



**BABYFREUNDLICH**

Eine Initiative von WHO und UNICEF

# Stilltipps

**Praktische Tipps  
für die Stillzeit!**



## Muttermilch macht mobil!



Stillen macht mobil und unabhängig. Muttermilch ist stets verfügbar, frei von schädlichen Keimen und richtig temperiert. In der natürlichen Säuglingsernährung fehlt nichts, denn die „Rezeptur“ ist seit Jahrtausenden erprobt!

Babyfreundliche Kliniken unterstützen Sie beim Stillbeginn und darüber hinaus.



## Praktische Tipps für die Stillzeit

**Achten Sie auf eine gute Stillposition:** Ihr Baby soll Ihnen mit dem ganzen Körper nah zugewandt sein, den Mund auf Höhe der Brustwarze. Wenn es den Mund weit öffnet, kann es so intuitiv die Brustwarze selbst erfassen. Eine leicht zurückgelehnte Haltung erleichtert Ihnen und Ihrem Baby das Stillen. Nutzen Sie Stillkissen oder gerollte Handtücher, um es sich bequem zu machen. Das Baby soll beim Stillen viel vom Warzenhof erfassen, damit es die Brust gut leeren kann und Ihnen keine Beschwerden verursacht. Nutzen Sie verschiedene Stillpositionen und wechseln Sie diese nach Ihrem Gefühl.

**Stillen Sie nach Bedarf:** So oft sich Ihr Baby meldet oder auch wenn Ihre Brust spannt oder schmerzt. Wenn eine Stelle der Brust härter ist, legen Sie das Baby mit dem Unterkiefer in Richtung dieser Stelle an.

**Stillen beruhigt:** Unzufriedene und weinende Babys lassen sich durch Stillen gut beruhigen. Warten Sie nicht, bis Ihr Baby schreit, denn dann lässt es sich nicht gut anlegen.

## Stillen zuhause

Lassen Sie das Baby Ihre Nähe spüren - am besten mit nackter Mamahaut auf nackter Babyhaut. Das stimuliert die Milchproduktion und hilft Ihrem Baby sich gut zu entwickeln.

**Richten Sie sich einen gemütlichen „Stillplatz“ ein**, an dem Getränke und Snacks für Sie bereit stehen, denn Stillen macht Durst und Appetit.

**Nachts ist es bequemer, wenn Sie Ihr Baby nahe bei sich haben** und Sie für das Stillen nicht aufstehen müssen. Im Eltern-Bereich unter [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org) finden Sie eine Information darüber, was Sie beachten müssen, wenn Sie Ihr Kind mit ins Elternbett nehmen.



## Stillen, wenn Sie unterwegs sind

**Eine Tragehilfe oder ein Tragetuch sind hilfreich**, um den Alltag mit einem Baby einfacher zu machen und gemeinsam an der frischen Luft zu sein. Das stärkt die Abwehrkräfte. In der Regel sind Kinder, die viel getragen werden, ruhiger und entspannter.

**Muttermilch macht mobil und das Stillen gehört zum Leben in der Öffentlichkeit.**

Freuen Sie sich darauf, unterwegs zu sein. Sie können Ihr Baby z. B. in Cafés, Restaurants und Parks stillen. Auch in Buchhandlungen gibt es oft Lesecken, die sich zum Stillen eignen. Um sich und Ihrem Baby mehr Privatsphäre zu geben, können Sie ein großes Tuch oder einen Schal verwenden. In Kaufhäusern bietet sich eine Umkleidekabine an. Auch viele Kirchen und Museen sind tagsüber geöffnet und Sie können dort mit Ihrem Baby eine Stillpause einlegen.

# Nach der Entlassung aus der Klinik

## Babyfreundliche Krankenhäuser bleiben Ihre Ansprechpartner.

Bei Ihrer Entlassung aus einer Babyfreundlichen Klinik erhalten Sie Informationen darüber, wo Sie weiterhin Unterstützung für das Stillen finden, etwa in Stillgruppen in Ihrer Umgebung.

Die meisten Babyfreundlichen Krankenhäuser haben auch eigene Angebote, wie zum Beispiel eine 24-Stunden-Stillhotline oder eine Stillambulanz, die Sie bei Fragen und Problemen anrufen oder aufsuchen können.

Besuchen Sie deren Stillcafé oder Stillgruppe, die von ausgebildeten Stillberaterinnen geleitet werden. Dort können Sie Kontakt zu anderen Müttern aufnehmen und treffen die Frauen wieder, die ihr Kind etwa zur gleichen Zeit wie Sie bekommen haben.

# Checkliste

Wenn Ihr Baby 7 Tage oder älter ist, können Sie mit dieser Checkliste herausfinden, ob Sie professionelle Unterstützung für das Stillen brauchen.

	JA	NEIN
1. Stillen Sie 8- bis 12-mal oder öfter in 24 Stunden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Hat Ihr Baby mindestens 6 sehr nasse (schwere) Windeln pro Tag?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Hat Ihr Baby in den ersten 4 bis 6 Wochen mind. einmal gelben Stuhlgang pro Tag?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Bekommt Ihr Baby nur Muttermilch (keine anderen Flüssigkeiten wie Tee oder Flaschennahrung)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Lassen Sie das Baby an der ersten Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere Brust anbieten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ist Ihr Baby nach dem Stillen zufrieden oder schläfrig (auch ohne Schnuller)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sind Ihre Brüste und Brustwarzen beschwerdefrei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wenn Sie alle Fragen mit **JA** beantworten konnten, kommen Sie und Ihr Baby mit dem Stillen gut zurecht. Wenn Sie eine Frage mit **NEIN** beantworten müssen, sollten Sie sich an Ihre Hebamme, Laktationsberaterin oder eine Babyfreundliche Klinik wenden. Auch Stillgruppenleiterinnen unterstützen Sie gerne. Für viele anfängliche Schwierigkeiten gibt es schnelle Hilfe.



## Babyfreundliche Kliniken im Internet

Sie suchen eine Babyfreundliche Geburts- oder Kinderklinik? Besuchen Sie den informativen Eltern-Bereich der WHO/UNICEF-Initiative unter [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org). Dort finden Sie die Adressen Babyfreundlicher Krankenhäuser in Ihrer Nähe. Das Web-Angebot bietet vielfältige Informationen rund um Geburt und Stillen sowie interessante Serviceseiten und aktuelle Informationen.

Diese Stilltipps wurden überreicht durch



### WHO/UNICEF-Initiative **BABYFREUNDLICH**

Zum Aquarium 6a · 46047 Oberhausen

Tel.: 0208 828 556-0 · Fax: 0208 828 556-20

E-Mail: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org)

[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

Facebook: [www.babyfreundlich.org/facebook](http://www.babyfreundlich.org/facebook)