

Die Top 10 Hebammen-Tipps zum Stillen

Das Füttern mit der Brust ist ein sehr bindender Akt zwischen Mutter und Kind. Ein paar kleine Regeln können das Stillen erleichtern ...

Wahres Wunder der Natur

Muttermilch ist perfekt auf die Bedürfnisse jedes Säuglings zugeschnitten. Denn sie enthält alle wichtigen Nährstoffe und trägt zu einer optimalen Entwicklung des Babys bei. Der Gehalt an Eiweiß, Fett und Kohlehydraten in der Muttermilch ist jeweils auf die Bedürfnisse des kleinen Lebens abgestimmt.

Außerdem enthält sie wichtige Schutzfunktionen für die Darmflora und das Immunsystem des Kindes. So sind gestillte Kinder weniger anfällig für Krankheiten und Allergien. Und auch der Stillvorgang an sich hat viele Vorteile für Mutter und Kind. Denn er stärkt die emotionale Bindung zwischen beiden. Und das ist gerade in der Anfangszeit besonders wichtig.

1. Lass dir von deiner Hebamme oder Stillberaterin zeigen, wie du dein Baby richtig anlegst.
2. Wasche deine Hände vor jedem Anlegen gründlich, um zu vermeiden, dass Bakterien an die Brust kommen und eine Entzündung begünstigen können.
3. Zieh dein Kind zu dir heran und halte es nah am Körper, statt dich ihm entgegen zu beugen. So bleibst du entspannt. Halte dein Kind so, dass es dir mit dem ganzen Körper zugewandt ist und das Köpfchen zum Trinken nicht drehen muss.
4. Dein Baby sollte beim Trinken immer die ganze Brustwarze mit Vorhof im Mund haben. Das schont die Brustwarzen und das Kind kann die Brust besser leer trinken, was wiederum für die Milchbildung wichtig ist.
5. Die Stillposition sollte häufig gewechselt werden, um verschiedene Regionen der Brust zu beanspruchen.
6. Sollte dein Baby beim Trinken mal einschlafen, dann nimm ihm die Brust aus dem Mund.

7. Der Speichel des Kindes und die Muttermilch selbst sind ein natürlicher Schutz vor Keimen. Du kannst flüssige Reste nach dem Stillen also einfach antrocknen lassen. Es reicht völlig aus, wenn du deine Brust einmal täglich mit klarem warmen Wasser reinigst.
8. Gönn deinen Brustwarzen viel frische Luft und auch mal etwas Sonne.
9. Trage einen bequemen BH aus Baumwolle und Stilleinlagen aus Seide.
10. Bei wunden Brustwarzen kann eine Brustwarzensalbe Abhilfe verschaffen.