



STILLEN, MUTTERMILCH UND PRE-NAHRUNG

Wenn Babys die Milch entdecken

**ANFANGS
GLÜCK**

Ernährung
gemeinsam
entdecken





*Familie kann jede*r sein!*

Wenn wir von Familie sprechen, meinen wir alle, die sich als Familie fühlen und ihren Alltag gemeinsam gestalten.

Die Informationen und Empfehlungen in unseren Info-Heften richten sich an Eltern und genauso an alle Bezugspersonen der Babys und Kleinkinder, die viel Zeit mit ihnen verbringen und an ihrer Ernährung teilhaben.

Hallo! 



Dein Baby ist auf der Welt. Was für eine aufregende Zeit, in der so viel passiert! Ihr lernt euch kennen, sucht einen neuen Alltag und versucht wahrscheinlich oft vergeblich, genug zu schlafen. **Außerdem lernt ihr gemeinsam das Stillen oder das Füttern mit der Flasche.**

Jede Phase mit deinem Baby wird dich und deine Familie herausfordern. Und es ist völlig ok, sich überfordert zu fühlen und sich zu fragen, ob man das alles richtig macht.

Hab Geduld! Die Milchzeit ist zum Kennenlernen und Erholen da. Nicht nur du als Mama brauchst viel Ruhe und Zeit mit deinem Baby. Auch der Papa oder deine Partner*in braucht gemeinsame Momente, um eine Bindung aufzubauen. Der wichtigste Ratschlag ist daher wahrscheinlich: **Lasst euch im Alltag helfen, zum Beispiel beim Putzen, Einkaufen und Kochen.**

Rund um das Stillen oder die Pre-Nahrung aus der Flasche gibt es so viele Informationen und Tipps, dass einem ganz schwindelig werden kann. Ist meine Ernährung in der Stillzeit anders? Wie geht überhaupt stillen? Wie lege ich mein Baby richtig an und wann? Welche Säuglingsanfangsnahrung ist die beste? Kann ich Fläschchen warmhalten?

Es ist ganz normal, all diese und noch viel mehr Fragen zu haben. Hier findest du Antworten. **Wenn dein Baby die Milch entdeckt, ist dieses Info-Heft dein Begleiter. Einfach umblättern und los geht's!**

Viel Spaß!



Die vier Phasen der Baby-Ernährung

Die Ernährung deines Babys in den ersten 1.000 Tagen lässt sich in **vier Phasen** einteilen: Schwangerschaft, Stillzeit, Beikost und Familienkost. Zu allen Phasen gibt es von Anfangsglück ein **Info-Heft** und passende **So geht´s-Sammelkarten**. Frag einfach dort nach, wo du auch dieses Info-Heft bekommen hast!

Tag 0 →

← 1.000 Tage



Stillzeit

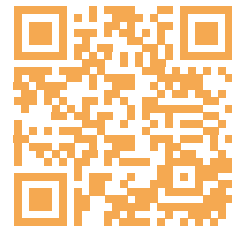


Schwangerschaft

Dein Baby isst und trinkt praktisch bei dir mit: Du versorgst dein Baby über die Nabelschnur mit allem, was es braucht.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Schwangerschaft“ bekommen.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Stillzeit“ bekommen.



Beikost

Etwa zwischen dem 5. und 7. Monat wird die Beikost nach und nach eingeführt: Dein Baby bekommt zusätzlich zur Milch nun Brei und/oder Fingerfood.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Beikost“ bekommen.



Familienkost

Ab etwa dem 10. Monat beginnt nach und nach die Familienkost. Mit etwa einem Jahr nimmt dein Kind an eurer Familienkost teil.



QR-Code scannen und mehr Infos zum Thema „Familienkost“ bekommen.



Wusstest du schon?

Jedes Baby hat sein eigenes Tempo. Manchmal braucht es eine Weile, bis ihr euch gemeinsam an das Stillen oder das Fläschchengeben gewöhnt habt. Deine Hebamme oder auch eine Stillberaterin kann euch unterstützen.

Inhalt

ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

Wie sieht meine Ernährung in der Stillzeit aus?	Seite 10
Darf ich wieder alles essen?	
Was ist überhaupt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung?	Seite 14
Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren?	Seite 16
Welche Nährstoffe brauche ich unbedingt?	Seite 18
Muss ich mehr trinken, wenn ich stille?	Seite 20

STILLEN UND FÜTTERN

Warum sagen alle, dass Stillen so wichtig ist?	Seite 22
Was macht Muttermilch so besonders?	Seite 24
Wie klappt das jetzt mit dem Stillen?	Seite 26
Welche Pre-Nahrung ist die richtige für mein Baby?	Seite 28
Hat mein Baby Hunger?	Seite 32
Woher weiß ich, dass mein Baby genug getrunken hat?	Seite 35
Welche Stillpositionen gibt es?	Seite 36
Wie füttere ich mit der Flasche?	Seite 40
Es klappt einfach nicht mit dem Stillen, was kann ich tun?	Seite 42
Wie gehe ich mit abgepumpter Milch um?	Seite 46
Welche Nährstoffe braucht mein Baby zusätzlich?	Seite 48



 **Tip**

Schaut dein Baby dich beim Stillen oder Füttern ganz genau an? Nicht nur die körperliche Nähe ist wichtig, sondern auch der Blickkontakt.

WISSEN RUND UM DIE MILCHZEIT

Darf ich wieder Alkohol trinken?	Seite 50
Oder Medikamente nehmen?	
Und was ist mit Rauchen oder Drogen?	Seite 52
Ich möchte wieder arbeiten, aber trotzdem stillen.	Seite 54
Geht das?	
Warum ist Bewegung wichtig?	Seite 56
Geht eine ausgewogene Ernährung auch günstig?	Seite 58

AUSBLICK

Beikost, Brei und Baby-Fingerfood	Seite 62
-----------------------------------	----------



Wusstest du schon?

Ob Stillen oder Pre-Nahrung: Es ist deine Entscheidung, wie du dein Baby ernährst.

Das Baby kann direkt nach der Geburt ohne Hilfe die Brust finden. Das nennt man „Breast Crawl“.

Stillen schüttet Glückshormone aus.

Du kannst auch als Papa oder Bezugsperson stillen. Denn dabei geht es nicht nur um Nahrung, sondern auch darum, dein Baby zu beruhigen. Du kannst es dir dafür auf die Brust legen, am besten Haut an Haut.

Wenn du nicht stillen möchtest oder kannst, dann ist auch Säuglingsanfangsnahrung (Pre- und 1-Nahrung) völlig in Ordnung.

Stillen kann dein Risiko für Brust- und Eierstockkrebs senken.

Wie sieht meine Ernährung in der Stillzeit aus? Darf ich wieder alles essen?

ENDLICH WIEDER ALLES ESSEN

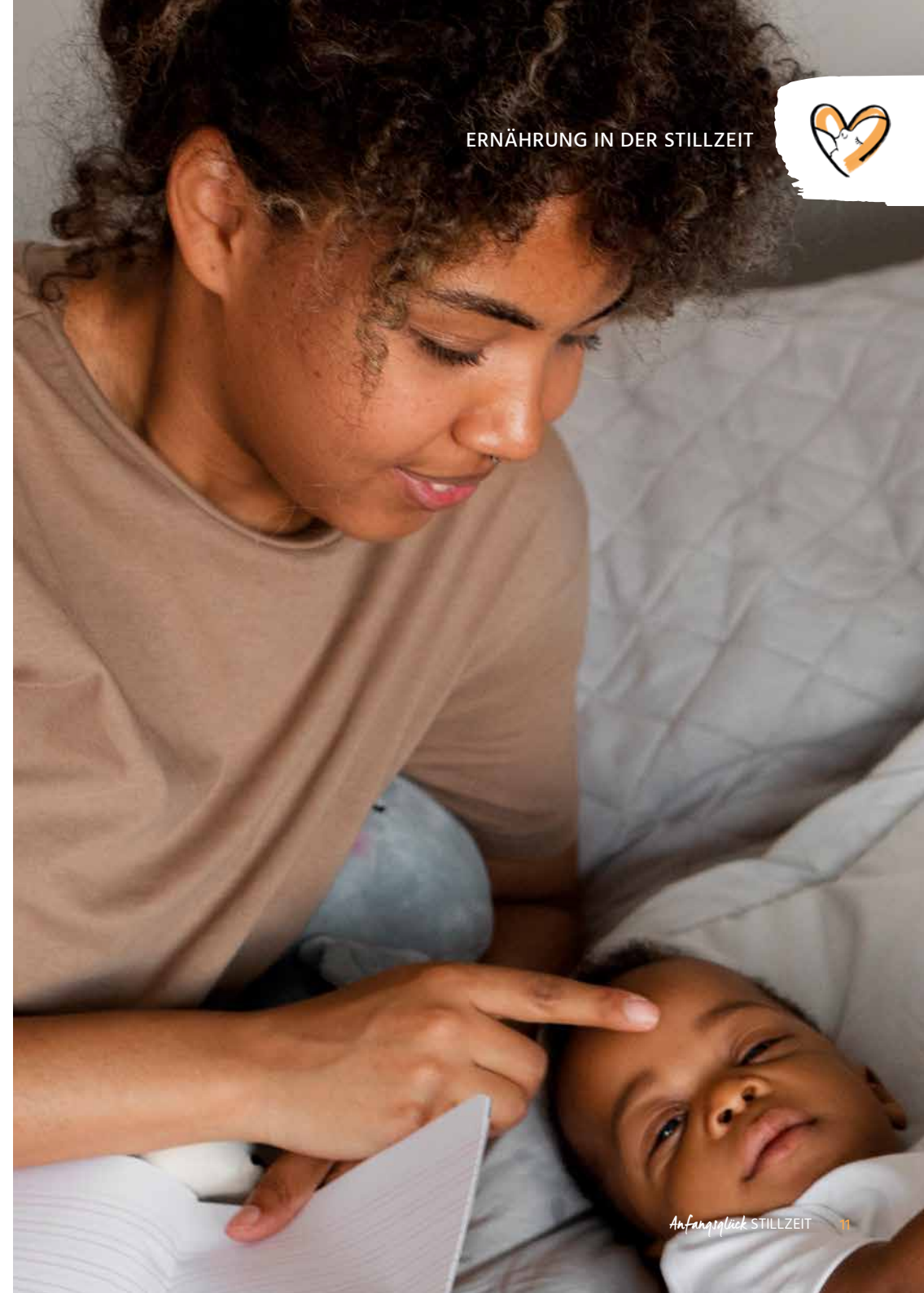
Ja! Du kannst wieder alles essen. Camembert? Sushi? Mettbrötchen? Alles kein Problem mehr.

ALLES, WAS IHR BRAUCHT

Beim Stillen versorgst du dein Baby mit allem, was es braucht. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Was das bedeutet, erfährst du auf der übernächsten Seite.

EXTRA-NÄHRSTOFFE

Du brauchst ein paar mehr Nährstoffe. Bis auf Jod kannst du diese über eine ausgewogene Ernährung gut decken. Eisen steckt zum Beispiel in Hülsenfrüchten, Nüssen, Eiern und Fleisch. Am besten kombinierst du es mit Vitamin C, zum Beispiel Zitrusfrüchten, Paprika oder Grünkohl.





♡ **Tip**

Dein Baby schmeckt über die Muttermilch, was du gegessen hast. So kann der Geschmack geprägt werden – und das hat einen Einfluss darauf, wie sich dein Kind später ernährt.

EXTRA-ENERGIE

Wenn du stillst und dein Baby mehr trinkt, wirst du merken, dass du etwas mehr Hunger hast. Das ist völlig normal.

DIÄTEN?

Wenn du stillst, verlierst du wahrscheinlich etwas Gewicht. Jedoch solltest du keine Diät machen, denn das kann die Versorgung deines Babys mit Nährstoffen einschränken.



Was ist überhaupt eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung?

AUSGEWOGEN? BUNT!

Ausgewogen essen bedeutet, Abwechslung auf den Teller zu bringen. Du brauchst Ideen? Dann schau zum Beispiel mal in einen **Saisonkalender** – dort siehst du, welche Gemüse- und Obstsorten gerade frisch geerntet werden. Dazu gibt es dann zum Beispiel mal Nudeln oder Reis, mal Milchprodukte, mal Kichererbsen und, wenn du magst, manchmal Fleisch oder Fisch. Kurz: **Macht es euch bunt auf dem Teller!**

WIE KÖNNTE EIN TELLER AUSSEHEN?

½ Teller Gemüse oder Obst

¼ Teller kohlenhydrathaltige Lebensmittel (Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.)

¼ Teller eiweißhaltige Lebensmittel (Quark, Hülsenfrüchte, Fleisch oder Fisch)



BALLASTSTOFFREICH? VOLLES KORN!

Ballaststoffe stecken zum Beispiel in Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen), Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten (Vollkornbrot, -nudeln etc.) und **halten deinen gesamten Körper auf Trapp**. Sie regen die Verdauung an, sodass du weniger zu Verstopfung neigst und schneller satt bist. Zudem sinkt das Risiko für Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck. **30 Gramm Ballaststoffe am Tag sind empfohlen**. Die stecken in:

3 Portionen

Gemüse und/oder
Hülsenfrüchte



2 Portionen

Obst oder *1 Portion* Obst
und *1 Portion* Nüsse



2 Portionen

Vollkorngetreide
oder Kartoffeln

EINE PORTION? HAND DRAUF!

Vielleicht fragst du dich, wieviel eine Portion überhaupt ist. Zum Abmessen kannst du einfach deine Hand nehmen: **Eine Portion = eine Handvoll**. Das gilt **auch für Kinderhände – die Portionen wachsen mit**. Große Lebensmittel (Apfel, Birne) werden mit einer Hand abgemessen und kleinere oder luftige Lebensmittel (Nüsse, Hülsenfrüchte, Trauben, Kartoffeln, Salat, Brokkoli) mit zwei Händen. Bei Brot-, Wurst-, oder Käsescheiben ist eine Portion eine Handfläche groß.

Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren?

VEGETARISCH?

Isst du vegetarisch, also ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milch, dann seid du und dein Baby in der Stillzeit gut versorgt. Eventuell benötigst du zusätzlich Omega-3-Fettsäuren. Wichtig sind für dich Produkte wie Hülsenfrüchte (Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Bohnen) und Vollkornprodukte, damit du genug Eisen und Protein bekommst. Sprich am besten mit deiner Hausärzt*in darüber.

VEGAN?

Wenn du dich vegan (rein pflanzlich) ernähren möchtest, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Außerdem solltest du regelmäßig dein Blut kontrollieren lassen, damit du in Absprache mit deiner Ärzt*in fehlende Nährstoffe zusätzlich einnehmen kannst. Zu den kritischen Nährstoffen gehören zum Beispiel Vitamin B12, Eisen und Jod, denn sie sind wichtig für eine gesunde Entwicklung deines Babys.





Welche Nährstoffe brauche ich unbedingt?

JOD

Jod ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung deines Babys. Es wird empfohlen, davon 100 µg täglich als Tablette einzunehmen, da du allein über ausgewogenes Essen nicht genügend davon bekommst. Und wenn du mit deinem Essen eine zusätzliche Ladung zu dir nehmen möchtest, können Meeresfisch (1-mal pro Woche), Milchprodukte (3 Portionen pro Tag) und Jodsalz (nicht zu viel salzen) auf deinem Teller landen.

Nur bei Bedarf

Du brauchst ein paar mehr Nährstoffe. Bis auf Jod kannst du diese über eine ausgewogene Ernährung gut decken und musst sie nur zusätzlich einnehmen, wenn du wirklich einen Mangel hast. Lass die folgenden Punkte gern bei deiner Frauenärzt*in oder Hausärzt*in überprüfen:

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Wenn du stillst, versorgst du dein Baby mit Omega-3-Fettsäuren. Sie sind wichtig für die Entwicklung der Augen und des Nervensystems deines Babys. Die benötigte Menge bekommst du zum Beispiel, wenn du zwei Portionen fettreichen Fisch in der Woche isst (z. B. Lachs, Hering). Raubfische wie Forellen, Thunfisch oder Makrelen solltest du eher vermeiden, da hier höhere Mengen an Quecksilber enthalten sind. Du isst keinen Fisch? Dann solltest du zusätzliche Omega-3-Fettsäuren einnehmen.

VITAMIN D

Wenn du zu wenig Vitamin D hast, solltest du es zusätzlich einnehmen.



♥ Tee?

Es heißt, dass Tees aus Fenchelsamen und Bockshornklee für mehr Milch sorgen und Salbei- und Pfefferminztee die Milchbildung hemmen. Beides ist jedoch nicht erwiesen. Wechsle die Teesorten ab, damit du nicht zu viel von einer Sorte trinkst. 1 bis 2 Tassen von einer Sorte sind okay.



Muss ich mehr trinken, wenn ich stille?

Ja, du brauchst etwas mehr Wasser. Das wirst du schnell an deinem Durst merken, der gerade während des Stillens höher sein kann. Stelle dir daher am besten immer ein Glas hin oder lass dir eines bringen.

Deine eigene Milchmenge wird übrigens durch häufiges und richtiges Anlegen gesteigert.

Warum sagen alle, dass Stillen so wichtig ist?

Kaum ist dein Baby auf der Welt, geben dir Leute ungefragt „gute Ratschläge“ – und alle scheinen genau zu wissen, was gut und schlecht für dein Baby ist. „Natürlich musst du stillen!“ „Stillen gehört zum Muttersein dazu!“ „Aber bitte doch nicht hier, vor all den Leuten, im Café! Das gehört sich nicht!“ „Du gibst Fläschchen? Was bist du denn für eine Mutter?“ Solche Aussagen sind absolut unnötig und können dich verunsichern und verärgern. Vergiss nicht: Es ist dein Baby, es sind deine Entscheidungen – und die sind genau richtig.

Stillen hat Vorteile. Dein Körper stimmt die Muttermilch genau darauf ab, was dein Baby gerade braucht. Sie senkt das Risiko für Durchfall, Mittelohrentzündung und späteres Übergewicht. Auf deiner Seite reduziert es das Risiko für Brust- und Eierstockkrebs und Diabetes. Die Rückbildung deiner Gebärmutter geht schneller und das Stillen schüttet Hormone aus, die dafür sorgen, dass du entspannst und eine Bindung zu deinem Baby aufbaust. Viele Mütter finden es auch praktisch, unterwegs oder nachts keine Fläschchen vorbereiten zu müssen.

Wie du siehst, gibt es viele Gründe, sich für das Stillen zu entscheiden. Dennoch können deine Gründe dagegen für dich richtig und wichtig sein – und das ist völlig in Ordnung so. Wenn du nicht stillen kannst oder nicht möchtest, ist dein Baby mit der Pre-Nahrung mit allem versorgt, was es braucht.



Wusstest du schon?

Wenn dein Baby Hunger hat, hat es Hunger. Auch in der Öffentlichkeit ist es wichtig, dem Baby die Brust zu geben.





 **Tip**

Du möchtest wissen, wie du Muttermilch gewinnen und deinem Baby geben kannst? Schau auf unsere So geht´s-Karte:



Was macht Muttermilch so besonders?

- Kolostrum ist deine erste Milch. Da sie viele Nähr- und Immunstoffe beinhaltet, wird sie auch als flüssiges Gold bezeichnet.
- Die Muttermilch ist auf die Bedürfnisse deines Babys abgestimmt, stärkt das Immunsystem und ist gut für die Entwicklung deines Babys.
- Während des Stillens verändert sich deine Muttermilch: Anfangs ist sie wässriger und löscht den Durst. Je länger es trinkt, desto fettreicher und sättigender wird sie.
- Auch im Verlauf des Tages verändert sich die Muttermilch: morgens sind Wachmacher drin und abends eine Einschlafhilfe. Wenn du abpumpst, solltest du daher nicht die Morgenmilch abends geben und umgekehrt.
- Muttermilch kann immer unterschiedlich aussehen. Sie ist auf den Bedarf deines Babys abgestimmt. Wenn sie also zum Beispiel einmal wässriger aussieht, ist es das, was dein Baby braucht.
- Wenn du oder dein Baby krank seid, enthält die Muttermilch mehr Antikörper gegen Viren und Bakterien.



Wie klappt das jetzt mit dem Stillen?

WIE STARTE ICH?

Du hast alles, was es braucht, um dein Baby zu versorgen. Direkt nach der Geburt dürft ihr gern Haut an Haut kuscheln. In diesem Kontakt findet dein Baby oft ohne Hilfe den Weg zu deiner Brust. Das nennt man Breast-Crawl. Wie es funktioniert? Während der Geburt sondert deine Brust ein Sekret aus, das so riecht wie das Fruchtwasser. Dein Baby erkennt den Geruch, findet seinen Weg zur Brust und fängt an zu saugen. Das kann über eine Stunde dauern – euer erstes Kennenlernen Haut auf Haut. Falls du und dein Baby nicht direkt nach der Geburt zusammen sein könntet, könnt ihr diese Phase nachholen.

KUSCHELN ERWÜNSCHT

Hautkontakt direkt nach der Geburt und während der Wochenbettzeit tut dir und deinem Baby gut. Dein Körper schüttet das Bindungs- und Glückshormon Oxytocin aus und dein Baby kann seine Temperatur, Atmung und seinen Stoffwechsel besser anpassen. Beim Kuscheln sind auch die Papas oder Partner*innen gefragt.

WIE LANGE SOLLTE ICH STILLEN?

Das ist deine Entscheidung. Wenn du stillen möchtest, ist die Muttermilch die ersten sechs Lebensmonate die beste Nahrung. Dein Baby ist damit rundum versorgt und braucht keine andere Nahrung oder Getränke, auch kein Wasser oder Tee. Zwischen dem 5. und 7. Monat entwickelt dein Baby Zeichen, die zeigen, dass es bereit ist, Brei zu essen. Ab hier ergänzen die Breie nach und nach eine Stillmahlzeit. Wie lange du insgesamt stillst, ist dir überlassen. Manche Expert*innen empfehlen, bis zum zweiten Geburtstag zusätzlich zur Beikost zu stillen.



Tipp

Versuche, den Druck rauszunehmen. Stillen ist nicht immer einfach, muss geübt werden und läuft bei den wenigsten sofort richtig gut. Versuche, nicht enttäuscht zu sein und lass dir Zeit für euer Kennenlernen – auch beim Thema Stillen. Es kann zum Beispiel sein, dass dein Baby anfangs nur an der Brust nuckelt oder du verschiedene Stillpositionen ausprobieren musst, bis es klappt. Deine Hebamme hilft dir beim Start.

Welche Pre-Nahrung ist die richtige für mein Baby?

Es ist deine Entscheidung, wie du dein Baby ernährst. Und wenn du nicht stillen kannst oder möchtest, musst du kein schlechtes Gewissen haben. Du bekommst Vorwürfe von anderen? Versuche, sie auszublenden.

Auch rund um die Ernährung mit Pre-Nahrung gibt es einiges zu wissen. Hier kommen die wichtigsten Infos.

WELCHE MILCH IST DIE RICHTIGE?

Im Supermarktregal stehen viele verschiedene Sorten an Säuglingsanfangsnahrung. Klar fragt man sich da: Welche soll ich nehmen? Die richtige Nahrung für dein Baby ist die Säuglingsanfangsnahrung. Im Supermarkt findest du sie unter den Begriffen „Pre-“ oder „1-Nahrung“. Außerdem wirst du im Regal die Folgenahrung (auch: 2-Nahrung) finden. Diese brauchst du nicht. Dein Baby ist bis zum ersten Geburtstag mit der Pre- und 1-Nahrung gut versorgt. Danach bietet die Familienkost deinem Kind alles, was es braucht.

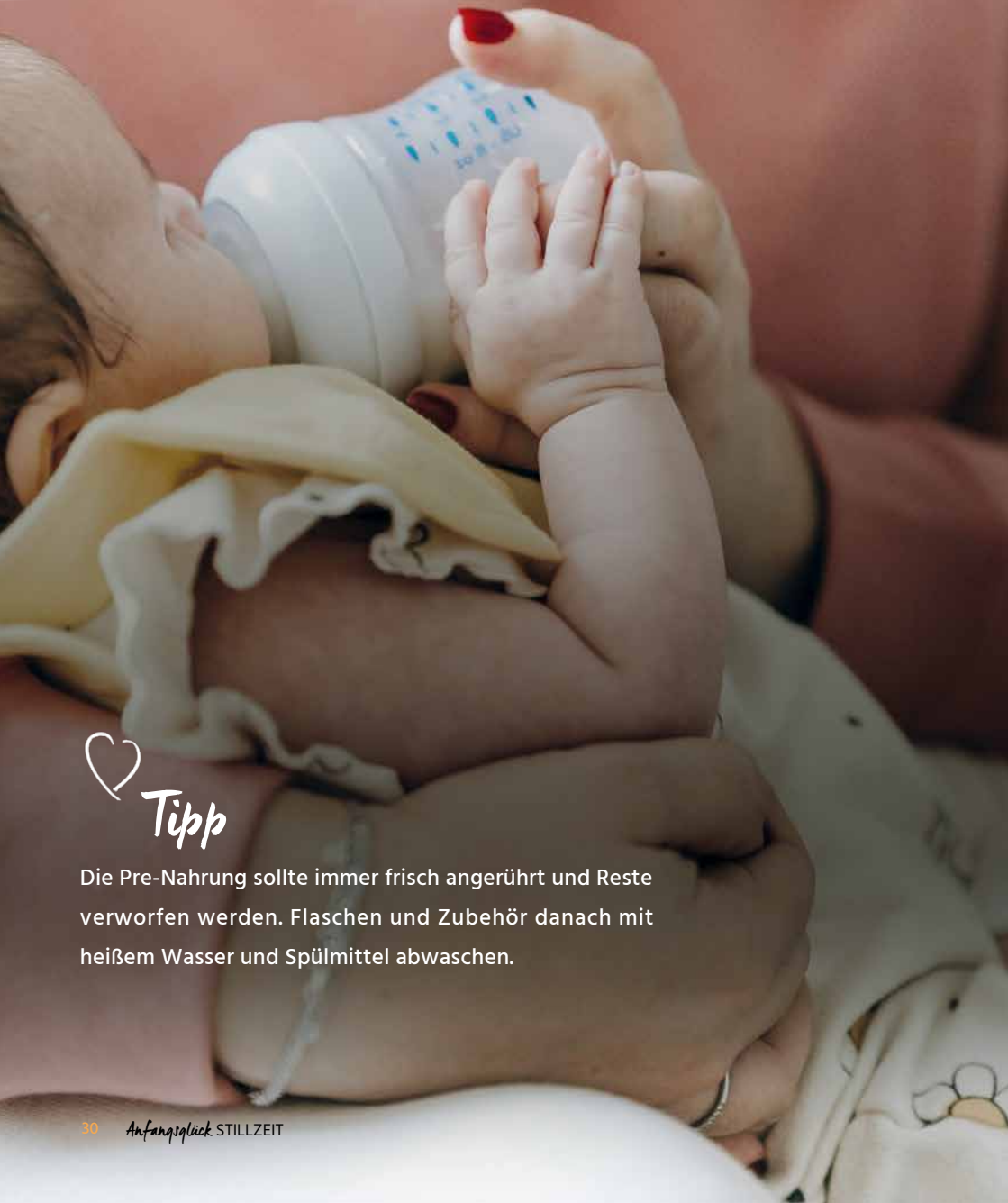
WELCHER HERSTELLER?

Das ist egal. Pre-Nahrung ist in Deutschland streng kontrolliert. Daher kannst du auch entspannt die No-Name-Marken nehmen und Geld sparen. Spezialnahrung bekommt dein Baby nur, wenn es medizinisch notwendig ist.



Tipp

Das offizielle Wort ist „Säuglingsanfangsnahrung“. Weil das aber viel zu lang ist, benutzen wir „Pre-Nahrung“. So steht es auch auf den Verpackungen.



♡ **Tipp**

Die Pre-Nahrung sollte immer frisch angerührt und Reste verworfen werden. Flaschen und Zubehör danach mit heißem Wasser und Spülmittel abwaschen.

BRAUCHT MEIN BABY HA-NAHRUNG?

HA steht für hydrolysierte Anfangsnahrung. Sie wurde bis vor kurzem empfohlen, wenn Eltern oder Geschwister Allergien haben und das Baby nicht gestillt wird. Aktuell gibt es keine Nahrung auf dem Markt, die das Risiko einer Allergie senkt. Sprich mit deiner Kinderärzt*in, Hebamme oder Stillberater*in über das Thema Vorbeugung von Allergien.

KANN ICH PRE-NAHRUNG AUCH SELBST HERSTELLEN?

Nein. Es sollte keine Pre-Nahrung aus Kuh-, Ziegen-, Schafs-, Stutenmilch oder aus Soja oder Mandeln selbst hergestellt werden. Denn Milch von Tieren oder aus Pflanzen ist nicht gut für dein Baby.

WIE BEREITE ICH DIE PRE-NAHRUNG ZU?

Du kannst für die Zubereitung einfach Leitungswasser nehmen. Es ist in Deutschland streng überwacht und sicher. (Achtung: Wenn du eine Bleileitung im Haus hast, darf das Leitungswasser nicht verwendet werden). Lasse vorher das Wasser etwas laufen, bis es kalt und frisch ist. Bereite die Pre-Nahrung nach der Packungsbeilage zu.

Hat mein Baby Hunger?

Wenn dein Baby Hunger hat, sendet es dir Signale, und zwar in drei Stufen, je nachdem, wie dringend es trinken möchte.

FRÜHE SIGNALE

Dein Baby verspürt ersten Hunger, ist aber noch relativ entspannt. Für euch als Eltern ist es hilfreich, diese Phase zu erkennen: Das Baby wirkt vielleicht unruhig, rollt schnell mit den Augen, öffnet den Mund oder dreht den Kopf.



MITTLERE SIGNALE

Dein Baby streckt sich, bewegt sich stark und beginnt, an der Hand zu nuckeln. Am besten reagierst du jetzt auf diese Zeichen, da so ein entspanntes Trinken möglich ist.



SPÄTE SIGNALE

Dein Baby weint, strampelt und hat ein rotes Gesicht. Es fällt deinem Baby nun schwer, entspannt und ruhig an der Brust oder Flasche zu trinken.



TRINKT MEIN BABY?

Du hörst Schluckgeräusche? Dein Baby entspannt sich und hat einen feuchten Mund? Dann trinkt es. Wenn es satt ist, löst es sich selbst von der Brust oder Flasche und wirkt zufrieden. Wie du erkennst, dass dein Baby genug getrunken hat, erfährst du auf der nächsten Seite.

Wasstest du?

Nicht jedes Weinen bedeutet, dass dein Baby Hunger hat. Vielleicht ist es auch müde, möchte Nähe oder hat eine volle Windel. Wenn du stillst oder die Flasche gibst, stillst du nicht nur den Hunger, sondern beruhigst dein Baby auch mit deiner Nähe.



Wusstest du schon?

Während der ersten vier Wochen wächst der Magen
deines Babys – und daher auch die Milchmenge.

Tag 1:
Kirsche



Tag 3:
Walnuss



Tag 7:
Aprikose



4 Wochen:
Hühnerei



Woher weiß ich, dass mein Baby genug getrunken hat?

Manchmal ist es ganz schön schwierig zu wissen, ob man selber genug Milch hat oder das Baby genug davon bekommt. Viele Eltern denken, dass ihr Baby nicht ausreichend trinkt, gerade, wenn es häufig an die Brust möchte. Du möchtest es ganz genau wissen? Dann kannst du dich an dieser Liste orientieren:

- Stillen nach Bedarf: ca. 8- bis 12-mal pro Tag
- 5 oder mehr nasse Windeln pro Tag und mind. 3-mal Stuhlgang pro Tag (ab Tag 3 bis 4)
- Erkennbares Schlucken des Babys beim Trinken an der Brust
- Brust fühlt sich nach dem Stillen weicher an
- Das Trinken kann zwischen 20 und 45 Minuten pro Brustseite dauern. Es gibt aber auch deutlich kürzere oder längere Phasen. Das ist von Baby zu Baby unterschiedlich.
- Wenn du mit Pre-Nahrung fütterst, sprich mit deiner Hebamme.



Welche Stillpositionen gibt es?

Ruhe, Zeit, bequemes Sitzen oder Liegen: So gelingt das Stillen am besten. Wenn du entspannt bist, entspannt auch dein Baby und trinkt besser. Es gibt verschiedene Positionen zum Stillen mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen. Probiere aus und höre auf dein Gefühl. Du wirst sicher herausfinden, was für euch am besten funktioniert. Lass dir von deiner Hebamme helfen.

Für den Anfang

ZURÜCKGELEHNT E HALTUNG / INTUITIVES STILLEN



- Einfache Position in den ersten Tagen und Wochen
- Muss nicht immer Haut-auf-Haut erfolgen, sondern geht auch mit Kleidung
- Dein Kind findet von selbst die Brust und kann sich selbst „andocken“
- Geringeres Risiko für wund e Brustwarzen
- Gut geeignet, wenn du sehr viel Milch hast
- Beispiel: Breast-Crawl nach der Geburt

MODIFIZIERTE WIEGEHALTUNG



- Für den Anfang leichter
- Unterschied zur klassischen Wiegehaltung: Kopf deines Babys liegt nicht in deiner Armbeuge, sondern in deiner Hand



Führe dein Baby zur Brust und nicht umgekehrt. Sonst verkrampfst du schnell und bekommst Rückenschmerzen. Achte darauf, dass dein Baby nicht nur die Brustwarze, sondern mehr von der Brust in den Mund nimmt. Wie das geht, erfährst du auf unserer So geht´s-Karte:



Kaiserschnitt?



RÜCKENHALTUNG

- Ermöglicht dir, die Brust zu formen, damit dein Baby sie gut in den Mund nehmen kann (z. B. bei einer großen Brust, wunden Brustwarzen, Kaiserschnitt)

Rückenschmerzen? Nachts?



SEITLICHES STILLEN IM LIEGEN

- Geeignet, wenn dein Rücken Entlastung braucht oder nach einem Kaiserschnitt
- Braucht eventuell etwas Übung
- Vor allem für nächtliches Stillen hilfreich

Profi?

KLASSISCHE WIEGEHALTUNG



- Bekannte und häufige Stillposition
- Für den Anfang sehr herausfordernd und eher nicht geeignet

Viel Milch?



HOPPE-REITER-SITZ

- Geeignet auch für größere Kinder oder Babys, die oft aufstoßen und spucken



Brauchst du Praxistipps?

Dann schau gern auf unserer Website vorbei. Dort findest du auch Anleitungen zu verschiedenen Stillpositionen.



Wie füttere ich mit der Flasche?

Macht es euch gemütlich und halte dein Baby im Arm, denn es liebt die Körpernähe beim Trinken.

Vielleicht bist du zunächst überfordert, wenn du die vielen Sauger in der Drogerie siehst. Wichtig ist nur, dass das Loch darin nicht zu groß ist, denn dann schluckt dein Baby zu viel Luft und ist gestresst. Um zu testen, ob das Loch zu groß ist, kannst du die gefüllte Flasche umdrehen und zählen, wie viele Tropfen herauskommen. Bei etwa einem Tropfen pro Sekunde ist der Sauger genau richtig. Sprich mit deiner Hebamme darüber, welcher Sauger für euch passt.

Zwischendurch braucht dein Baby vielleicht eine kurze Pause für ein Bäuerchen. Es kann sein, dass es dabei etwas Milch ausspuckt. Das ist überhaupt nicht schlimm. Ein Bäuerchen am Ende der Mahlzeit solltest du immer mit einplanen.

Auch dein nahes Umfeld kann gern das Füttern übernehmen. In dieser Zeit kannst du zum Beispiel duschen oder schlafen.



Wasstest du schon?

Dein Baby sollte nicht dauerhaft zur Beschäftigung an der Flasche nuckeln. Das ist nicht gut für die Zähne.



Es klappt einfach nicht mit dem Stillen, was kann ich tun?

Das Stillen klappt nicht so richtig? Dir wird gesagt, es sei das Natürlichste der Welt und du fragst dich, was du falsch machst und warum es dir so schwerfällt? Jetzt erstmal durchatmen. Es gibt keinen Grund, so hart zu dir zu sein. Und du musst dich auch nicht von anderen unter Druck setzen lassen. Vielen Frauen geht es wie dir und für die meisten Stillprobleme gibt es eine Lösung. Vielleicht findest du schon in der folgenden Liste Hilfe. Außerdem kannst du jederzeit mit deiner Hebamme sprechen.

HABE ICH ZU WENIG MILCH, WEIL ICH KLEINE BRÜSTE HABE?

Nein. Wie viel Milch du hast, hängt nicht von der Größe deiner Brüste ab. Die Milch wird im sogenannten Milchdrüsengewebe gebildet. Große Brüste haben einfach mehr Fettgewebe.

ICH STILLE SEHR OFT, VOR ALLEM ABENDS.

Das nennt man Clusterfeeding. Es ist völlig normal und sogar gut so. Denn je häufiger du dein Baby stillst, desto mehr Milch wird gebildet. Diese Zeit kann sehr anstrengend für dich sein. Lass dir im Alltag von deinen Lieben helfen!

MEIN BABY TRINKT NUR SEHR KURZ ODER SEHR LANGE AN DER BRUST ODER MÖCHTE KURZ NACH DEM STILLEN ERNEUT ETWAS TRINKEN.

Auch das ist normal. Dein Baby meldet sich, wenn es trinken möchte. Manchmal wächst es stark und hat daher mehr Hunger.

BEIM PUMPEN KOMMT KEINE ODER NUR SEHR WENIG MILCH.

Das bedeutet nicht, dass du keine Milch hast. Massiere dir vor dem Pumpen deine Brust oder wärme sie. Die Milch fließt besser bei Wärme und wenn du entspannt bist. Falls es mit dem Pumpen nicht so gut klappt, schau, dass du in der Nähe deines Babys bist oder beim Kuscheln mit deinem Baby abpumpst – so kann die Milch besser fließen.

MEIN BABY NUCKELT NUR AN DER BRUST, TRINKT ABER NICHT.

Durch das Stillen wird dein Baby nicht nur satt, sondern auch beruhigt. Wenn es nur nuckelt, kann es sein, dass es einfach Nähe sucht und gar keinen Hunger hat. Auch das kann für dich sehr anstrengend sein. Die gute Nachricht: Auch



Papas oder Partner*innen können beruhigen. Kennst du schon das „Känguruhen“? Dabei legt man das Baby auf die nackte Brust, deckt es zu und kuschelt sich ein. Wechselt euch bei dieser schönen Tätigkeit also gerne ab!

ICH HABE STÄNDIG WUNDE BRUSTWARZEN UND DAS STILLEN TUT EINFACH NUR WEH.

Sprich frühzeitig mit deiner Hebamme. Es kann sein, dass dein Baby nicht richtig an die Brust angelegt ist. Es muss viel Brust in den Mund nehmen, damit es gut klappt. Hat dein Baby nur die Brustwarze im Mund, kann das wehtun. Nach den ersten Anläufen sollte das Stillen nicht mehr wehtun.

ICH HABE VERHÄRTUNGEN IN DER BRUST, ROTE STELLEN ODER FIEBER.

Das können Anzeichen für einen Milchstau oder eine Brustentzündung sein. Sprich unbedingt mit deiner Hebamme!

MEINE BRÜSTE LAUFEN AUS UND ICH WEISS NICHT MEHR, WOHIN MIT DER MILCH! MEIN BABY IST DURCH DIE VIELE MILCH BEIM TRINKEN GESTRESST.

Es ist grundsätzlich normal, dass deine Brüste mal tropfen können und dass dein Baby anfangs das Saugen und Schlucken noch nicht perfekt hinbekommt. Hast du jedoch auch vermehrt Milchstaus und Entzündungen, lass dich von deiner Hebamme beraten. Um nasse Flecken auf dem Shirt zu vermeiden, kannst du Stilleinlagen verwenden. Du brauchst die Muttermilch übrigens nicht wegzuwerfen: Du kannst sie für später einfrieren oder ins Baby-Badewasser geben, denn sie ist auch gut für die Haut.



Du brauchst Tipps für die Brustmassage?

Schau hier:



Wie gehe ich mit abgepumpter Milch um?

Wenn das Stillen gut funktioniert, kannst du deine Muttermilch auch mit der Hand gewinnen oder abpumpen und anschließend mit einem Becher oder der Flasche füttern. Das kann praktisch sein, wenn du ohne dein Baby unterwegs bist. Denn dann kann der Vater, dein*e Partner*in oder eine Bezugsperson das Füttern übernehmen.

WIE FUNKTIONIERT DAS ABPUMPEN?

Du kannst eine Handpumpe oder eine elektrische Pumpe verwenden. Am besten gelingt das Abpumpen, wenn dein Baby in der Nähe ist oder mit dir kuschelt, denn dann fließt die Milch besser.

WIE BEWAHRE ICH DIE GEWONNENE MILCH AUF?

Die Milch kannst du ca. 4 Stunden bei Raumtemperatur aufbewahren. Danach solltest du sie kühlen. Zu Hause kannst du sie im Tiefkühler aufbewahren. Wenn du sie unterwegs mitnimmst, brauchst du eine Kühltüte. So beugst du Bakterien vor.

WIE FÜTTERE ICH DIE ABGEPUMPT MILCH?

Kalte Milch kannst du in einem warmen Wasserbad oder Flaschenwärmer aufwärmen. Tiefgefrorene Milch solltest du am besten im Kühlschrank (12 Stunden) oder bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Du hast Milch aufgetaut und brauchst sie doch noch nicht? Kein Problem, sie hält sich nach dem Auftauen noch 2 Tage im Kühlschrank. Hat dein Baby bereits davon getrunken, solltest du die Reste allerdings spätestens nach zwei Stunden wegwerfen. Wärme die Milch nicht in der Mikrowelle auf, denn dein Baby könnte sich an der heißen Milch verbrennen.



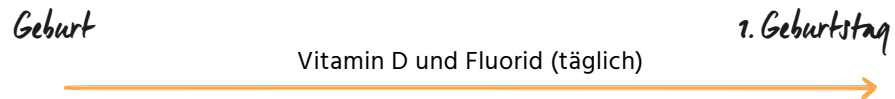
Du brauchst eine Anleitung? Wie du die Muttermilch abpumpst, erfährst du auf unserer So geht's-Karte:





Welche Nährstoffe braucht mein Baby zusätzlich?

Dein Baby ist mit der Muttermilch und/oder Pre-Nahrung gut versorgt. Die einzigen Nährstoffe, die es noch zusätzlich braucht, sind Vitamin D für die Knochen, Fluorid für die Milchzähne und Vitamin K für eine gute Blutgerinnung. Sprich hierzu am besten mit deiner Hebamme, Kinderärzt*in oder Zahnärzt*in.

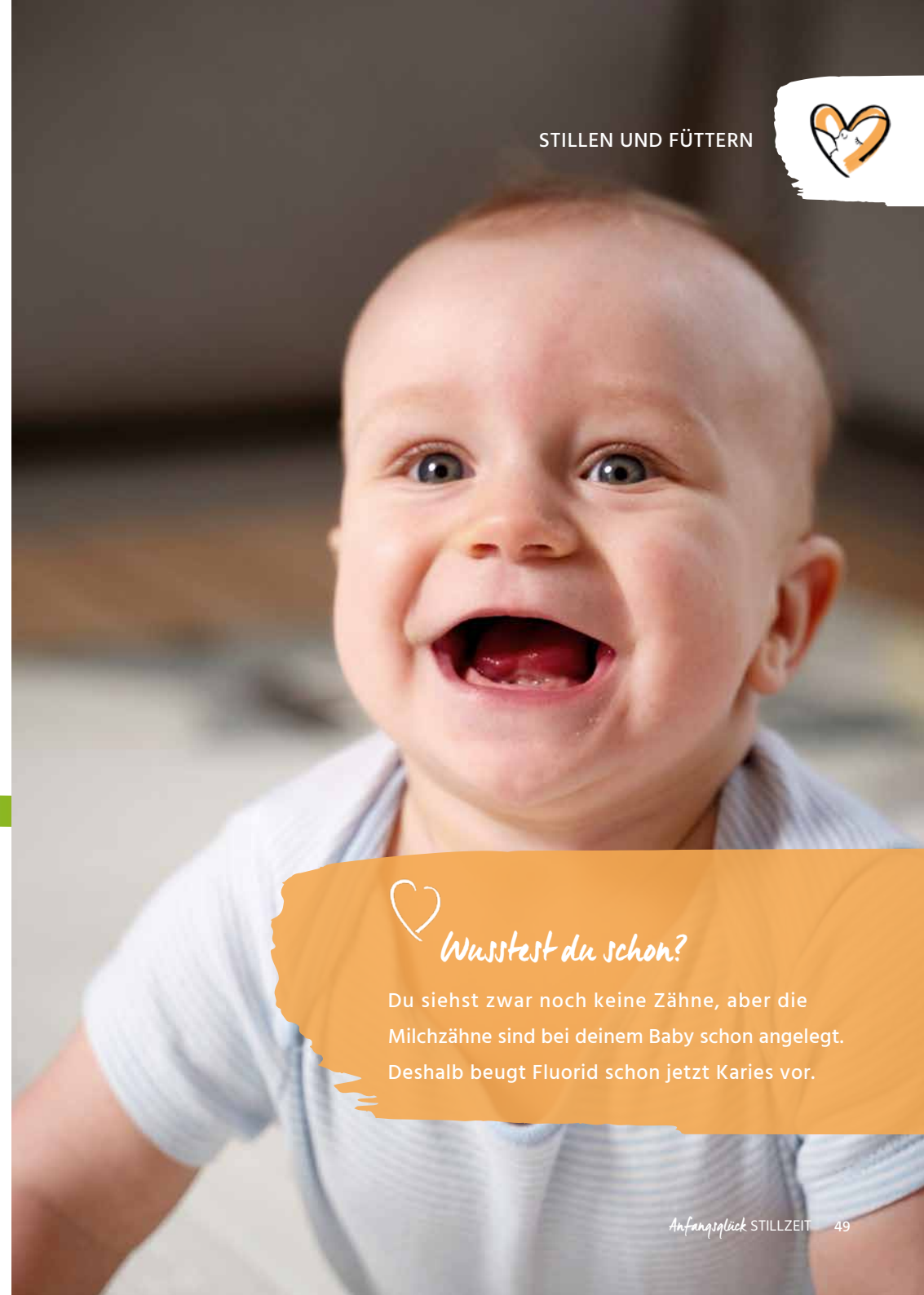


U1 U2 U3



Vitamin K

Vitamin D und Fluorid bekommt dein Baby häufig in der Kombination ab der zweiten Lebenswoche bis zum erlebten zweiten Frühlings. **Wenn du anfängst, fluoridhaltige Zahnpasta zu verwenden, sprich mit deiner Ärzt*in, damit dein Baby nicht zu viel Fluorid bekommt.**



Wusstest du schon?

Du siehst zwar noch keine Zähne, aber die Milchzähne sind bei deinem Baby schon angelegt. Deshalb beugt Fluorid schon jetzt Karies vor.



Darfst du wieder Alkohol trinken? Oder Medikamente nehmen?

Wenn du stillst, solltest du keinen Alkohol trinken, denn dieser geht direkt in deine Muttermilch über. Außerdem können alkoholische Getränke die Milchbildung verringern.

Möchtest du doch einmal mit anstoßen oder beim Ausgehen ein Glas trinken, dann stille dein Baby vorher. Wenn du Alkohol in kleinen Mengen trinkst, plane 1 bis 2 Stunden bis zum nächsten Stillen ein, damit der Alkohol im Blut und in der Muttermilch abgebaut ist.

DARF ICH MEDIKAMENTE NEHMEN?

Es gibt Medikamente, die in die Muttermilch übergehen. Es gibt daher Empfehlungen, welche Medikamente du in der Stillzeit nehmen kannst. Wenn du Medikamente einnehmen musst, dann sprich vorab dazu mit deiner Ärzt*in.

Und was ist mit Rauchen oder Drogen?

Zigaretten, Cannabis, E-Zigaretten, Shisha, Drogen: All das geht in deine Muttermilch über. Dein Baby ist dann auch beschwipst, benebelt oder high und das schadet seiner Entwicklung und Gesundheit. Wenn dein Baby Rauch einatmet oder über die Muttermilch Nikotin aufnimmt, erhöht das außerdem das Risiko für Allergien, Krankheiten der Lunge und plötzlichen Kindstod.

Wenn du nicht auf das Rauchen verzichten kannst: Versuche es zu reduzieren und rauche nicht vor, sondern nach dem Stillen und nicht, wenn dein Kind in der Nähe ist.

UND WENN ICH NICHT AUFHÖREN KANN?

Wenn es dir schwerfällt, mit dem Rauchen, mit Drogen oder Alkohol aufzuhören, kannst du dich jederzeit an deine Ärzt*innen wenden. Sie sind an die Schweigepflicht gebunden und es ist ihre Aufgabe, dir zu helfen. Außerdem gibt es Beratungsstellen, die dich unterstützen können. Einige davon findest du hinter diesem QR-Code:

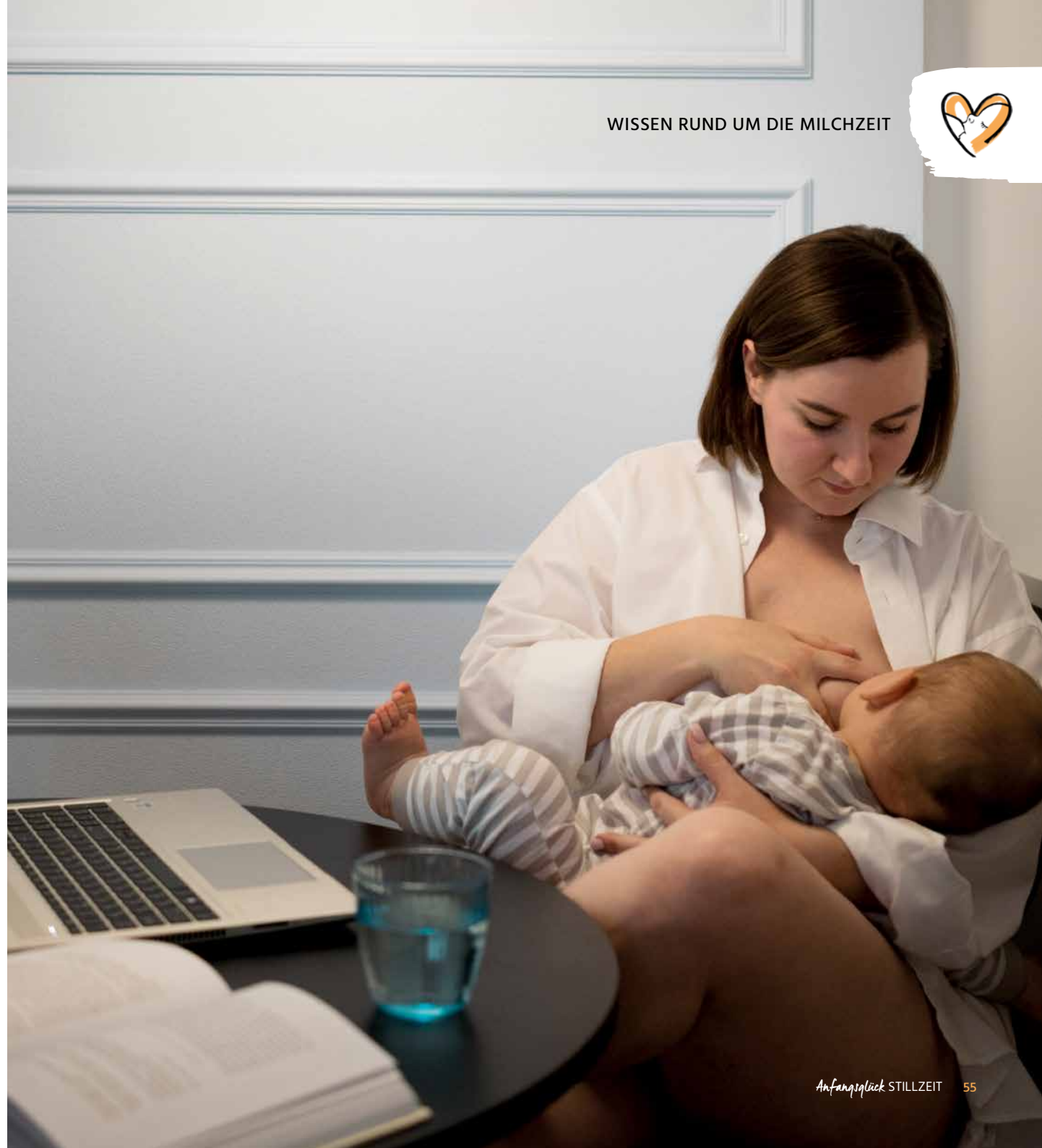


Auch Shisha-Rauch ist gefährlich für Babys. Falls niemand in deiner Familie darauf verzichten möchte: Vielleicht bittest du sie, für die gemütlichen Runden in eine Shisha-Bar zu gehen?

Ich möchte wieder arbeiten, aber trotzdem stillen. Geht das?

Das geht und nennt sich Stillzeit. Du musst nicht abstillen, wenn du wieder arbeiten, studieren oder eine Ausbildung machen möchtest. Du hast das Recht, während der Arbeitszeit zu stillen.

- Bis zum 1. Geburtstag deines Babys: 2-mal täglich 30 Minuten oder 1-mal täglich 60 Minuten für Stillen oder Abpumpen bei einer Vollzeitstelle. In dieser Zeit wirst du weiterbezahlt.
- Dein Arbeitgeber muss dir einen ruhigen Ort dafür zur Verfügung stellen.
- Nach dem 1. Geburtstag deines Babys: Du darfst weiter stillen oder abpumpen. Die Zeit gilt nun aber als Pause und wird nicht mehr bezahlt.





Wenn deine Brüste beim Sport sehr spannen, kann es helfen, vorher zu stillen.

Warum ist Bewegung wichtig?

- Bewegung tut dir und deinem Baby gut, aber jetzt ist nicht die Zeit für Stress und Druck. Möchtest du dich gern bewegen? Dann los! Magst du dich lieber ausruhen? Dann mache das! Außerdem entscheidest nur du, welcher Sport jetzt richtig für dich ist.
- Achte darauf, dass du dich beim Bewegen noch gut unterhalten kannst. Wenn du aus der Puste kommst, ist es zu anstrengend.
- Wie viel Bewegung? 30 Minuten am Tag an möglichst vielen Tagen der Woche ist super.
- Bewegung sorgt dafür, dass du dich gut fühlst – und das ist gut für die Milchbildung und das Stillen.
- Deine Milch wird durch den Sport nicht sauer. Viel Sport kann den Geschmack leicht verändern, das stört dein Baby aber überhaupt nicht.
- Nach einer unkomplizierten Geburt kannst du nach wenigen Tagen mit Wochenbettgymnastik und leichten Beckenbodenübungen starten und nach ca. 6 Wochen, je nachdem, wie du dich fühlst, Rückbildungsgymnastik machen. Die ist übrigens sehr wichtig, da du dort deinen Beckenboden trainierst und so deinen Urin besser halten kannst. Nach einem Kaiserschnitt kannst du die Rückbildung nach ca. 12 Wochen starten. Achte darauf, wie es dir geht.

Geht eine ausgewogene Ernährung auch günstig?

GESUNDHEITS-KICK IM STRESSIGEN ALLTAG

- Morgens Obst ins Müsli schneiden, dann hast du gleich ein paar Vitamine getankt.
- Geschrotete Leinsamen im Müsli und Vollkornprodukte sind gut für die Verdauung.
- Brot mit Käse oder Wurst? Gurkenscheibe oder Tomate drauf!
- Die nächsten Tage ist keine Zeit zum Kochen? Koche an einem Tag mehr und friere es ein.
- Fertiggerichte aus Tiefkühltruhe, Dose oder Tüte? Einfach das Lieblingsgemüse hinzufügen!

GELD SPAREN BEIM ESSEN

- Gesunde Produkte sind oft gar nicht so teuer. Schau mal nach Kartoffeln, Reis, Getreideprodukten, Hülsenfrüchten, regionalem und saisonalem Obst und Gemüse.
- Fleisch, Fisch und Käse sind teuer und müssen nicht jeden Tag auf den Teller.
- Egal ob warme Mahlzeit, Pausen-Snack oder Kuchen: Zuhause selbst zubereiten ist günstiger als Fast-Food-Restaurant, Imbiss oder Bäcker.
- Im Supermarkt findest du die günstigen Produkte in den unteren Regalen.
- Es gibt Apps für Läden, die vor Ladenschluss Lebensmittel sehr günstig verkaufen. Achte darauf, dass die Lebensmittel nicht abgelaufen sind.



Stille am Besten vor dem Einkaufen.
So seid du und dein Baby entspannter.



Notizen

Sind dir beim Lesen dieses Info-Heftes Fragen oder Ideen gekommen, die du nicht vergessen möchtest? Hier kannst du sie aufschreiben.



Willst du wissen ...

... wann dein Baby für die Beikost bereit ist?

... wie du am besten mit dem Brei startest?

... was Baby-led weaning ist?

... wann dein Baby Hunger hat oder satt ist?

... ob Beikost auch günstig geht?

... warum Quetschies keine gute Wahl sind?

Schau in unser nächstes Info-Heft „Beikost, Brei und Baby-Fingerfood“! Du bekommst es dort, wo du auch dieses bekommen hast, oder digital hinter dem QR-Code.



Impressum

Herausgeber:

DSPN GmbH & Co. KG
Borkener Str. 68, 48653 Coesfeld
Vertreten durch: Sebastian Daldrup, Sascha Pöppelmann, Antonia Suárez (Geschäftsführung)

Plattform Ernährung und Bewegung (peb) gGmbH
Bahnhofstr. 14, 99867 Gotha
Vertreten durch: Geschäftsführer Stefan Heyn

Kontakt:

Telefon: 02541 8464040
E-Mail: info@dspnnetz.de

Kontakt:

Telefon: 03621 50789-22
E-Mail: stefan.heyn@symbioun.de

Registerangabe

DSPN GmbH & Co. KG
Sitz der Gesellschaft: Coesfeld (Registergericht und Nr.: Amtsgericht Coesfeld, HRA 8803)
Umsatzsteuer-ID: DE325074803
Steuernummer: 312/5829/1512

Registerangabe

Eintragung im Handelsregister
Registergericht: Amtsgericht Jena
HRB 519722
Umsatzsteuer-ID:
gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: 156/124/00706

Hauptsitz:

Borkener Str. 68, 48653 Coesfeld
Zweigniederlassung:
Kurfürstendamm 167, 10707 Berlin

Hauptsitz:

Bahnhofstr. 14, 99867 Gotha
Zweigniederlassung:
Boyenstr. 42, 10115 Berlin

In Zusammenarbeit mit dem Verband der Privaten Krankenversicherung e.V.

Redaktion: DSPN GmbH & Co. KG und peb gGmbH

Stand: 2024, 1. Auflage

Umsetzung: The Honeycomp, 20259 Hamburg, www.the-honeycomp.de

Druckerei: Contrast Druck GmbH & Co KG., 22043 Hamburg, www.contrastdruck-hamburg.de

Bildnachweise: www.freepik.com, www.pexels.com

Nutzen Sie für weitere Fragen gern unseren Kontakt:

Dorota Lazarski & Alena Heitz, E-Mail: info@anfangsgluck.de, Webseite: www.anfangsgluck.de

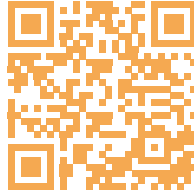
Copyright und Urheberrecht

Die hier präsentierten Inhalte unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jegliche Nutzung außerhalb der gesetzlichen Grenzen bedarf der vorherigen Zustimmung des Autors oder Erstellers. Das Herunterladen und Kopieren ist nur für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Nicht vom Betreiber erstellte Inhalte werden unter Beachtung der Urheberrechte Dritter respektiert und gekennzeichnet. Bei etwaigen Urheberrechtsverletzungen bitten wir um Benachrichtigung, und wir werden die betreffenden Inhalte umgehend entfernen.

Mehr Informationen zum Thema findest du hier:



Stillzeit



Kennst du schon unsere weiteren Info-Hefte zu den Themen:



Schwangerschaft



Beikost



Familienkost



ANFANGS
GLÜCK

Ernährung
gemeinsam
entdecken



Ein Programm von:

