

Stillpositionen

Ideal bei
Saugproblemen
oder wunden
Brustwarzen

Zurückgelehntes Stillen



Seitliches Stillen im Liegen

Bequem für
nächtliches
Stillen



Modifizierte Wiegehaltung

Gute Kontrolle
beim Anlegen



Rückenhaltung

Besonders bei
Kaiserschnitt
oder Zwillingen



Hoppe-Reiter-Sitz

Für wache,
aktive Babys



Zum **Ablösen** stecken Sie Ihren kleinen Finger vorsichtig zwischen Ober- und Unterkieferleiste des Babys, um das Vakuum zu lösen.

Bekommt mein Baby genug Milch?

Anzeichen beim Baby:

- Fortdauerndes regelmäßiges Saugen und Schlucken mit Pausen
- Hörbares und sichtbares Schlucken
- Feuchter Mund oder Milch in den Mundwinkeln
- Entspannung und Zufriedenheit nach dem Stillen
- Öffnen der Hände
- Selbstständiges Loslassen der Brust

Anzeichen bei der Mutter:

- Brust wird während des Stillens weicher
- Durstgefühl, Entspannung, Müdigkeit
- Gebärmutter zieht sich zusammen, vermehrter Wochenfluss

Gute Entwicklung:

- Rückkehr zum Geburtsgewicht bis Tag 10
- Ab Tag 3–4: mind. 5–6 nasse Windeln, 3 Stuhlwindeln
- Gewichtszunahme: mind. 170 g pro Woche in den ersten 2 Monaten



Stillen & Milchbildung

Wissenswertes für einen guten Start

Angelique Rest

Zertifizierte Still – und Laktationsberaterin
www.stillberatung-isarwinkel.de
Tel.: +49 (0) 179 4604449
Email: info@stillberatung-isarwinkel.de



Häufigkeit und Dauer des Stillens

In den ersten Wochen trinkt ein Neugeborenes mindestens 8–12-mal in 24 Stunden, auch nachts. Anfangs dauern Stillmahlzeiten länger, später verkürzt sich die Dauer.

Nach etwa zwei Wochen bestimmt das Baby selbst das Ende der Mahlzeit.

Ein sehr schläfriges Kind sollte anfangs sanft geweckt werden.

Frühe Hungerzeichen

Stillen Sie, sobald Ihr Baby zeigt, dass es trinken möchte, z.B. durch ...

- Unruhe oder Öffnen der Augen
- Suchbewegungen mit Kopf und Mund
- Herausstrecken der Zunge
- Schmatzende Geräusche
- Lecken der Lippen
- Saugen an der Hand

Warten Sie nicht, bis Ihr Baby quengelt, jammert oder schreit – dann fällt das Anlegen schwerer.

Falls Ihre Brust spannt und schmerzt, legen Sie Ihr Kind an, auch wenn es keinen Hunger signalisiert – das lindert Schmerzen und reduziert Stress beim Baby.

Milchbildung

Schon in der Schwangerschaft bereiten Hormone die Brust auf das Stillen vor. Prolaktin bildet die Milch, Oxytocin lässt sie fließen. Je häufiger Ihr Baby trinkt, desto mehr Milch wird gebildet – ganz nach dem Prinzip Angebot und Nachfrage.

Tipp: Stress kann den Milchfluss hemmen. Ruhe, Nähe und Hautkontakt fördern ihn.

Wenn Mutter und Kind getrennt sind oder das Baby noch nicht effektiv saugt, beginnen Sie möglichst früh – idealerweise in der ersten Stunde nach der Geburt – mit Brustmassage und Handentleerung.

Etwa 2–4 Tage nach der Geburt kommt es durch die Hormonumstellung zum Milcheinschuss. Die Brust kann sich prall und warm anfühlen.

- Vor dem Stillen etwas Milch von Hand austreichen
- Warme Wickel vor, kühle Wickel nach dem Stillen
- Häufiges Anlegen lindert Beschwerden und sorgt für einen sanften Milcheinschuss

Hautkontakt

Direkter Hautkontakt fördert die Milchbildung, Bindung und das Wohlbefinden. Es stabilisiert Atmung, Herzschlag und Körpertemperatur.

- Je 1-2 Stunden, mehrmals täglich
- Lassen Sie Ihr Baby nur mit einer Windel bekleidet auf Ihrer nackten Brust liegen
- Eine halbaufrechte Lage erleichtert dem Baby die Atmung
- Legen Sie die Hände beruhigend auf den Körper des Babys
- Decken Sie sich mit Ihrem Baby warm zu
- Sprechen oder Singen Sie gerne mit Ihrem Kind

Richtiges Anlegen

- Mutter und Baby liegen Bauch an Bauch, eng beieinander
- Nase und Kinn berühren die Brust
- Nase des Kindes liegt vor dem Andocken direkt vor der Brustwarze
- Achten Sie auf eine bequeme Position
- Mund des Kindes ist weit geöffnet, Kind nimmt viel Brustgewebe in den Mund
- Bei gutem Erfassen der Brust ist das Saugen schmerzfrei