



Empfehlungen für ein guten Beginn der Stillzeit:

1. Legen Sie das Baby an Ihre Brust gleich nach der Geburt. Sobald 2 Stunden nach der Geburt vergangen sind, wird das Baby schläfrig, sein Interesse verliert sich und dies erschwert das Anlegen an die Brust.
2. Die erste Milch, die Ihre Brust produziert ist die sogenannte "Erstmilch" (Kolostrum), dieses "flüssige Gold" enthält alle wichtigen Nährstoffe und trägt wesentlich zur Stärkung des Immunsystems bei. Das Neugeborene hat noch einen Magen, der nicht größer als eine Murmel ist. Diese "Erstmilch" ist besonders konzentriert, weshalb eine sehr kleine Menge schon genügt. Zur Ernährung braucht Ihr Baby nichts weiter.
3. Stillen Sie nach Bedarf. Bieten Sie Ihre Brust an, sobald Sie merken daß das Baby interessiert ist., warten Sie nicht erst auf ein Weinen des Babys. Während der ersten Wochen braucht das Baby zwischen 10 und 12 Male ein Stillen am Tag. Neugeborene haben noch keine Zeitvorstellung.
4. Lassen Sie es zu, daß es das Baby ist, das sich von der Brust löst sobald es diese geleert hat, so kann sicher gestellt sein, daß das Baby die Milch mit dem meisten Fettanteil erhält.
5. Vermeiden Sie den Gebrauch von Nuckeln, Babyfläschchen, Saugern oder Nippeln. Diese bringen das Baby nur durcheinander, reduzieren das Stillverlangen und beeinträchtigen negativ die Milchproduktion.
6. Geben Sie keine andere Flüssigkeit als Muttermilch. Andere Flüssigkeiten füllen nur den Magen, reduzieren den Appetit, verringern das Stillverlangen und verhindern die Ernährung.
7. Beachten Sie Ihre gerade Haltung und das Anlegen an die Brust, korrigieren Sie diese, wenn es nötig ist. Denken Sie daran, daß das Bruststillen nicht weh tut, falls Sie Schmerzen verspüren bitten Sie um Hilfe.
8. Das Bruststillen besänftigt viele Bedürfnisse des Babys, es stillt nicht nur den Hunger, sondern verhilft dem Baby auch zur Ruhe, Sicherheit und gutem Schlaf. Zusätzlich wird mit dem Bruststillen die Beziehung zwischen Mutter und Kind gestärkt.
9. Behalten Sie engen Kontakt mit Ihrem Baby seit seiner Geburt. Das wird Ihnen helfen, die Bedürfnisse des Babys kennenzulernen und Ihnen Sicherheit geben.
10. Suchen Sie Ihre Entspannung und Ruhe, andere Dinge können warten. Ruhen Sie gemeinsam mit Ihrem Baby. Hören Sie sich selbst zu und lauschen auf die Töne Ihres Kindes.