

# Erste Schritte beim Stillen

Stillen ist der natürliche Weg, Ihr Baby zu ernähren. Wir möchten Ihnen mit diesem Themenblatt die ersten Schritte zum Thema Stillen nahebringen und Tipps für eine zufriedene Stillzeit geben. Ein gelungener Stillbeginn ist der erste Schritt.

## Vorteile für Sie und Ihr Kind

Stillen schützt die Gesundheit und bietet Vorteile für Sie und Ihr Kind. Durch die Nähe zwischen einer Mutter und ihrem gestillten Neugeborenen entsteht eine unvergleichbare Bindung, die dem Säugling Sicherheit und Wohlbefinden vermittelt. Muttermilch ist leicht verdaulich und bietet unverzichtbare Vitamine, Proteine, Fette und Antikörper, die Ihr Kind für die körperliche und geistige Entwicklung benötigt. Muttermilch enthält Immunstoffe, die man im Labor nicht herstellen kann. Stillen reduziert das Allergierisiko. Chronische Krankheiten wie Neurodermitis, Morbus Crohn oder Rheumatismus treten bei gestillten Kindern seltener auf und die Wahrscheinlichkeit einer ernsthaften Erkrankung sinkt allgemein.

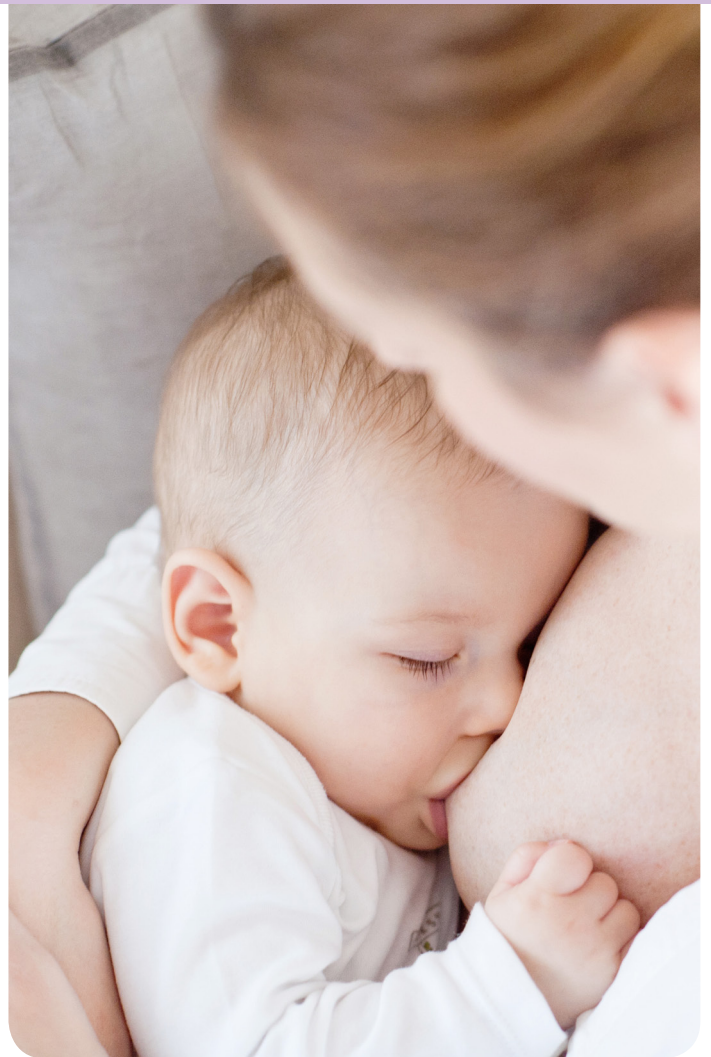
Auch für Sie selbst bietet das Stillen wichtige Vorteile: Zum einen fördert es die schnelle Rückbildung der Gebärmutter zu ihrer normalen Größe, zum anderen ist auch erwiesen, dass das Ausgangsgewicht der Mutter vor der Schwangerschaft schneller erreicht werden kann, wenn sie stillt. Kein Wunder, denn der tägliche Energiebedarf erhöht sich durch das Stillen etwa um 500 Kilokalorien. Das Risiko, an Brust- oder Eierstockkrebs oder Osteoporose zu erkranken, sinkt bei Frauen, die gestillt haben. Man weiß, dass stillende Mütter seltener unter nachgeburtlichen Ängsten leiden als Mütter, die ihre Kinder mit Flaschennahrung ernähren. Neueste Studien haben zudem ergeben, dass das Stillen über einen Zeitraum von drei Monaten das Risiko der Mutter, in den folgenden 15 Jahren an Diabetes zu erkranken, deutlich reduziert.

## Begleitung durch Hebamme und Stillberaterin

Nutzen Sie die Möglichkeit der Wochenbettbetreuung durch eine Hebamme. In Deutschland ist dies gesetzlich geregelt und wird von den Krankenkassen bezahlt. Viele Mütter informieren sich bereits während der Schwangerschaft und finden eine Hebamme oder Beratungsstelle, von der sie Hilfe und Unterstützung beim Stillen erhalten können. Bücher, Zeitschriften, Filme oder der Geburtsvorbereitungskurs bei einer Hebamme bieten Gelegenheit, sich so gut wie möglich auf die neue Situation mit Kind vorzubereiten. Ein Gespräch mit einer Still- und Laktationsberaterin kann auch schon in der Schwangerschaft sehr hilfreich sein, lange bevor Schwierigkeiten auftreten können. Sorgen Sie rechtzeitig dafür, dass Sie eine professionelle Ansprechpartnerin haben, die Ihnen im Idealfall nach der Geburt zur Verfügung stehen wird. In den meisten Orten finden Sie von Krankenhäusern, Hebammen oder Stillberaterinnen organisierte Stillgruppen. Der Austausch mit anderen Müttern, das Beobachten der Neugeborenen an der Brust und so mancher Tipp aus der Praxis helfen und motivieren.

## Intuitives Stillen

Es gibt einige Tipps, damit das Stillen angenehm und einfach wird: Dazu gehört, die frühen Hungerzeichen des Babys zu erkennen. Beobachten Sie das Mund- und Zungenspiel Ihres neugeborenen Kindes. Wenn es saugen möchte, streckt es die Zunge heraus und leckt die Lippen, es schmatzt, saugt an der Hand, es bewegt Finger, Arme und Beine. All das sind Zeichen, die Ihnen signalisieren, dass das Baby an die Brust möchte. Weinen ist ein spätes Hungerzeichen.



Statt einer aufrecht sitzenden Position empfehlen wir zum bequemen und einfachen Stillen – vor allem am Anfang –, eine mit Kissen gestützte, halb liegende Position auf dem Bett oder Sofa einzunehmen. Legen Sie Ihr Neugeborenes – ähnlich wie beim Bonding im Kreißsaal – in der Bauchlage auf Ihren Oberkörper. Ermöglichen Sie viel Hautkontakt. Ideal ist es, wenn Ihr Baby nackte Füße hat. Damit kann das Kind die angeborenen Steig- und Spreizreflexe nutzen und auf Ihrem Körper Halt finden. In dieser Lage wird Ihr Baby selbst aktiv, es sucht die Brust durch Seitwärts- sowie Aufwärts- und Abwärtsbewegungen seines Köpfchens. Hat es die Brustwarze gefunden, hebt es den Kopf, öffnet seinen Mund weit und „dockt“ selbständig oder mit etwas Hilfe von Ihnen an. In aufrecht sitzenden Stillpositionen oder der Seitenlage wird das Baby durch die Schwerkraft möglicherweise vom Körper der Mutter weggezogen. Zu viel Abstand zwischen den Körpern erschwert das Anlegen. Das Baby fängt an zu strampeln, rudert mit den Armen, kratzt oder „boxt“ die Brust und „schüttelt“ das Köpfchen. Diese energischen Bewegungen werden von Müttern oft als Ablehnung der Brust verstanden. In Wahrheit zeigen sie jedoch die Verunsicherung und Instabilität des Babys, das verzweifelt nach der Brust sucht.

Lansinoh Laboratories Inc.

Tel.: 030 / 21 96 162 - 0

info@lansinoh.de • www.lansinoh.de



Stillen – erzähl davon:  
www.stillende-muetter.de



Stillen – sprich darüber:  
LansinohDeutschland





## Fünf grundlegende Stillpositionen



**1. Die Wiegehaltung** Halten Sie das Baby auf Brusthöhe, Ihr Bauch und der Ihres Babys sollten nah beieinander sein. Das Baby schaut in Ihre Richtung. Stützen Sie den Kopf Ihres Babys mit dem rechten Arm, wenn Sie das Baby an der rechten Brust anlegen, und mit dem linken Arm, wenn Sie es links anlegen. Wenn es Ihnen angenehm ist, können Sie Ihren Arm auch auf ein Stillkissen oder ein anderes festes Kissen legen. Das ist eine der häufigsten Stillpositionen.



**2. Die Kreuz-Wiegehaltung** In dieser Position stützen Sie den Kopf des Babys mit dem der Brust, an der Sie das Baby anlegen möchten, gegenüberliegenden Arm. Mit der freien Hand können Sie die Brust stützen. Babys mögen es manchmal nicht, wenn man sie zu fest am Kopf hält, diese Position ist für diese Fälle passend. Für Babys, die Schwierigkeiten haben, die Brustwarze richtig zu erfassen, oder für Babys mit niedrigem Geburtsgewicht ist diese Position ebenfalls gut geeignet, da man die Bewegung des Kopfes besser kontrollieren kann. Nachdem das Baby die Brust richtig erfasst hat und angefangen hat zu trinken, kann man in die Wiegehaltung wechseln oder das Baby auf dem umgelegten Stillkissen ablegen.



**3. Die Rückenhaltung/Footballhaltung** Das Baby liegt auf dem Rücken neben Ihrem Körper auf der Seite, an der Sie es trinken lassen möchten. Die Beine Ihres Babys liegen unter dem das Baby stützenden Arm und zeigen nach hinten. Halten Sie das Baby nah an Ihrer Körperseite. Die Brust können Sie mit der Hand des gegenüberliegenden Armes halten. Die Hand des Armes der Stillseite stützt das Köpfchen. Diese Position ist passend für Babys, die Schwierigkeiten beim Anlegen haben. Auch für Mütter, die einen Kaiserschnitt hatten, kann diese Position angenehm sein, da das Baby nicht direkt auf die Bauchregion drückt.



**4. Hoppe-Reiter-Haltung** Setzen Sie das Baby auf Ihr Knie und stützen Sie Kopf und Schultern des Babys. Diese Position ist geeignet für Babys, die Probleme haben, die Brust richtig zu erfassen, und für kleine, saugschwache Babys.



**5. Stillen im Liegen** Legen Sie sich bequem in die Seitenlage. Nutzen Sie gern ein Kissen in Ihrem Rücken oder auch zwischen Ihren Beinen, denn das kann sehr angenehm und entlastend für Sie sein. Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt ebenfalls in der Seitenlage dicht an Ihnen. Mit Ihrer freien Hand können Sie nun Ihrem Baby Ihre Brust anbieten und Ihr Baby anlegen. Wenn es richtig „angedockt“ ist und gut saugt, können Sie Ihre Brust loslassen und um Ihr Kind fassen, um während des Stillens genüsslich zu kuscheln. Ein Kissen im Rücken des Kindes ist nicht notwendig. Es rollt sich von allein auf seinen Rücken, wenn es fertig mit dem Trinken ist und Sie beide vielleicht dabei eingeschlafen sind. Diese Position eignet sich hervorragend für die ersten Stillversuche und das Stillen in der Nacht.

## Gutes Anlegen erleichtert Ihnen den Stillstart

Bei der ersten Milch, die das Baby nach der Geburt erhält, handelt es sich um Kolostrum, dessen Farbe goldgelb ist. Dies ist die optimale Nahrung für Ihr Kind in den ersten Stunden und Tagen. Sie hilft, den ersten Stuhl des Babys, sogenanntes Kindspech oder Mekonium, auszuscheiden. Vormilch wird in kleinen Mengen produziert, etwa 30–40 ml innerhalb der ersten 24 Stunden.

Die Produktion steigert sich langsam, ist aber vollkommen ausreichend, da der Magen eines Neugeborenen etwa mit der Größe einer Haselnuss vergleichbar ist. Eine Mahlzeit umfasst daher nur wenige Milliliter. Wenn nach etwa 10–12 Tagen reife Muttermilch gebildet wird, kann der Magen des Säuglings schon größere Milchmengen aufnehmen (etwa 500 ml/Tag, nach 3 Monaten ca. 750 ml/Tag). Daher ist es nicht überraschend, dass das Baby anfangs häufig gestillt werden muss: etwa acht- bis zwölfmal pro Tag. Die allgemeine Empfehlung zur Stillhäufigkeit lautet: Stillen nach Bedarf! Braucht das Baby mehr Milch, wird es häufiger an die Brust wollen. Es kann sein, dass sich ein Säugling, besonders abends, in kurzen Abständen mehrmals hintereinander meldet. Man nennt dieses intensive Stillbedürfnis Clusterfeeding. Bei vielen Kindern werden die Abstände zwischen den Stillmahlzeiten von allein länger, wenn das Baby älter wird, jedoch nicht bei allen. Damit Sie die Stillzeit gesund und zufrieden erleben, sollten Sie vitamin- und nährstoffreich essen. Viele Ernährungstipps, vor allem bestimmte Nahrungsverbote, sind längst überholt. In der Stillzeit werden viele Nahrungsmittel auf den Index gesetzt, weil sie angeblich Blähungen und Bauchweh oder Wundsein beim Baby verursachen. Tatsächlich gilt: Was Ihnen gut bekommt und bereits in der Schwangerschaft geschmeckt hat, können Sie weiterhin essen. Bitte ernähren Sie sich (regel)mäßig, ausgewogen und vielseitig.

## Erhält das Kind ausreichend Milch?

Während Sie eine Bindung zu Ihrem Kind aufbauen, lernen Sie, dessen unterschiedliche Signale – Geräusche und Gesten – zu erkennen und zu verstehen. Auch wenn es schwer festzustellen ist, wie viel Milch ein Säugling aus der Brust erhält, zeigt eine kontinuierliche Gewichtszunahme doch indirekt an, dass die Menge ausreicht. Deshalb wird das Baby in den ersten Wochen gelegentlich gewogen. Schwere Urinwindeln sind Zeichen für eine gute Flüssigkeitszufuhr, während mit Stuhl gefüllte Windeln auf ausreichende Kalorien hinweisen. Ab dem vierten Tag werden sechs und mehr nasse Windeln pro Tag, oft mit kleinem Stuhlgang, gewechselt. Die Farbe des Stuhlgangs wechselt innerhalb der ersten Tage von schwarz bzw. pechfarbig zu grün, später typischerweise gelb. Dieser senffarbene Stuhl ist in der Regel locker und ungeformt. Während das Baby heranwächst, bleibt es bei etwa drei Windeln mit Stuhl (jedoch größere Mengen) und mehreren nassen Windeln pro Tag. Bei einigen Säuglingen treten andere Muster auf. Lassen Sie sich beraten, wenn Sie irgendetwas beunruhigt. Nach ein paar Wochen kann Sie so leicht nichts mehr erschüttern. Hier noch ein paar abschließende Tipps für die folgenden Monate: Eine gesunde Mutter kann ihr Kind – wenn sie das möchte – ohne weiteres Zufüttern mindestens vier bis sechs Monate ausschließlich stillen und mit ihrer Milch sättigen. Sie werden in schwierigen Phasen oft von anderen hören oder sogar selbst annehmen, dass Ihr Baby eventuell nicht mehr satt wird. Doch lassen Sie sich davon nicht beirren, solange Ihr Kind gut gedeiht. Nach etwa einem halben Jahr ist das Baby bereit für erste Beikost. Sie sollten so lange zusätzlich weiterstillen, wie es Ihnen und Ihrem Baby Freude bereitet. Die allgemeine Empfehlung für die Stilldauer lautet, möglichst sechs Monate ausschließlich zu stillen und danach bei geeigneter Beikost weiterzustillen bis zum zweiten Geburtstag und darüber hinaus.

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen finden Sie z. B. hier: Deutscher Hebammenverband, [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de) Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen, [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Dieses und weitere Themenblätter können Sie auch als PDF auf [www.lansinoh.de](http://www.lansinoh.de) herunterladen.

Dieses Themenblatt ist in Zusammenarbeit mit der Hebamme und Still- und Laktationsberaterin IBCLC Regine Gresens in Hamburg entstanden. Kontakt: [www.stillkinder.de](http://www.stillkinder.de)