

# Richtig stillen

## Lassen Sie sich Zeit

Nach der Geburt brauchen Sie eine Weile, bis Sie Ihr ganz besonderes Baby kennen gelernt haben und jedes Familienmitglied seinen neuen Platz gefunden hat. Auch das Stillen wird sich einspielen.

## 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 nach Bedarf

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

Je öfter Sie stillen, desto mehr Milch wird gebildet. Viele Babys trinken in der Neugeborenenzeit 8 bis 12 mal in 24 Stunden oder öfter. Die Abstände zwischen den Mahlzeiten sind unterschiedlich und ändern sich im Laufe der Zeit.

Manche Kinder melden sich nicht oft genug, zum Beispiel wenn sie in den ersten Tagen etwas gelb sind; gegebenenfalls müssen sie geweckt werden.

## Ein gemeinsamer Weg

Von Tag zu Tag wächst Ihr Kind und Sie „wachsen“ mit. Im zweiten Lebenshalbjahr wird es anfangen, zusätzlich zum Stillen etwas Anderes zu essen und zu trinken. Und irgendwann wachsen Sie aus der Stillbeziehung heraus. Wir wünschen Ihnen alles Gute für den gemeinsamen Weg!

## Selbstverständlich stillen

Das erleben junge Eltern 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. Am Besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

**AFS Geschäftsstelle**  
**Bornheimer Str. 100, 53119 Bonn**  
**Tel. 0228/350 38 71, Fax 0228/350 38 72**  
**Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de**

Im Internet finden Sie uns unter [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

Unsere bundesweite, mit ehrenamtlichen AFS-Stillberaterinnen besetzte Stillberatungs-Hotline erreichen Sie täglich unter:

**Tel. 0180-5-STILLEN (7845536)** für 0,14 €/Min. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus den Mobilfunknetzen.

## Mit Hilfe Ihrer Spende

können wir weiterhin Faltblätter 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

Text: Utta Reich-Schottky, Layout: Heinz Will

© 2010 Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) Bundesverband e.V.

Mitglied im International Baby Food Action Network (IBFAN)

Mit freundlicher Unterstützung des BMFSFJ.

## Ihre nächste AFS-Stillgruppe



**Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt:**

Sechs Monate ausschließlich stillen, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von zwei Jahren und darüber hinaus.



**AFS**

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen  
Bundesverband e.V.

[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

# Richtig stillen

## Stillen - eine gemeinsame Sache

Stillen ist wie ein Tanz zwischen Ihnen und Ihrem Baby. Manches klappt sofort, manches müssen Sie noch lernen und sich auf einander einstimmen.

Ihr Baby zeigt Ihnen oft mit kleinen Zeichen, dass es an die Brust möchte - es fängt an zu schmatzen, führt seine Hände zum Mund, macht suchende Bewegungen. Wenn es nahe bei Ihnen ist, können Sie darauf gleich reagieren und es in Ruhe anlegen. Wenn Sie warten, bis das Baby weint, ist es viel aufgeregter und das Anlegen wird dadurch schwieriger.



## Machen Sie es sich und dem Baby bequem

In den ersten Wochen dauert das Stillen häufig länger, da ist es gut, es bequem zu haben. Nehmen Sie Kissen zur Hilfe, vielleicht auch einen Fußschemel. Ihr Baby liegt dicht an Ihrem Körper, mit seiner Nase auf der Höhe der Brustwarze. Sein Ohr, die Schulter und die Hüfte bilden eine Linie. So kann es die Brust erreichen, ohne dass es den Kopf drehen oder den Hals überstrecken muss.



## An der Brust ankommen

Es ist wie bei einer Einladung zum Essen. Die meisten Babys wollen nicht gleich das Essen in den Mund gestopft bekommen und loslegen. Sie wollen erst einmal ankommen, alles kennenlernen.

Sie erkunden die Brust mit den Lippen und mit der Zunge, bis sie schließlich den Mund weit öffnen und die Brustwarze und einen Teil des Warzenhofes umschließen. Stützen Sie Ihr Baby, so dass es sicher liegt. Lassen Sie es seinen Kopf frei bewegen, dann kann es an der Brust gut atmen. Sie können seinen Po dicht an sich heranziehen, dann bleibt die Nase noch besser frei.

## Öfter mal wechseln

Sie können verschiedene Stillhaltungen ausprobieren. Zum Beispiel können Sie das Baby seitlich neben sich auf Ihren Unterarm mit seinem Kopf in Ihrer Hand legen (siehe Titelfoto). Diese Haltung ist bei großen Brüsten empfehlenswert. Sehr kleine Kinder können Sie so besser beobachten. Da die äußeren Bereiche der Brust hierbei besser entleert werden, ist diese Haltung hilfreich, wenn die Milchbildung gesteigert werden soll.

## 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 auch auf der Seite, 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

Wenn das Baby fertig ist, lässt es in der Regel die Brust von selbst 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.

