



Wichtige Infos für ein erfolgreiches Stillen

Das einfachste und gesündeste für Sie und ihr Kind ist das Stillen. Damit dies von Anfang an gut klappt, ist das erste Anlegen innerhalb der ersten zwei Stunden direkt nach der Geburt wichtig. Durch häufiges und ausreichend langes Saugen Ihres Babys wird die Milchbildung durch eine hohe Ausschüttung des Milchbildungshormons optimal angeregt. Daher ist es gerade in den ersten Tagen von entscheidender Bedeutung, dass Sie Ihr Baby häufig an die Brust nehmen, damit die Milchbildung schnell in Gang kommt. Nutzen Sie das Angebot „Rooming in“ Ihres Krankenhauses, und stillen Sie Ihr Baby auch nachts.

Um Stillprobleme zu vermeiden, muss Ihr Baby richtig an der Brust liegen. Denn eine optimale Stillposition verhindert viele Stillprobleme, unter anderem auch wundne Brustwarzen. Deswegen nehmen Sie sich folgende Tipps zu Herzen:

- ✓ Sitzen oder liegen Sie bequem. Mit einem Stillkissen unterstützen Sie das Baby und Ihren Arm.
- ✓ Ihr Baby sollte mit seinem Bauch eng zu Ihnen gewandt liegen.
- ✓ Ohr, Schulter und Hüfte des liegenden Babys bilden eine Linie.
- ✓ Umfassen Sie Ihre Brust mit dem sogenannten C-Griff. Dabei liegt Ihr Zeigefinger etwa fünf Zentimeter unterhalb der Brustwarze, Mittel- und Ringfinger liegen unter der Brust, der Daumen bildet das C und liegt locker seitlich bzw. leicht oberhalb der Brustwarze. Der Mund Ihres Babys liegt auf Höhe Ihrer Brustwarze.
- ✓ Bevor Sie Ihr Baby zu sich heranziehen, sollte sein Mund weit offen sein, damit es einen „Mund voll Brust“ nehmen kann.
- ✓ Die Ober- und Unterlippe des Babys sind beim Stillen nach außen gestülpt.
- ✓ Die Nase und das Kinn des Säuglings sollten Ihre Brust berühren oder fast berühren.

Es gibt verschiedene Stillpositionen, die die Hebammen Ihnen nach der Geburt zeigen werden. Auch wenn manche Stillpositionen zunächst ungewohnt sind, kann es gerade bei Stillproblemen hilfreich sein, diese anzuwenden. Wenn Sie in den ersten Wochen die Stillpositionen abwechseln, erreichen Sie damit, dass Ihre Milchbildung in allen Bereichen der Brust gleichmäßig angeregt wird. Saugt Ihr Kind nur an der Brustwarze, ist das der sicherste Weg zu wunden Brustwarzen. Nehmen Sie Ihr Baby rasch von der Brust ab und starten Sie einen erneuten Anlegeversuch. Damit Ihr Baby Ihre Brust loslässt, legen Sie ihm den kleinen Finger in den Mundwinkel, um das Vakuum zu lösen. Bleiben Sie geduldig und nehmen Sie alle Hilfe an, die Ihnen angeboten wird, damit Sie sich ganz auf Ihr Baby konzentrieren können. Sicher ist es eine anstrengende, aber auch magische und einmalige Zeit. Wir, die Mitarbeiterinnen der Babyfreundlichen Oberland Apotheke wünschen Ihnen viel Freude beim Stillen und unterstützen Sie gerne mit homöopathischen, pflanzlichen und schulmedizinischen Arzneimitteln oder Pflegemitteln in dieser sensiblen Zeit. Allerdings ist ganz klar zu sagen, dass vor der Einnahme jeglicher Arzneimittel beim Stillen, ein gutes Stillmanagement steht. Wir bieten in regelmäßigen Abständen Stillworkshops mit Frau Maria D. Meyer an, die Ihnen vor der Geburt die wichtigsten Tipps zum erfolgreichen Stillen gibt. Informieren Sie sich auf unserer Homepage zu diesen und anderen Aktionen.