

Stillen – Ein Überblick.



5 Fakten

- 1** Stillen ist gesund. Die Zusammensetzung der Muttermilch ist auf die Bedürfnisse des Kindes angepasst und legt den Grundstein für dessen Gesundheit. Außerdem senkt es das Risiko für die Mutter an Diabetes Typ 2, Brustkrebs oder Eierstockkrebs zu erkranken.
- 2** An den ersten zwei Tagen braucht das Kind wenig Nahrung, daher hat man von der "Vormilch", auch Kolostrum genannt, in der Regel nur eine kleine Menge. Die Milchmenge steigt ab dem dritten Tag.
- 3** In der ersten Lebensstunde haben Säuglinge einen starken Saugreflex. Es lohnt sich, diesen starken Reflex zu nutzen um die Stillbeziehung zu beginnen.
- 4** Stillen ist zu Beginn ein Vollzeitjob. Eine Stilleinheit dauert im Schnitt circa 1,5 Stunden, angelegt wird im Durchschnitt 10 mal pro Tag. In der Regel entwickelt sich in den ersten Wochen eine Routine, die auf die Bedürfnisse des Kindes eingeht.
- 5** Nasse Windeln und Stuhlgang zeigen an, dass das Kind genug Nahrung bekommt.

5 Tipps

- 1** Stillen und Hautkontakt stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Neben der stillenden Person sollten auch weitere Personen in die Versorgung des Kindes eingebunden werden. Zum Windeln wechseln, Beruhigen und dem Schenken von Aufmerksamkeit.
- 2** Auch als stillende Person kann ich Zeit für mich haben, für Alltag und Freunde treffen. Es gibt Hilfsmittel wie Milchpumpen und Handys, die mir Freiheiten ermöglichen.
- 3** Formula-Herstellende zielen mit ihren Werbekampagnen auf unsichere Eltern, um sie zum Kauf ihrer Produkte zu animieren. Hier ist es wichtig, Falschinformationen und Werbenarrative zu erkennen.
- 4** Wann abgestillt wird, entscheiden alle Beteiligten der Stillbeziehung. Empfohlen wird, Kinder bis zu 6 Monate ausschließlich zu stillen und begleitend darüber hinaus. Es bleibt jedoch eine individuelle Entscheidung, die respektiert werden sollte.
- 5** Solltet Ihr Hilfe beim Stillen benötigen, hilft Eure Hebamme, die La Leche Liga, der Verband der Stillberaterinnen nach IBCLC, die Stillbeauftragten der Hebammenverbände (Bund und Länder) sowie freie Stillgruppen.



Generell wichtig:

Es gibt Menschen, die nicht Stillen können oder wollen. Wichtig ist, diese Menschen nicht zu verurteilen und davon auszugehen, dass jedes Elternteil das Bestmögliche für das Kindeswohl gibt.

Die Beziehung zum Stillen hat in unserer Gesellschaft Geschichte. Wer das weiß, kann Ratschläge oder Aussagen besser einordnen. Wichtig ist, dass Eltern ihre eigenen Entscheidungen treffen können.



Der Onlineshop für
Hebammenmaterial

www.rikepa.de

Mehr rund um das Thema Stillen und alle Quellen findest Du in unserem Blogbeitrag.

