



STILLEN

Wie man so hört, ist das Stillen die natürlichste Sache der Welt. Warum gibt es dann so viele Frauen die sagen: „es hat bei mir nicht geklappt“? Haben wir andere Busen als früher? Sind die Babys „gieriger“ als damals? Oder gibt es schon immer bestimmte Regeln für eine erfolgreiche Stillbeziehung, welche im Laufe der Entwicklung zur „Kleinfamilie“ nicht überliefert werden konnte, bzw. nicht mehr handhabbar ist? Oder gab es immer schon gelebte Alternativen, wenn es nicht so reibungslos klappen wollte?

Sie sind die beste Mutter der Welt – für IHR Baby!

Als allererstes möchten wir hier den Druck rausnehmen!

Wir fördern das Stillen – wenn Sie es auch möchten- mit unserem ganzen Engagement!

Bitte sprechen Sie darüber auch mit Ihrer Hebamme rechtzeitig.

Vollstillen

- ♥ Sie sind die beste Mutter der Welt – für IHR Baby!
- ♥ Schon in der Schwangerschaft bildet Ihr Körper das Kolostrum (Vormilch). Auch, wenn Sie es nicht sehen können.
- ♥ Nach der Geburt wird Ihr Baby in den ersten 60 Minuten versuchen zu Stillen. Diese Anzeichen werden Sie merken. Wir unterstützen Sie gerne beim ersten Stillen.
- ♥ Auch wenn der Blutzucker nach der Geburt bei Ihrem Baby sehr niedrig sein sollte und das Ausstreichen von Kolostrum, sowie das Füttern mit Pre-Nahrung nötig wäre, können Sie voll Stillen!
- ♥ Anlegen nach Bedarf – nach Ihrem und dem des Babys! In den ersten 3 Tagen sollten Sie ihr Baby immer spätestens nach 3-4 Stunden wecken und an den Busen legen. Damit der Blutzucker nicht zu sehr absinkt.
- ♥ Kommt der Milcheinschuss, sollten Sie Ihr Baby nach 1,5 - 2 Stunden am Tage und nach 2,5 - 4 Stunden nachts zum Stillen wecken
- ♥ Nach 10 – 20 Tagen wird sich, bis zum nächsten Wachstumsschub (alle 14 Tage), ein gewisser Rhythmus einstellen. 8- 10 Stillmahlzeiten in 24 Std. sind normal.
- ♥ Lieber am Tage Ihr Baby nach 2-2,5 Stunden wecken zum Stillen, damit die 2 längeren Schlafphasen in die Nacht rutschen können.



Zwimilchernahrung

- ♥ Sie sind die beste Mutter der Welt – für IHR Baby!
- ♥ Für viele Frauen ist es angenehmer/ besser/ nötig, Muttermilch und Pre-Milch zu füttern. Das können einzelne, mit Pre-Milch ersetzte Mahlzeiten sein, im Wechsel stillen und füttern, oder Muttermilch abpumpen und füttern. Zusätzlich einzelne Mahlzeiten mit Pre-Milch ersetzen.
- ♥ Bei einigen Frauen klappt diese Form der Ernährung bis zum Füttern der Beikost (Brei und Gemüse), bei anderen versiegt die Muttermilchproduktion zunehmend, wenn nur noch gepumpt wird. Da sind alle Frauen individuell, ,

Stillen mit Stillhut

- ♥ Sie sind die beste Mutter der Welt – für IHR Baby!
- ♥ Es gibt Fälle, da empfiehlt sich das Stillen mit einem Stillhut (Größe L). Z.B. bei Hohlwarzen, einigen Schlupfwarzen, oder bei sehr großer Brustwarze, etc... . Auch hier gibt es viele Erfolgsgeschichten von Müttern, die 1,5 Jahr damit gestillt haben. Bitte sprechen Sie mit Ihrer Hebamme.

Abpumpen

- ♥ Sie sind die beste Mutter der Welt – für IHR Baby!
- ♥ Es gibt Situationen, wo die Muttermilchpumpe eine wichtige Hilfe ist. Zum Beispiel bei zu früh geborenen Kindern, welche viel zu klein und zu schwach sind, um durch Saugen an die Muttermilch zu kommen. Ein Viertel dieser Frauen stillt später ihr Baby voll. Obwohl das Baby oft lange mit Nuckel und Nuckelflasche in Kontakt war.
- ♥ Unabhängig von Ihrem Busen, Ihrer Entscheidung zu Stillen, zu Pumpen und/ oder zu Füttern.
- ♥ Wird eine Pumpe für zu Hause benötigt, gibt es unter der Telefonnummer:
die Möglichkeit, eine Milchpumpe nebst Einweisung in diese nach Haus gebracht zu bekommen. Sie brauchen ein Rezept von Ihrem/r Gynäkolog*in für eine elektrische Milchpumpe als „Doppelpumpset“. Alternativ verleihen sehr viele Apotheken diese Pumpen – ebenfalls gegen Rezept.
Für das Pumpprocedere sprechen Sie dringend zeitnah mit Ihrer Hebamme, sonst wird es nicht lange klappen (Gefahr von Milchstau, Brustentzundung,...).



Stillen mit Gestationsdiabetes

- ♥ Sie sind die beste Mutter der Welt – für IHR Baby!
- ♥ Es gibt aber Situationen, in denen das Baby mit Alternativen, wie z.B. der Pre-Nahrung, bis zur nächsten Stillmahlzeit überbrückt werden sollte. Gerade bei Neugeborenen von Müttern mit einem Gestationsdiabetes muss man auf den Blutzucker achten. Dieser ist in den ersten Tagen nach der Geburt oft sehr niedrig. In diesem Fall reicht das Stillen mit dem Kolostrum (Vormilch) manchmal nicht aus. Das ist kein Problem, denn die sogenannte „Saugverwirrung“ gibt es nicht wirklich. Die Pre-Nahrung kann dem Baby auch „gebechert“ werden, wenn Sie sich diesbezüglich Sorgen machen.
- ♥ Fakt ist, dass die Babys, welche anfangs bei Bedarf eine „Beikost“ bekommen haben, weniger stark ausgeprägte Neugeborenen-Gelbsucht hatten. Die Gesamtentwicklung in den ersten Wochen verlief unauffälliger und es kam deutlich seltener zu stationären Aufenthalten in einer Kinderklinik.