



Stillen. Einfach. Gut. - Tipps für den Alltag

Damit das Stillen für Sie und Ihr Kind gut gelingt, ist es wichtig, dass Sie beide sich wohlfühlen. Sehen Sie sich und Ihr Baby als Team, das die Sache schon gemeinsam schaffen wird, und haben Sie Vertrauen zu sich. Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck und lassen Sie sich nicht von anderen unter Druck setzen.

- Stillen Sie Kind an einem Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Verzichten Sie dabei auf Fernsehen, laute Gespräche oder Telefonieren.
- Machen Sie sich keine übertriebenen Sorgen, zum Beispiel ob Ihr Kind auch satt wird. Falls es einmal nicht trinken möchte, versuchen Sie ruhig zu bleiben. Es wird sich melden, wenn es hungrig ist.
- Versuchen Sie zwischendurch immer wieder Ruhepausen für sich selbst zu finden und das Stillen möglichst entspannt anzugehen.
- Achten Sie darauf, dass Sie sich ausreichend und gesund ernähren, und versuchen Sie, sich zwischendurch mit kleinen Freuden zu verwöhnen, zum Beispiel mit einem schönen Bad oder mit einem Telefonat mit einer guten Freundin.
- Versuchen Sie, nach etwa sechs bis acht Wochen regelmäßige Stillzeiten einzuführen.
- Achten Sie auf eine gute Stillposition: Im sogenannten Wiegegriff liegt das Baby Ihnen zugewandt, Bauch an Bauch. Der Kopf ruht in der Armbeuge, ohne sich nach hinten zu neigen, der Rücken wird vom Unterarm gestützt und die Hand hält den Po. Der Kopf Ihres Babys liegt jetzt so, dass der Mund in Höhe der Brustwarze ist und viel vom Warzenhof erreicht. So kann es die Brust gut leer trinken und verursacht Ihnen keine Beschwerden.
- Benutzen Sie Polster oder Stillkissen, um diese Position bequem während der gesamten Stillmahlzeit beibehalten zu können. Auch eine Fußbank kann hilfreich sein.
- Legen Sie Ihr Baby bei einer Stillmahlzeit möglichst an beiden Brüsten an, in der Regel abwechselnd rechts und links. Bei der nächsten Mahlzeit beginnen Sie mit der Brust, an der Ihr Baby zuletzt getrunken hat.



- Unterbrechen Sie Ihr Baby nicht, nur weil Sie meinen, jetzt wäre es allmählich Zeit für die andere Brust. Wenn der erste Hunger gestillt ist, können Sie problemlos die Seite wechseln.
- Wenn eine Brustseite sehr unter Milchdruck steht, dann fangen Sie die Stillmahlzeit dort an.
- Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf. Häufige, kürzere Stillmahlzeiten regen die Milchbildung an und sind für Mutter und Kind meist angenehmer als überlange Trinkperioden mit langen Zwischenpausen. Die Brust spannt dann nicht so leicht und das Baby muss nicht über Unruhe- und Hungerphasen hinwegtröstet werden.
- Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind nicht mehr richtig satt wird an der Brust, sollten Sie es ein paar Tage lang öfter anlegen. Hierdurch wird die Milchbildung angeregt und kann sich dem wachsenden Hunger anpassen
- Achten Sie auf Zeichen der Sättigung: Wenn Ihr Baby die Brustwarze frei gibt oder während des Stillens direkt an der Brust einschläft, können Sie in der Regel davon ausgehen, dass es satt ist.
- Suchen Sie sich bei Fragen zum Stillen oder bei Stillproblemen rechtzeitig Unterstützung. Rat und Hilfe finden Sie bei Hebammen, Stillberaterinnen oder stillerfahrenen Müttern. Auch die Teilnahme an einer Stillgruppe ist oft hilfreich. Hier erhalten Sie Informationen und erfahren wichtige Alltagstipps.
- Beziehen Sie Ihren Partner ein. So wird es für ihn leichter, Sie auch bei Schwierigkeiten zu ermuntern und zu unterstützen.

Adressen in Ihrer Nähe erfahren Sie in der kinderärztlichen Praxis, bei Ihrer Krankenkasse, in Ihrer Geburtsklinik oder auch übers Internet. Auch Familienberatungsstellen, Kirchengemeinden oder Wohlfahrtsverbände können gegebenenfalls weiterhelfen.