

Tipps für einen guten Stillbeginn

Das Anlegen:

- **Bevor du anlegst:** Mach es dir gemütlich! Denn sonst findet man sich schnell in einer verkrampfte Position wieder. Und nimm dir gern ein Stillkissen dazu. Beim Stillen ist es stets wichtig von Anfang an auf seine Haltung zu achten, ansonsten verspannt die Schulter- und Nackenmuskulatur.
- Massiere deine Brust vorm Anlegen 1-3 Minuten lang, um die Milchgänge etwas aufzulockern, Wärme hilft dem Ganzen auch (heißer Waschlappen, Wärmepad).
- Achte **beim Anlegen** darauf, dass das Neugeborene nicht nur die Brustwarze, sondern auch viel vom Brustwarzenhof in den Mund bekommt.
- Ist das Kind angedockt: Haltung nochmal checken! Sind deine Schultern oben, darfst du sie gern entspannen.
- Das Neugeborene fängt wahrscheinlich erst an zu **nuckeln (kleine schnelle Züge)** bis es dann gut **saugt (größere, längere Züge)**.
- Beim Stillen braucht das Kind auch ab und zu eine Pause, 2-3 Minuten kann es also auch mal nichts machen an der Brust, bis es wieder weiter saugt.
- Eine Stilleinheit kann zu Beginn ca. 10-30 Min. pro Brust dauern.
- Du darfst dem Kind gern **beide Seiten abwechselnd** anbieten (z.B. 15 Min. rechts, dann 15 Min links).
- Danach kann es sein, dass das Neugeborene schläft oder Nähe möchte und sich **nach etwa 1-3 Stunden zum erneuten Stillen** meldet.

Das erste Stillen:

- Darf gern schon im Kreißsaal passieren (innerhalb von 2h nach der Geburt).
- Muss nicht immer direkt klappen -> Das Stillen in ein Prozess!
- Kann auch mit Schmerzen verbunden sein, da die Brustwarze noch nicht den Sog des Kindes gewohnt ist. Anlegetechnik bitte immer wieder checken.

Empfehlungen:

- Genügend essen und trinken!
- Lanolincreme für die Brustwarzen.
- Bei Bedarf nach Unterstützung fragen.
- Hungerzeichen beachten: schmatzen, Zunge raus, Kind „sucht nach der Brust“.
- Stillbeziehung fördern: Haut an Haut kuscheln, Kind auf die Brust legen.

Beim Klinikaufenthalt ist es normal, wenn:

- Du noch nicht viel Milch hast; Der Milcheinschuss erfolgt nach 2-4 Tagen nach der Geburt → davor produziert der Körper schon das Kolostrum!
- Du dich eventuell noch überfordert fühlst.
- Dein Kind noch unruhig ist/ mehr Hunger hat.
- Dein Kind nach der Geburt an Gewicht verliert.

Formulanahrung ist nötig, wenn:

Das Neugeborene schon (mehr als) 10% vom Geburtsgewicht verloren hat oder Blutzuckerschwankungen hat.

Formulanahrung kann zusätzlich unterstützen bei:

Frühgeburt, Gelbsucht/ erhöhten Bilirubinwerten oder Stillschwierigkeiten.

Abpumpen ist nötig/ hilfreich, wenn:

Das Kind unzureichend saugt und somit die Brust nicht stimuliert wird, Mutter und Kind getrennt sind oder Schmerzen beim Stillen entstehen.