täglich** sollten **8-12 Stillmahlzeiten** erreicht werden. Das gilt auch für die ersten Tage. Wichtig hierbei ist jedoch, dass das Baby nach Bedarf, also schon bei den ersten Hungerzeichen angelegt wird. Das kann nach 2h oder schon nach 30min wieder sein.
- In den ersten Tagen trinken Babys meist nur kurz. Ist es sehr schläfrig, kannst du versuchen es durch ein paar **Streicheleinheiten an Wange oder Füßchen** ein wenig zu motivieren.
- Um sicher zu gehen, dass dein Baby lernt richtig an der Brust zu trinken und deine Milchproduktion reibungslos in Gang kommt, sollten in den ersten acht Wochen **künstliche Sauger** (Flasche, Schnuller, Stillhütchen etc.) **vermieden werden**. Sollte es einen medizinischen Grund geben, dass du zufüttern musst, sollte dies stillfreundlich mit Becher, Löffel oder Spritze geschehen. Bitte bedenkt, dass eine Saugverwirrung die gesamte Stillzeit über auftreten

kann, aber nicht muss.

- **Nimm dir Zeit** und mach es dir bequem. Bitte Familie und Freunde sich noch einige Tage zu gedulden, bevor sie den neuen Erdenbürger kennenlernen können.
- Sollte deine Brust nach dem Milcheinschuss sehr prall sein, kannst du versuchen ein wenig **Milch auszustreichen**. Oft fällt es Babies schwer an einer zu prallen Brust zu trinken.
- **Clusterfeeding** bedeutet, dass dein Baby sehr lange Zeit an deiner Brust verbringen möchte und möglicherweise bitterlich weint wenn es nicht dran sein darf. Damit versucht das Baby die Milchproduktion hochzufahren und Nähe zu tanken.

Wenn ihr euch diese Tipps zu Herzen nehmt, dürfte einem guten Start nichts im Wege stehen.

Ich wünsche Euch eine wunderbare Kennenlernzeit, einen entspannten Start in eure Stillbeziehung und eine ganz lange Stillzeit. Bei Fragen oder Unsicherheiten zögert nicht euch zu melden.

