



Stillen ist die normale Säuglingsernährung.

Die WHO empfiehlt:
Sechs Monate ausschließlich stillen, das heißt keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch, und danach neben angemessener Beikost weiter stillen bis zum Alter von zwei Jahren oder darüber hinaus.



Die Kompetenz des Neugeborenen zum Stillen

Ihr Neugeborenes ist ganz und gar auf Ihre liebevolle, begleitende Fürsorge angewiesen. Einiges kann es auch schon selbst, und zwar genau das, was es zum Überleben braucht. Entscheidend wichtig ist dabei seine Fähigkeit, die Brust zu finden und zu stillen. Das kann es jedoch nur tun, wenn es nicht daran gehindert wird.

Wo auch immer Sie stillen ...

... ist es gut, auf einige Punkte zu achten.

- Ihr Baby braucht beim Stillen gute Unterstützung, damit es nicht von der Brust abrutscht.
- Es braucht einen ganzen „Mund voll Brust“ und darf nicht nur die Brustwarze im Mund haben.
- Sein Kinn muss die Brust berühren.
- Das Stillen darf Ihnen nicht weh tun - abgesehen von eventuellen anfänglichen Missempfindungen durch die ungewohnte Beanspruchung. Wenn es weh tut, stimmt etwas nicht.
- Lösen Sie dann den Sog, indem sie den Finger in den Mundwinkel des Kindes schieben, und beginnen Sie gemeinsam noch einmal mit Suchen und Andocken.
- Holen Sie sich möglichst schnell Hilfe, wenn Sie Fragen oder Schwierigkeiten haben. Adressen finden Sie unter

www.stillen-info.de

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Stillzeit.

Impressum

Text: Utta Reich-Schottky; Fotos: Global Health Media Project, fotolia, Katharina Gleichmann

© 2017 DAIS

DAIS – Deutsches Ausbildungsinstitut für Stillbegleitung
gemeinnützige Unternehmersgesellschaft (haftungsbeschränkt)

Jasminweg 4, 53757 Sankt Augustin, Amtsgericht Siegburg: HRB 12442 – Steuernr. 222/5751/1197

www.ausbildung-stillbegleitung.de

Überreicht durch:



Geben Sie Ihrem Neugeborenen die Chance, zu zeigen, was es kann!

Die Kompetenz des Neugeborenen zum Stillen

Babys sind zum Stillen geboren

„Stillen“ ist eine aktive Fähigkeit der Neugeborenen. Seit Millionen Jahren gehört es zu ihrem Überlebensprogramm. Bei der Geburt sind sie dafür bestens ausgerüstet. Wenn wir um diese Fähigkeiten wissen, sie erkennen und den Neugeborenen helfen, sie zu nutzen, hilft dies Mutter und Kind beim Stillbeginn.

Hilfreiche kindliche Fähigkeiten

Das Neugeborene hat eine ganze Reihe von automatisch ablaufenden Verhaltensmustern und Reflexen zur Verfügung. Diese erfolgen immer dann, wenn bestimmte Bedingungen gegeben sind. Sie sind darauf angelegt, das Stillen gelingen zu lassen.

Liegt das Neugeborene bäuchlings auf seiner Mutter, berühren seine Beine und Füße ihren Bauch. Dann können die Reflexe bewirken, dass es sich mit den Füßen abstößt und weiter nach oben zur Brust hin kommt. Mit nackten Füßen und Beinen klappt das besonders gut. Den Weg weist dabei auch die Nase.

Zusätzlich nutzt das Neugeborene seine Arme und Hände zur Fortbewegung und zur Orientierung.

Mit den Wangen berührt das Baby die Brust. Daraufhin sucht es, hebt den Kopf und dreht ihn hin und her. Wenn es dann die Brustwarze gefunden hat, öffnet es den Mund weit, nimmt einen ganzen Mund voll Brust und fängt an zu saugen und zu schlucken.

Können so die lange bewährten Stillreflexe ungestört ablaufen, wird das Stillen auf einen guten Weg gebracht.

Sie brauchen dafür nicht viel zu tun.

Die Mutter kann sich zurücklehnen

Sie können sich bequem zurücklehnen, so weit, dass es Ihnen angenehm ist und Ihr Baby bäuchlings auf Ihrem Bauch liegen kann ohne nach unten weg zu rutschen. Ihr ganzer Rücken und Ihr Kopf sollten gut und bequem abgestützt sein.

In dieser zurückgelehnten Haltung können Sie entspannt sitzen, mit Ihrem Neugeborenen kuscheln und ihm, wenn es stillen möchte, bei Bedarf ein bisschen helfen.

Aufrecht sitzend stillen

In den ersten Tagen ist das Stillen in aufrechter Sitzhaltung für Sie und Ihr Baby anspruchsvoller als wenn Sie sich dabei gemütlich zurücklehnen. Sie müssen Ihr Baby gut fest halten, weil es sonst in Ihren Schoß herunterrutscht, und Ihre Arme gut abstützen, um nicht zu ermüden.

Wenn Ihr Neugeborenes auf dem Rücken liegt, ähnelt es ein bisschen einer Schildkröte:



Sein Kopf fällt nach hinten und unten. Es kann zwar mit den Armen und den Beinen strampeln, aber sich nicht vorwärts zur Brust bewegen. Das kann es auch dann nicht, wenn Sie aufrecht sitzen und Ihr Baby auf der Seite liegt.

Am Besten kann es sich bewegen und alle seine Fähigkeiten einsetzen, wenn es bäuchlings auf Ihrem Bauch liegt.

Schon bald werden Sie und Ihr Baby ein eingespieltes Team sein. Dann können Sie im Sitzen und Liegen und bei Bedarf auch mal im Stehen und Gehen stillen.

Babys Weg zur Brust

... ankommen und sich entspannen



... selber suchen und spüren



... selber andocken und saugen

