Stillen – eine Handvoll Wissen reicht.

Die Stillempfehlung der WHO

Stillen Sie 6 Monate ausschließlich. Ihr Kind benötigt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit. Ab dem 7. Monat führen Sie in Ruhe Beikost ein und stillen dabei weiter, bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus – ganz wie Sie und Ihr Kind es mögen.

„Babyfriendly Hospital" ist ein weltweit etabliertes System

In Deutschland sichert die WHO/UNICEF-Initiative BABYFREUNDLICH die Qualität unserer als babyfreundlich zertifizierten Kliniken. Sie alle arbeiten nach den bewährten 10 Schritten von WHO und UNICEF – mit spürbarem Erfolg. Wir geben der Liebe Raum.

Mehr Informationen finden Sie auch unter www.babyfreundlich.org.

Deutscher Hebammenverband e. V. (DHV)

Der DHV ist mit über 20.000 Mitgliedern der größte Hebammenverband in Deutschland. Hebammen begleiten Frauen und Familien in der Zeit der Familienplanung, Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit und respektieren im Rahmen rechtlicher und fachlicher Vorgaben kulturelle und individuelle Gewohnheiten.

Deutscher **Hebammen** Verband

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

Stillen ist von der Natur vorgesehen

Die Milchbildung beginnt bereits in der Schwangerschaft. Im ersten halben Jahr braucht ein Baby nur Muttermilch. Danach ist es empfehlenswert, neben geeigneter Beikost weiter zu stillen. So lange Mutter und Kind das möchten, auch zwei Jahre oder länger.

Direkter Hautkontakt gleich nach der Geburt

Es ist Zeit zum Verlieben! Der ausgiebige und ungestörte Haut-zu-Haut-Kontakt unterstützt eine innige Bindung. Oft beginnt das Baby in dieser Situation ganz von selbst zu stillen.

Die zurückgelehnte Stillhaltung

Die Mutter lehnt sich gut gestützt und entspannt zurück, während das Baby bäuchlings auf ihr liegt. Diese Position erleichtert dem Säugling den Weg zur Brust, weil seine angeborenen Reflexe zum Stillen gut wirksam werden können.

Häufiges Stillen ist richtig und wichtig

Ein Baby möchte in 24 Stunden acht bis zwölf Mal – oder häufiger – gestillt werden. So bekommt es reichlich Milch und viel körperliche Nähe.

Muttermilch von Hand gewinnen

Mütter können ihre Milch wirksam auch von Hand gewinnen. Die Methode ist sehr praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln.

© Nationale Stillförderung

Deutscher **Hebammen** Verband

BABYFREUNDLICH
Eine Initiative von WHO und UNICEF

Stillen ist von der Natur vorgesehen

Die Milchbildung beginnt schon in der Schwangerschaft und die Brust bereitet sich ganz von selbst auf das Stillen vor: Stillen ist so etwas wie eine Werkseinstellung des Körpers. Direkt nach der Geburt steht dem Baby die erste Milch, das Kolostrum, zur Verfügung. Kolostrum ist der wirksamste Schutz für das kindliche Immunsystem.

Die wertvollen Inhaltsstoffe passen sich in den folgenden Monaten immer wieder den Bedürfnissen des Kindes an. Im ersten halben Lebensjahr braucht ein Baby tatsächlich nur Muttermilch. Das Stillen unterstützt auch Ihre eigene Gesundheit. Willkommener Zusatzeffekt: Stillhormone fördern die Gelassenheit.

Direkter Hautkontakt gleich nach der Geburt

Mein Baby zu mir! Ungestörter Hautkontakt zwischen Ihnen und Ihrem Baby unmittelbar nach der Geburt ist wichtig. Staunen, sehen, fühlen und riechen: Lernen Sie sich in Ruhe kennen.

Nach einer kurzen Zeit des Ankommens ist Ihr Baby dann bereit für das erste Stillen.

Die zurückgelehnte Stillhaltung

Praktisch: Ihr Baby hat angeborene Stillreflexe, mit deren Hilfe es sich selbstständig zur Brust bewegen und andocken kann.

Hier können Sie Ihrem Baby behilflich sein: Lehnen Sie sich entspannt zurück, gern in eine von Kissen unterstützte, halb aufrechte Haltung. Das Baby liegt bäuchlings auf Ihnen und kann so Händchen und Füßchen gut abstützen. Sie können jetzt Ihr Baby gut sehen und bei Bedarf assistieren.

Diese Position ist besonders günstig für die ersten Lebenswochen. Schon bald werden Sie und Ihr Baby ein eingespieltes Team sein und Ihre individuellen Lieblingspositionen finden.

Häufiges Stillen ist richtig und wichtig

Mehr ist mehr: Ein Baby möchte in 24 Stunden acht bis zwölf Mal stillen. Stillen sorgt für innige Nähe und die nötige Milchbildung. Ein Neugeborenes zeigt, wenn es gestillt werden will: Es bewegt beispielsweise den Kopf hin und her, sucht, schmatzt, leckt sich die Lippen oder saugt an der Hand. Jetzt wird gestillt! Mit der Zeit werden Sie die Signale Ihres Kindes immer besser erkennen.

Oft wollen Babys auch mehrmals kurz hintereinander an die Brust (Clusterfeeding) und machen danach eventuell eine längere Pause. Einige Neugeborene sind anfangs sehr schläfrig. Dann ist es gut, das Baby regelmäßig zu wecken und zu stillen. Sie können Ihr Baby aber auch dann wecken, wenn Sie selbst es brauchen, beispielsweise, wenn Ihre Brust spannt.

Muttermilch von Hand gewinnen

Muttermilch lässt sich wirksam und schnell auch von Hand gewinnen. Die Methode ist praktisch, gut zu lernen und macht unabhängig von technischen Hilfsmitteln und von Strom.

So gehen Sie vor:

- Waschen Sie sich die Hände mit Seife oder nutzen Sie ein Desinfektionsmittel.
- Sie können die Brust kurz massieren.
- Legen Sie Ihren Daumen oberhalb und den Zeigefinger unterhalb etwa zwei Finger breit von der Brustwarze entfernt so auf die Brust, dass sie sich genau gegenüber befinden und mit der Brustwarze eine Linie bilden.
- Drücken Sie die Finger zum Körper, ohne sie zu spreizen.
- Führen Sie die Finger zusammen, vom Körper weg, ohne sie auf der Haut zu verschieben. Das Gewebe sollte immer mitgenommen werden.
- Lösen Sie den Druck.
- Wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf rhythmisch und mehrfach.
- Der Milchfluss setzt ein. Jetzt können Sie die Milch auffangen.
- Sobald der Milchfluss nachlässt oder aufhört, lassen Sie los und setzen Daumen und Finger an einer neuen Stelle wieder auf und beginnen von vorn.
- Auf diese Weise wandern Sie um die Brustwarze herum, bis Sie alle Milchgänge erfasst haben.
- Führen Sie alle Bewegungen bitte vorsichtig aus. Es sollte nicht schmerzen.
- Hier finden Sie eine Anleitung per Video: www.nationalestillfoerderung.de

Braucht ein Baby in den ersten Tagen zusätzliches Kolostrum, können Sie es mit dieser Methode manuell gewinnen und mit einer Spritze oder einem Löffel auffangen und ihrem Kind geben.