



## Praktische Tipps für die Stillzeit

- Richten Sie sich einen „Stillplatz“ ein, der für Sie bequem ist und an dem Getränke und Snacks für Sie bereit stehen, Stillen macht Durst.
- Achten Sie auf eine gute Stillposition: Ihr Baby soll Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt sein, den Mund auf Höhe der Brustwarze. Benutzen Sie Polster um diese Position bequem während der gesamten Stillmahlzeit beibehalten zu können. Das Baby soll viel von der Brust beim Stillen mit erfassen, damit es die Brust gut leeren kann und Ihnen keine Beschwerden verursacht.
- Stillen Sie so häufig wie möglich im Liegen, dann fühlen Sie sich schneller von der Geburt erholt.
- Haben Sie besonders nachts Ihr Baby neben sich schlafen, damit Sie nicht zum Stillen aufstehen müssen.
- Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf: so oft es sich meldet und auch wenn Ihre Brust spannt und voll ist. Wenn ein Bereich besonders voll ist, versuchen Sie das Baby mit dem Unterkiefer in Richtung der betroffenen Stelle anzulegen.
- Die meisten unzufriedenen und weinenden Babys lassen sich durch Stillen gut beruhigen. Warten Sie möglichst nicht, bis Ihr Baby sich in sein Unwohlsein hineinsteigert, ein schreiendes Baby lässt sich nicht gut anlegen. Oft hilft auch Tragen und rhythmische Bewegung. Sie können Ihr Baby dabei auch am (sauberen) Finger saugen lassen. Der Fingernagel soll auf der Zunge liegen.
- Ein Tragetuch oder Tragesack kann helfen, die täglichen Verrichtungen mit einem unruhigen Baby einfacher zu machen, weil Sie dann die Hände frei haben.
- Känguruhen (nackte Mamahaut an nackter Babyhaut) Sie häufig mit Ihrem Baby, das unterstützt die Milchmenge und hilft Ihrem Baby sich gut zu entwickeln.
- Wenn Sie mit Ihrem Baby außer Haus sind und stillen wollen, können Sie sich zum Anlegen mit dem Rücken zu anderen Leuten drehen, um neugierigen Blicken zu entgehen. Beim Stillen selbst verdeckt Ihr Baby einen großen Teil der Brust.
- Sie können auch ein großes Tuch oder eine Windel über Schulter, Brust und Arm legen auf der Seite, wo Ihr Baby stillt, um Ihnen beiden etwas mehr Privatsphäre zu geben.
- Wenn Ihnen das nicht genügt, können Sie auch in Restaurants um einen abgelegenen Tisch bitten, wo Sie sich mit dem Rücken zum Publikum hinsetzen können oder eine Umkleidekabine in Kaufhäusern nutzen. Auch viele Kirchen sind tagsüber geöffnet und Sie können dort mit Ihrem Baby eine Besinnungs- und Stillpause einlegen.



## Checkliste für das Stillen

Wenn Sie jede der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten können, wenn Ihr Baby 7 Tage oder älter ist, kommen Sie beide mit dem Stillen gut zurecht.  
Wenn Sie auch nur eine Frage mit „Nein“ beantworten müssen, brauchen Sie Hilfe.

Es ist am Besten, wenn Sie sich gleich bei Ihrer Hebamme, Laktationsberaterin, dem Babyfreundlichen Krankenhaus oder Ihrer Stillgruppenleitung melden, denn dann lassen sich eventuelle Schwierigkeiten schnell beheben.

- 1 Kommen Sie mit dem Stillen gut zurecht? ja  nein
- 2 Stillen Sie mindestens 8 bis 12 x in 24 Stunden? ja  nein
- 3 Hat Ihr Baby mindestens 6 sehr nasse (schwere) Windeln pro Tag? ja  nein
- 4 Hat Ihr Baby in den ersten 4 bis 6 Wochen mindestens 4 x gelben Stuhlgang pro Tag? (Nach der 4. bis 6. Lebenswoche wird der Stuhlgang seltener und kann im Abstand von mehreren Tagen kommen). ja  nein
- 5 Bekommt Ihr Baby nur Muttermilch (keinen Tee oder Flaschennahrung)? ja  nein
- 6 Lassen Sie das Baby an der ersten Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere Brust anbieten? ja  nein
- 7 Ist Ihr Baby nach dem Stillen zufrieden oder schläfrig? (Es braucht keinen Schnuller/Beruhigungssauger) ja  nein
- 8 Sind Ihre Brüste und Brustwarzen beschwerdefrei? ja  nein