

# Erste Schritte beim Stillen

Wie euch der Stillstart gut gelingt

Stillen ist der natürlichste und gesündeste Weg, dein Baby zu ernähren. Es schützt die Gesundheit deines Babys und bietet viele Vorteile für dich und dein Kind. Außerdem stellt es eine ganz besondere Nähe und Innigkeit zwischen euch her und fördert die unvergleichbare Bindung, die deinem Kind Sicherheit und Wohlbefinden vermittelt und so einen wichtigen Grundstein für sein ganzes Leben legt.

## Das erste intuitive Stillen

Im Idealfall bekommst du dein Baby direkt nach der Geburt auf die Brust gelegt und in der ersten Stunde nach der Geburt solltest du versuchen, es anzulegen. Gerade am Anfang empfiehlt es sich, halb liegend zu stillen. Es vereinfacht das Anlegen und ist viel bequemer. Lege dein Neugeborenes in der Bauchlage auf deinen Oberkörper, es liebt direkten Hautkontakt. Ideal ist, wenn dein Baby ganz nackt ist oder – falls es zu kalt ist – zumindest nackte Füße hat. Damit kann es seine angeborenen Steig- und Spreizreflexe nutzen und auf deinem Körper Halt finden. So kann dein Baby selbst aktiv werden: Es bewegt seinen Kopf in alle Richtungen und sucht deine Brust. Hat es die Brustwarze gefunden, hebt es den Kopf, öffnet seinen Mund weit und kann selbständig oder mit etwas Hilfe von dir „andocken“.

Die erste Milch, die du für dein Baby produzierst, ist das wertvolle Kolostrum, eine Art goldgelbe Vormilch. Es ist die optimale Nahrung für dein Kind in den ersten Stunden und Tagen. Sie hilft, den ersten Stuhl deines Babys, das sogenannte Kindspech oder Mekonium, auszuscheiden. Das Kolostrum wird in kleinen Mengen gebildet, etwa 30 bis 40 Milliliter innerhalb der ersten 24 Stunden. Einige Tropfen sind anfangs ausreichend, da der Magen deines Neugeborenen nur etwa so groß wie eine Haselnuss ist.

### Das Beste für dein Baby: Die Muttermilch ...

- ... ist leicht verdaulich
- ... enthält unverzichtbare Vitamine, Proteine, Fette und Antikörper, die dein Kind für seine körperliche und geistige Entwicklung benötigt
- ... enthält Immunstoffe und reduziert das Allergierisiko
- ... beugt chronischen und ernsthaften Krankheiten vor, wie z. B. Neurodermitis, Morbus Crohn oder Rheumatismus

### Auch dir tut es gut! Stillen ...

- ... fördert die schnelle Rückbildung der Gebärmutter
- ... unterstützt das Abnehmen: Pro Tag verbrennst du 500 Kilokalorien beim Stillen.
- ... senkt das Risiko von Brust-, Eierstockkrebs, Osteoporose und Diabetes
- ... wirkt beruhigend auf die Psyche: Stillende Mütter leiden seltener unter nachgeburtlichen Ängsten.



So natürlich das Stillen auch ist: Es ist trotzdem Übungssache und erfordert Geduld. Du und dein Baby müsst euch erst einmal an die neue Situation gewöhnen und die ein oder andere Startschwierigkeit gehört meistens dazu. Lass dich davon nicht entmutigen und gib euch Zeit! Mit ein paar Tipps und einer guten Begleitung werdet ihr mögliche Herausforderungen sicher schnell meistern und könnt die Stillzeit danach umso mehr genießen.

## Eine gute Unterstützung ist wichtig

In Deutschland hast du Anspruch auf eine Hebamme, die dich in der Schwangerschaft und während des Wochenbettes betreut. Diese Begleitung zahlt die Krankenkasse. Viele Mütter suchen sich bereits in der Schwangerschaft eine Hebamme oder Stillberaterin. Durch Bücher, Zeitschriften, Filme oder einen Geburtsvorbereitungskurs kannst du dich auf dein neues Leben mit Kind vorbereiten. Ein Gespräch mit einer Still- und Laktationsberaterin schon in der Schwangerschaft kann sehr hilfreich sein, um Anfangsschwierigkeiten beim Stillen vorzubeugen. Finde heraus, ob es in deinem Wohnort Stillgruppen gibt, diese werden meist von Krankenhäusern, Hebammen oder Stillberaterinnen organisiert. Der Austausch mit anderen Müttern, das Beobachten der Neugeborenen an der Brust und Tipps aus der Praxis können dir helfen und dich motivieren, falls du beim Stillen Startschwierigkeiten hast.

## Leichterer Stillstart durch richtiges Anlegen

### • Vorbereitung

Dein Baby liegt eng an deinem Körper und seine Nase zeigt zu deiner Brustwarze. Berühre seine Lippen oder den Bereich über der Oberlippe mit deiner Brustwarze, um den Suchreflex zu stimulieren. Wenn es seinen Mund weit öffnet, führe es an deine Brustwarze. Berühre dein Baby dabei möglichst nicht am Kopf, das könnte es irritieren.

### • Trinken

Überprüfe vorsichtig, ob dein Baby korrekt „angedockt“ hat: Die Ober- und die Unterlippe sollten aufgestülpt sein, es sollte mit Pausbäckchen trinken und keinesfalls Grübchen haben. Hörst du Schmatzgeräusche oder hast anhaltende Schmerzen, unterbrich das Stillen kurz und probiere es erneut.

#### • Lösen

Dein Baby löst sich normalerweise selbständig von der Brust, wenn es genug getrunken hat. Sollte es noch lange an der Brust nuckeln, ohne zu trinken, schieb deinen kleinen Finger vorsichtig von der Seite in seinen Mundwinkel, um den Saugvorgang zu stoppen.

## Finde deine Lieblingsstillpositionen

So einzigartig die Erfahrung des Stillens sein kann, so anstrengend kann es manchmal auch sein. Gerade in der ersten Zeit verbringst du sehr viel Zeit damit. Umso wichtiger ist es, dass du eine gute Position für dich und dein Baby findest, damit du keine Schmerzen hast und dich nicht verspannst und dein Baby richtig saugen kann. Lass dir bei den ersten Anlegeversuchen von der Hebamme, Kinderkrankenschwester oder Stillberaterin helfen. Sie können dir verschiedene Stillpositionen für euch zeigen. Nach einem Kaiserschnitt könnte sich zum Beispiel das Stillen in zurückgelehnter Position besonders gut eignen, damit du deine Narbe nicht unnötig belastest.

Achte bei der Wahl deiner Stillposition auf deine Umgebung. Nachts ist das Stillen im Liegen eine echte Hilfe, so kannst du währenddessen ein wenig weiterdösen. Achte darauf, dass dein Baby sicher in deinem Bett liegt und zusätzlich mit einem Stillkissen im Rücken gesichert ist. Bist du unterwegs und möchtest nicht auf ein unterstützendes Stillkissen verzichten, benutze ein kleines, kompaktes, das du problemlos in die Wickeltasche stecken kannst. Lass dich bei der Wahl eurer Lieblingsposition von deinem Instinkt leiten. Wenn es sich für dich schön anfühlt, spürt das auch dein Baby und ihr beide könnt euch entspannen. Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist, was gut funktioniert!

## Erkenne, wenn dein Baby Hunger hat

Es macht das Stillen für dich angenehmer und einfacher, wenn du die frühen Hungerzeichen deines Babys erkennst, also rechtzeitig



merkst, dass dein Kind gleich trinken möchte. Beobachte dafür vor allem sein Mund- und Zungenspiel: Wenn es saugen möchte, streckt es die Zunge heraus und leckt sich die Lippen. Es schmatzt, saugt an der Hand, bewegt Finger, Arme und Beine. Weint dein Baby, ist das bereits ein spätes Hungerzeichen.

## Stille, wann immer dein Baby trinken will

Wenn du nach etwa zwei Wochen reife Muttermilch bildest, kann dein Baby schon größere Milchmengen verdauen – etwa 500 Milliliter am Tag, nach drei Monaten sind es 750 Milliliter. Anfangs muss dein Baby häufig gestillt werden: etwa acht- bis zwölfmal oder öfter pro Tag. Stille, wann immer es Hunger hat. Es kann sein, dass es sich besonders abends in kurzen Abständen mehrmals hintereinander meldet. Man nennt dieses intensive Stillbedürfnis Clusterfeeding und es ist ganz normal bei Babys. Bei vielen Kindern werden die Abstände zwischen den Stillmahlzeiten von allein länger, wenn sie älter werden.

### Denk auch an deine Ernährung!

Damit du die Stillzeit gesund und zufrieden genießen kannst, solltest du vitamin- und nährstoffreich essen. Viele Ernährungstipps, vor allem bestimmte Nahrungsverbote, sind längst überholt. Tatsächlich gilt: Was dir gut bekommt und bereits in der Schwangerschaft geschmeckt hat, kannst du auch weiterhin essen. Wichtig ist, dass du dich regelmäßig, ausgewogen und vielseitig ernährst.

## Erkenne, ob dein Baby wirklich satt ist



### Die Windeln verraten dir, ob dein Baby genügend Flüssigkeit und Kalorien zu sich nimmt.

Ab dem 5. oder 6. Tag: sechs oder mehr nasse Windeln, zwei oder mehr volle Windeln



### Dein Baby trinkt immer mit einem bestimmten Saugmuster.

Anfangs saugt es kurz und schnell. In der aktiven Stillphase saugt es mit großen, tiefen Saugbewegungen und langsam. Am Ende nuckelt es kurz und zitterig, um die besonders cremige Milch auszumassieren.



### Ist dein Kind satt, lässt es die Brust von allein los.

Du kannst dein Kind ohne Zufüttern bis zu sechs Monate ausschließlich stillen, solange dein Kind gut gedeiht. Nach etwa einem halben Jahr ist dein Kind bereit für erste Beikost. Allgemein wird empfohlen, auch neben der festen Nahrung bis zum zweiten Geburtstag oder darüber hinaus zu stillen – so lange, wie es dir und deinem Baby Freude bereitet.

Wir wünschen euch eine tolle und harmonische Stillzeit!

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen:  
Deutscher Hebammenverband, [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)  
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen,  
[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Dieses und weitere Themenblätter findest du hier auch zum Download: [www.lansinoh.de](http://www.lansinoh.de)