

# Praktische Tipps für die Stillzeit



**Muttermilch macht uns mobil**

TV-Reisejournalistin Tamina Kallert mit Sohn Konstantin

## Muttermilch macht uns mobil

Als Reisejournalistin bereise ich wunderschöne Regionen in Deutschland, aber ich berichte auch über faszinierende Reiseziele im Ausland. Es macht mir immer große Freude, andere Menschen an meinen Reisen teilhaben zu lassen. Jetzt freue ich mich auch darauf, gemeinsam mit meinem kleinen Konstantin die schöne weite Welt zu entdecken. Das Stillen macht uns beide mobil und unabhängig, auch wenn unser „Aktionsradius“ erst einmal nicht so groß ist. Muttermilch ist stets verfügbar, keimfrei und richtig temperiert. Ich muss mir auch keine Sorgen darüber machen, dass in der natürlichen Säuglingsernährung irgendetwas fehlt, die „Rezeptur“ ist seit Jahrtausenden erprobt! Deshalb finde ich es so wichtig, dass Babyfreundliche Krankenhäuser Mütter beim Stillbeginn und darüber hinaus unterstützen.

Tamina Kallert  
TV-Reisejournalistin

## Praktische Tipps für die Stillzeit

- Achten Sie auf eine gute Stillposition: Ihr Baby soll Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt sein, den Mund auf Höhe der Brustwarze. Benutzen Sie Polster oder Stillkissen, um diese Position bequem während der gesamten Stillmahlzeit beibehalten zu können. Das Baby soll viel von der Brust beim Stillen mit erfassen, damit es die Brust gut leeren kann und Ihnen keine Beschwerden verursacht.
- Stillen Sie so häufig wie möglich im Liegen, dann fühlen Sie sich schneller von der Geburt erholt.
- Stillen Sie Ihr Baby nach Bedarf: so oft es sich meldet und auch wenn Ihre Brust spannt und voll ist. Wenn eine Stelle besonders voll ist, versuchen Sie das Baby mit dem Unterkiefer in Richtung der betroffenen Stelle anzulegen.
- Die meisten unzufriedenen und weinenden Babys lassen sich durch Stillen gut beruhigen. Warten Sie nicht, bis Ihr Baby sich in sein Unwohlsein hineinsteigert. Ein schreiendes Baby lässt 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.
- Nachts ist es bequemer, wenn Sie Ihr Baby nahe bei sich haben und Sie für das Stillen nicht aufstehen müssen. Auf dem Elternportal der WHO/UNICEF-Initiative 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

- Ein Tragetuch oder Tragesack sind hilfreich, die täglichen Verrichtungen mit einem unruhigen Baby einfacher zu machen, weil Sie dann die Hände frei haben.
- Wenn Sie mit Ihrem Baby außer Haus sind und stillen wollen, drehen Sie anderen Leuten Ihren Rücken zu. Beim Stillen selbst verdeckt Ihr Baby einen großen Teil der Brust. Sie können auch ein großes Tuch oder eine Windel über Schulter, Brust und Arm legen auf der Seite, wo Ihr Baby stillt, um Ihnen beiden etwas mehr Privatsphäre zu geben. Wenn Ihnen das nicht genügt, können Sie auch in Restaurants um einen abgelegenen Tisch bitten, an dem Sie sich abgewandt zum Publikum hinsetzen können. Oder nutzen Sie eine Umkleidekabine in Kaufhäusern. Auch viele Kirchen sind tagsüber geöffnet und Sie können dort mit Ihrem Baby eine Besinnungs- und Stillpause einlegen.

## Checkliste:

### Kommen Sie mit dem Stillen gut zurecht?

#### 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, die Sie bei Fragen und Problemen anrufen können. Oder Sie besuchen das Stillcafé oder die Stillgruppe des Krankenhauses, die von ausgebildeten Stillberaterinnen geleitet werden. Dort finden Sie Kontakt zu anderen Müttern und treffen auch die Frauen wieder, die ihr Kind etwa zur gleichen Zeit wie Sie bekommen haben.

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

1. Stillen Sie mindestens 8- bis 12-mal in 24 Stunden?  ja  nein
2. Hat Ihr Baby mindestens 6 sehr nasse (schwere) Windeln pro Tag?  ja  nein
3. Hat Ihr Baby in den ersten 4 bis 6 Wochen mindestens 4-mal gelben Stuhlgang pro Tag?  ja  nein
4. Bekommt Ihr Baby nur Muttermilch (keinen Tee oder Flaschennahrung)?  ja  nein
5. Lassen Sie das Baby an der ersten Brust trinken bis es von alleine aufhört, bevor Sie die andere Brust anbieten?  ja  nein
6. Ist Ihr Baby nach dem Stillen zufrieden oder schläfrig (auch ohne Schnuller/Beruhigungssauger)?  ja  nein
7. Sind Ihre Brüste und Brustwarzen beschwerdefrei?  ja  nein

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 ein Babyfreundliches Krankenhaus wenden. Auch Stillgruppenleiterinnen unterstützen Sie gerne. Für viele anfängliche Schwierigkeiten gibt es schnelle Hilfe.





**KRANKENHAUS**

Eine Initiative von WHO und 

## Das Elternportal der Babyfreundlichen Krankenhäuser

Sie suchen eine Babyfreundliche Geburts- oder Kinderklinik? Besuchen Sie das informative Elternportal der WHO/UNICEF-Initiative unter [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org). Dort finden Sie die Adressen der Babyfreundlichen Krankenhäuser in Ihrer Nähe. Das Portal bietet vielfältige Informationen rund um Geburt und Stillen sowie interessante Serviceseiten und aktuelle Informationen.

Dieses Faltblatt wurde überreicht durch



Schutzgebühr: 2,50 Euro

**WHO/UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“**

Jan-Wellem-Straße 6 • 51429 Bergisch Gladbach

Tel.: 02204 404590 • Fax: 02204 404592

Mail: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org) • Web: [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)