

Unterwegs stillen

Gemeinsam mit deinem Stillbaby die Welt erkunden

Ob auf Ausflügen oder auf einer längeren Reise: Muttermilch ist nicht nur die gesündeste Nahrung für dein Baby, sondern auch die praktischste. Du hast sie immer dabei, sie ist stets richtig temperiert und du musst fürs Füttern nichts weiter mitnehmen.

Mit deinem Baby unterwegs zu sein, ist eine tolle Erfahrung und Entdeckungsreise zugleich. Die bunte Welt da draußen ist spannend und anregend für dein Kind. Gleichzeitig ist die Nähe zu dir von großer Bedeutung. Durch die Zuwendung beim Stillen vermittelst du deinem Baby auch unterwegs Geborgenheit, Sicherheit und Wohlbefinden – egal wie neu und ungewohnt die Umgebung oder die Menschen auch sind.



Stillen in der Öffentlichkeit?

Manchen Frauen fällt es ganz leicht, mit ihrem Baby unterwegs zu sein und überall zu stillen. Andere wiederum kann der Gedanke an einen Ausflug nervös machen. Hab ich in der Öffentlichkeit die nötige Ruhe, um entspannt zu stillen? Was denken die Leute? Es gibt viele unterschiedliche Meinungen dazu, ob, wo und wie Mütter in der Öffentlichkeit stillen sollten – auch unter Müttern. In einer Befragung unter Betreibern von Restaurants und Cafés hörten wir am häufigsten: Stillen ist überhaupt kein Problem, doch es sollte bitte diskret geschehen. Diskretion – das Wort birgt Interpretationsspielraum. Was ist diskret? Muss eine Mutter sich in die Ecke setzen? Sind zwei stillende Frauen zu viel für ein Restaurant? Und für wen gilt die Diskretion – auch für den Beobachter? Darf man da eigentlich hinschauen? Und was bedeutet Diskretion für das hungrige Baby?

Unterwegs stillen: Was ist erlaubt?

Anders als beispielsweise in Großbritannien gibt es in Deutschland kein Gesetz, das in der Öffentlichkeit stillende Mütter explizit schützt. So dürfen Kaufhäuser oder Cafésbesitzer Müttern aufgrund ihres Hausrechts das Stillen untersagen – was aber die wenigsten tun. In Museen kann es passieren, dass das Stillen, wie auch das Essen und Trinken, verboten ist. Dann kannst du dir ohne Probleme einen Platz im Foyer oder Museumscafé suchen. Auf keinen Fall solltest du dich auf die Toilette verweisen lassen! In Shopping-Centern und Kaufhäusern gibt es oft ausgewiesene Bereiche zum Stillen. Auf Flughäfen und in Bahnhofsgebäuden sind bestimmte Bereiche aus Sicherheitsgründen tabu, dafür ist das Stillen meistens in den Aufenthaltsräumen oder -inseln erlaubt. Auf öffentlichen Plätzen wie im Park darf dich niemand wegschicken, wenn du deinem Kind die Brust gibst.

Indem du stillst, tust du das Beste für dein Baby. Darin sind sich nicht nur Experten, sondern auch 95 Prozent der Bevölkerung einig!

Kein Grund also, dass du mit deinem Baby immer zu Hause sein musst, um zu stillen. Es wäre schön, wenn Mütter einfach überall entspannt stillen und alle Beobachter, Männer wie Frauen, es selbstverständlich fänden. Mehr als 60 Prozent der Bevölkerung befürworten das Stillen in der Öffentlichkeit. Je selbstverständlicher Frauen unterwegs ihre Kinder stillen, desto mehr steigt auch die Akzeptanz in der Gesellschaft.

Und sollte es doch mal passieren, dass du komisch angesehen oder angesprochen wirst: Lass dich nicht aus der Ruhe bringen und bleib selbstbewusst. Gut, dass du Präsenz zeigst!

Tipps und Tricks für unterwegs

Übe das Stillen unterwegs!

Eine Freundin oder die Familie besuchen, sich in einem Stillcafé mit anderen Müttern treffen oder eine Mutter-Kind-Gruppe besuchen – all das sind perfekte Gelegenheiten, um das Stillen unterwegs entspannt zu üben.

Erkenne die Hungerzeichen deines Kindes rechtzeitig!

Schmatzen, suchen, an den Händchen lutschen – erkenne am besten, dass dein Baby trinken möchte, bevor es schreit und die Aufmerksamkeit anderer auf euch beide zieht. Lass dich aber auch dann nicht nervös machen. Die meisten Menschen haben Verständnis und atmen erleichtert mit dir auf, wenn dein Kind zufrieden an deiner Brust liegt und sich satt trinkt.

Achte auf die richtige Kleidung!

Besonders gut zum Stillen eignen sich Blusen und Strickjacken, da man sie oben aufknöpfen kann, oder spezielle Stillkleidung mit versteckten Löchern und Klappen. Still-BHs sind vor allem unterwegs praktisch, denn sie stützen deine Brust, halten die Stilleinlagen am richtigen Platz und verdecken obendrein die obere Hälfte der Brust. Am besten wählst du einen Still-BH, der sich einfach mit einer Hand öffnen und schließen lässt.

Checkliste: Das solltest du unterwegs dabei haben

- ✓ **Stilleinlagen:** Es kann passieren, dass, während du an einer Brust stillst, Milch aus der anderen läuft. Keine Sorge, das Auslaufen reguliert sich meist nach wenigen Wochen. Gute, saugfähige Stilleinlagen schützen die Brust und halten sie trocken. Nimm am besten auch ein paar zum Wechseln mit.
- ✓ **Stillschal oder Tragetuch:** Wenn es dir angenehmer ist, kannst du beim Stillen einen dünnen Stillschal locker über deine freie Brust und dein Kind legen. Wenn es kälter ist, kannst du deinen Schal oder eine Jacke zum Einkuscheln und gleichzeitigen Verdecken verwenden. Oder du benutzt beim Stillen einfach ein Tragetuch. Darin wird dein Kind gehalten und du kannst gleichzeitig diskret stillen und dich sogar frei bewegen.
- ✓ **Stillkissen:** Wenn du auch unterwegs lieber mit einem Stillkissen stillst, benutze ein leichtes und kompaktes, das du einfach mit in die Wickeltasche packen kannst.
- ✓ **Mullwindel/Spucktuch:** Ein großes Mulltuch ist vielseitig einsetzbar: als Spucktuch, zum Säubern, Kuscheln, als Wickelunterlage oder auch zum dezenten Bedecken, wenn du in der Öffentlichkeit stillst.
- ✓ **Milchpumpe:** Wenn du für gewöhnlich gerne auch mal abpumpst, dann musst du auch auf Reisen nicht darauf verzichten. Inzwischen gibt es elektrische Milchpumpen, die, gerade einmal faustgroß, in jeden Rucksack passen und sich unterwegs sogar mit einer Powerbank betreiben lassen.

Stillen auf längeren Reisen

Gerade auf weiteren Reisen ist das Stillen unglaublich praktisch, da du jede Menge Gepäck sparst. Und auch für die Gesundheit deines Babys hat es enorme Vorteile: Die Immunstoffe der Muttermilch schützen es vor Krankheiten, du musst keine Angst vor eventuell verschmutztem Wasser haben und nicht ständig Sauger und Fläschchen sterilisieren.



Das Tolle an der Muttermilch ist zudem, dass sich ihre Zusammensetzung immer den sich verändernden Bedürfnissen deines Babys anpasst. Ist es unterwegs mal stressig oder sehr heiß, stellt sich auch deine Milch darauf ein.

Sobald du Routine beim Stillen entwickelt hast, steht kleinen und großen Unternehmungen mit deinem Baby nichts mehr im Weg. Es ist eine wunderbare Zeit, um neue Freundschaften mit anderen Müttern und Vätern zu schließen und Erfahrungen auszutauschen. In Großstädten sind Elternkinos sehr beliebt. Dort kannst du tagsüber mit deinem Baby ins Kino gehen und die verpassten Abendvorstellungen nachholen. Nirgendwo sonst kannst du so diskret stillen und wirst gleichzeitig so gut unterhalten. Du kannst Einkaufsbummel machen, dich bei Ausstellungen oder Vorträgen kulturell weiterbilden, spazieren gehen, Ausflüge oder Wanderungen ins Umland unternehmen oder die weite Welt entdecken.

Ob in der Nähe oder in die Ferne – wir wünschen euch tolle gemeinsame Ausflüge!

Qualifizierte Hebammen und Stillberaterinnen:
Deutscher Hebammenverband, www.hebammenverband.de
Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen,
www.bdl-stillen.de

Dieses und weitere Themenblätter findest du hier auch zum Download: www.lansinoh.de