



Die kleine Stillhilfe

Einfach stillen – Tipps für
einen angenehmen Stillstart

www.afs-stillen.de



AFS

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen
Bundesverband e. V.

Einfach stillen

Liebe Mutter, liebe Eltern! Wir möchten Ihnen kurz zusammengefasst die wichtigsten Informationen zum Stillen in den ersten Tagen nach der Geburt näherbringen. Damit wollen wir Ihnen den Anfang erleichtern und die Grundlage für eine gute Stillbeziehung mitgeben.

Schon während der Schwangerschaft bereitet sich die Brust darauf vor, ein Baby zu ernähren. Nach der Geburt ist also sofort Milch vorhanden, das Kolostrum (Vormilch). Es ist dickflüssig, gelb bis orange gefärbt und sehr sättigend. Obwohl es scheint, dass nur wenig davon da wäre, ist die Menge ausreichend, um das Neugeborene satt zu machen. Der Magen eines neugeborenen Babys ist so groß wie eine Kirsche. In ihm hat nur so viel Milch Platz, wie nach der Geburt von der Brust gebildet wird.



DIE WIEGEHALTUNG

Bei der Wiegehaltung halten Sie Ihr Baby quer über den Bauch, damit es bequem an die Brust kommt. Wichtig ist eine aufrechte Sitzposition, um Rückenschmerzen vorzubeugen.

In den ersten Tagen reicht also die vorhandene Muttermilch aus, dass das Baby ernährt wird. Abpumpen oder Zufüttern mit dem Fläschchen ist daher in der Regel nicht notwendig!



DIE SEITENLAGE

Das Stillen in Seitenlage ist besonders von Vorteil, da sich die Mutter in der Seitenlage ausruhen oder schlafen kann.

Erst mit dem Milcheinschuss nach drei bis sechs Tagen ist der Magen des Babys so geweitet, dass er mit den nun größeren Milchmengen zurechtkommen kann.

Stillen will geübt sein – von beiden, Mutter und Kind! Auch wenn das Baby ein natürliches Saugbedürfnis hat, muss es lernen, von der Brust seiner Mutter zu trinken. Und auch die Brust muss wissen: Hier gilt es, ein Baby zu ernähren, der Milcheinschuss ist bald gefragt!

Wichtig ist jetzt, das Baby nach Bedarf zu stillen, also immer dann, wenn es nach der Brust zu suchen beginnt oder die frühen Hungerzeichen zeigt. Das kann auch öfters mit kurzen Stillabständen verbunden sein.

Einige Tipps zum Stillen nach Bedarf

- **Oft anlegen** (alle 1 bis 2 Stunden)
- **Beide Brüste** geben (die beim letzten Mal als zweites gegebene Brust zuerst)
- Nur so lange stillen, wie das **Baby gut saugt**, um wunden Brustwarzen vorzubeugen.
- Auf eine **korrekte Anlegeposition** achten. Das Baby muss die gesamte Brustwarze und einen großen Teil des umgebenden Vorhofes in den Mund nehmen (Ihre Hebamme oder Stillberaterin unterstützt Sie dabei gerne)
- **Müde Babys aufwecken** (Tipps und Tricks dazu hat Ihre Hebamme oder Stillberaterin für Sie parat)
- **Kein Zufüttern** mit dem Fläschchen ohne medizinische Indikation, keinen Schnuller geben, denn beides kann schnell zu einer Saugverwirrung des Babys führen



DER RÜCKENGRIFF

Beim Rückengriff liegt Ihr Baby seitlich neben Ihnen. Sie stützen seinen Körper mit Ihrem Arm und halten das Köpfchen mit der Hand. Seine Nase sollte etwa auf Höhe Ihrer Brustwarze sein.

Bitte kontaktieren Sie bei Fragen und Unsicherheit, Schmerzen und sonstigen Problemen einfach Ihre Stillberaterin oder Hebamme! Sie wird Ihnen gerne weiterhelfen.

Eine Stillberaterin in Ihrer Nähe finden Sie unter www.afs-stillen.de

Babys Still-Signale

Stillen dient zwar vorrangig der Ernährung, aber natürlich auch zur Beruhigung, Trostspenden, Stressabbau, Verarbeiten neuer Eindrücke ... Stillen ist viel einfacher, für die Mutter und auch das Kind, wenn Sie schon auf die frühen Signale Ihres Babys reagieren.

▲ Frühe Signale



Kleine Bewegungen



Öffnet Mund



Suchen, Kopfdrehen

▲ Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt ...



Streckt sich



Vermehrte Bewegungen



Hand zum Mund

▲ Späte Signale



Weinen



Starke Bewegungen



Kopf wird rot

Zeit, Ihr Baby zu beruhigen

Beruhigen Sie Ihr weinendes Baby vor dem Stillen durch Streicheln, Kuscheln, Haut-an-Haut-Kontakt, Sprechen.

Selbstverständlich stillen

Das erleben Sie in den Stillgruppentreffen der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS). Dort begegnen Sie anderen Stillenden und am Stillen Interessierten und erhalten auch Unterstützung bei den neuen Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind. Am besten nehmen Sie schon vor der Geburt Kontakt auf.

AFS-Geschäftsstelle:

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) –
Bundesverband e.V.

Johannastr. 44, 46537 Dinslaken

Tel.: 02064-4590575 (Mo + Mi 09:00–12:00 Uhr)

E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

www.afs-stillen.de

Stillberatungs-Hotline:

Tel.: 0228 – 92 95 99 99 Täglich. Zum Ortstarif.

Die AFS ist ein ehrenamtlich arbeitender, gemeinnütziger Verein zur Förderung des Stillens. Unterstützen Sie unsere umfangreiche Stillberatung und Informationsarbeit mit Ihrer Spende. Gerne mit Spendenbescheinigung.

Spendenkonto-Nr.:

IBAN: **DE32 4306 0967 4058 0548 00**

BIC: **GENODEM1GLS**

Impressum:

© 2020-2024

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) – Bundesverband e.V.

Vorstand: Sarina Exner, Elke Bretzigheimer, Gisela Dietrich

Layout: Österreichische Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen

(ÖAFS). Gestaltung: Antje Scheja, München. Fotos: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Die AFS ist Mitglied im International Baby Food Action Network IBFAN.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend