



# Info-Comic

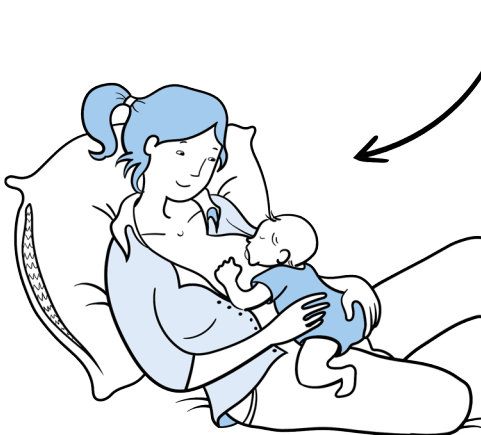
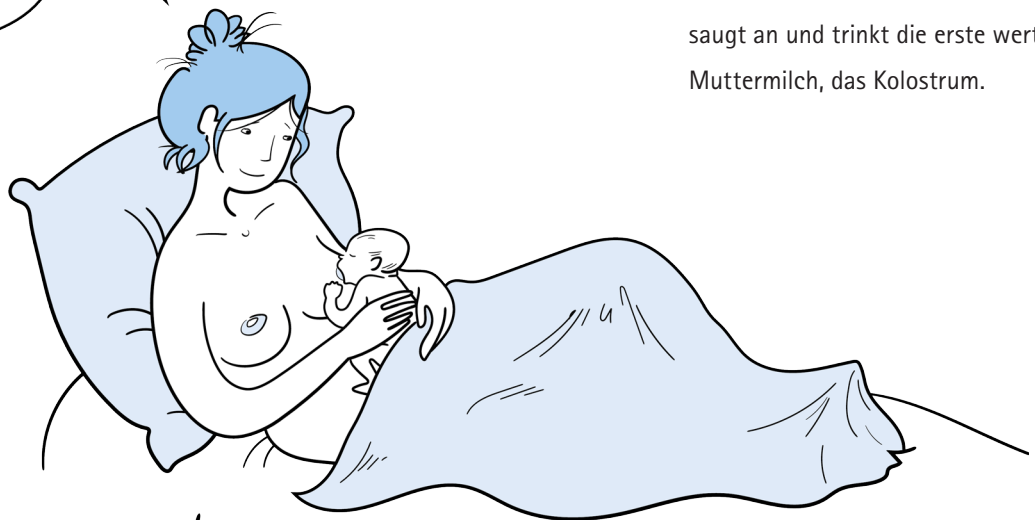
## „Stillen in Bildern“ für die ersten Wochen



### Das Stillen beginnen

In der ersten Stunde nach der Geburt sind die meisten Babys sehr aktiv. Dein Baby sollte wenn möglich bei dir und im Hautkontakt bleiben. Du kannst jetzt direkt stillen.

Lehne dich dazu bequem zurück. Dein Baby liegt Bauch auf Bauch auf dir. Lege deine Arme um dein Baby wie ein Nest. Die Schwerkraft gibt deinem Kind festen Halt. Es sucht und findet die Brust alleine, saugt an und trinkt die erste wertvolle Muttermilch, das Kolostrum.



Auch in den ersten Wochen kann dein Kind am besten trinken, wenn es Bauch auf Bauch auf dir liegt. In dieser Position gelangen die Brustwarze und „ein guter Mundvoll Brust“ tief in seinen Mund. Dir tut dabei nichts weh, du lehnst dich entspannt nach hinten und dein Kind kann gut schlucken.

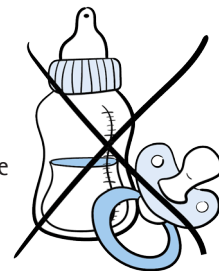
Kolostrum ist ein Powerdrink: Es enthält alle Nährstoffe für dein Kind und stärkt seine Immunabwehr. Nach einigen Tagen verändert sich die Milch, sie fließt reichlicher und passt sich weiter dem Bedarf deines Babys an.

## Wie wird Muttermilch gebildet?

Immer, wenn dein Kind an der Brust saugt, schüttest du Hormone aus, die die Milch bilden und fließen lassen. Lässt du dein Kind viel trinken, dann wird auch viel Milch nachgebildet. Ungestörtes Babykuscheln und Ruhe unterstützen die Hormonausschüttung.



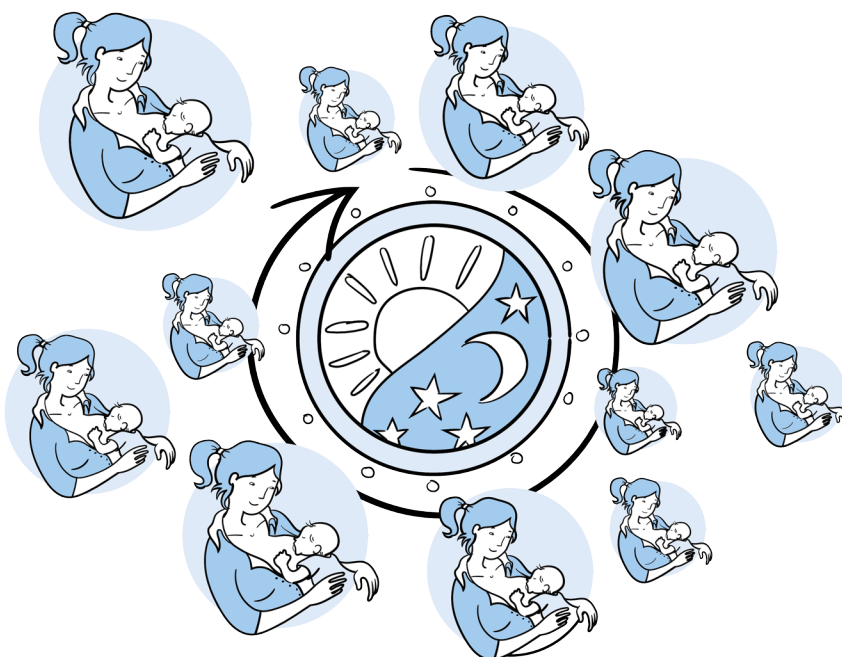
Wenn dein Kind an Schnuller oder Flasche saugt, dann trinkt es



weniger an der Brust – und es wird weniger Milch gebildet. Meide daher vor allem in den ersten Wochen künstliche Sauger.

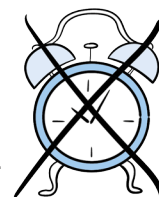
## Wann stille ich?

Das zeigt dir dein Kind: Es sucht, saugt, schmatzt und wird unruhig. Du kannst es jetzt direkt stillen. Weinen ist erst ein sehr spätes Signal. Wenn du direkt auf die ersten Signale eingehst, schenkst du deinem Kind Vertrauen und Sicherheit. Auch wenn deine Brust spannt, kannst du dein Kind einfach zwischendurch stillen.



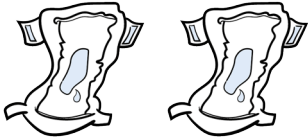
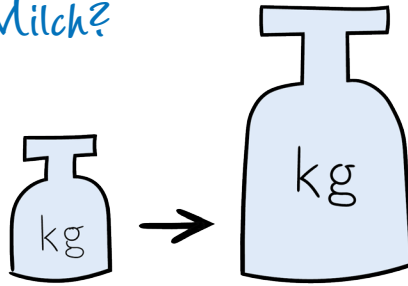
## Wie oft stille ich?

Stille dein Baby häufig, nach Bedarf, Tag und Nacht. Dein Baby hat einen kleinen Magen und Muttermilch ist schnell verdaut, daher trinkt es oft. Es kann an einer oder an beiden Seiten oder auch mehrmals an beiden Seiten trinken – ganz so, wie es für euch beide passt. Es sind keine Mindestabstände und kein fester Rhythmus nötig.

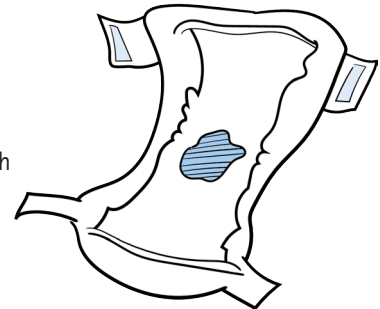
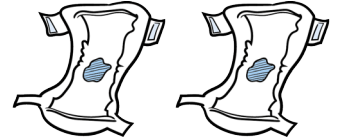


## Trinkt mein Kind genug Milch?

Das Geburtsgewicht deines Kindes sollte sich nach drei bis vier Monaten verdoppelt haben.



Die Windeln geben dir täglich Rückmeldung: Ab dem dritten bis vierten Lebenstag hat dein Kind in den ersten Lebenswochen mindestens dreimal täglich Stuhl und fünf bis sechs Urinwindeln. Ein größeres Stillkind kann auch von mehrmals täglich bis zu einmal in 14 Tagen (und länger) Stuhlgang haben.



## Muss ich beim Essen auf etwas achten?

Du kannst alles essen, was du magst.  
Trinke so, wie du Durst hast.  
Du brauchst keine besonderen Lebensmittel oder Getränke zu dir nehmen.





## Wie verbringen wir die Nacht?

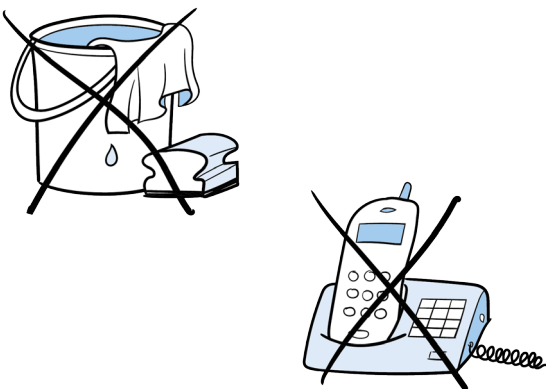
Die meisten Babys trinken mehrmals in der Nacht. Finde daher eine Schlaflösung, die gut zu eurer Familie passt. Wenn dein Baby bei dir schläft, achte auf diese Punkte:

- Rauchfreie Umgebung
- Niedrige Raumtemperatur, keine Überwärmung
- Feste Matratze, abgesicherte Bettseiten, keine losen Kissen und Schnüre
- Dein Baby ist reif geboren
- Es wird nach Bedarf Tag und Nacht gestillt
- Es liegt bevorzugt in Rückenlage und neben der Mutter
- Kein elterlicher Konsum von Alkohol oder dämpfenden Medikamenten

## Hilfe, ich komme zu nichts!

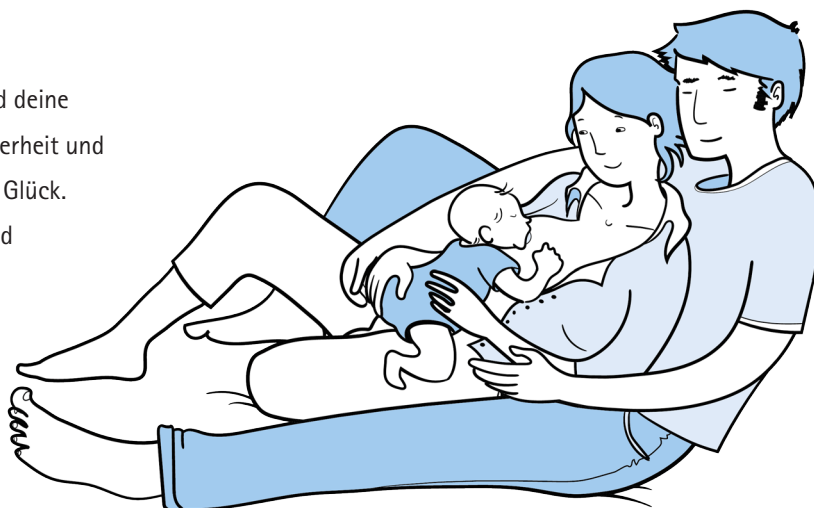
Ein Baby zu versorgen ist ein 24-Stunden-Job. Damit leistest du sehr viel. Ein ruhiges Wochenbett hilft, damit sich das Stillen einspielen kann.

Du darfst Hilfe annehmen, dich bekochen und verwöhnen lassen. Schalte bei Bedarf das Telefon ab, sage Termine ab, lass den Haushalt liegen und vertröste zu viel Besuch auf später.



## Langsam ankommen

Dein Partner, deine Familie oder liebe Freunde sind deine Rückendeckung, wenn du dein Baby stillst. Unsicherheit und Erschöpfung gehen Hand in Hand mit Freude und Glück. Umgib dich mit Menschen, die dich ermutigen und dich deinen eigenen Weg finden lassen. Eltern sind die besten Experten für ihr eigenes Baby.



## Fragen, Unsicherheiten, Probleme?

Deine LLL- Stillberaterin ist nur einen Mausklick oder Anruf weit entfernt. Sie hilft dir gerne weiter!



La Leche Liga bietet dir Informationen rund um das Stillen und Muttersein. Unsere Stillberaterinnen nehmen sich Zeit und helfen dir, Lösungen für Stillprobleme zu finden. Und auch wenn mit dem Stillen alles rund läuft, bist du bei La Leche Liga herzlich willkommen und findest Anregungen und Austausch.

Die nächste LLL-Beraterin ist nur einen Telefonanruf oder einen Mausklick weit entfernt. Eine LLL-Beraterin ist Mutter wie du selbst und hat ihre eigenen Kinder gestillt.

Sie hat daher Verständnis für alle deine Fragen und kann dich aufgrund ihrer Ausbildung fachlich durch die Stillzeit begleiten.

In einer LLL-Stillgruppe findest du Kontakte zu anderen Müttern mit Stillbabys und kannst dich austauschen. Entspannt, informell und gemütlich!

Stillberaterinnen und Stillgruppen in deiner Nähe findest du unter: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)