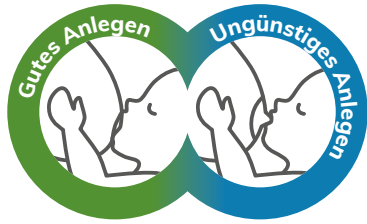


Stillen – Tipps für einen einfachen und erfolgreichen Start

Gute Positionierung und richtiges Anlegen –
ein **fester und sicherer Halt** ist der Schlüssel.



Wiegehaltung Fußballhaltung



zurückgelehnt



Zwillinge



liegend

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr und angemessene Nahrungsaufnahme

Mütter sollten sich **ausgewogen ernähren**, um

- dem Baby Energie und wertvolle Nährstoffe zu geben
- und sich von der Schwangerschaft und der Geburt zu erholen

Empfehlenswerte Lebensmittel

- Eier und fettarme Milchprodukte
- mageres Fleisch
- Früchte und grüne Blattgemüse
- Vollkornprodukte
- ungesüßte Getränke



Zu meidende Lebensmittel

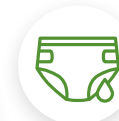
- zuckerhaltige Lebensmittel
- Gewürze
- Zitrusfrüchte
- Koffein und Alkohol



Richtige individuelle Häufigkeit

Die WHO empfiehlt, für die **ersten sechs Monate** ausschließlich zu stillen. Das **Anpassen** der Häufigkeit und Dauer der Fütterung **an die Bedürfnisse des Babys** ist am besten für den kleinen Bauch des Babys und zur Vermeidung von Milchstauungen geeignet.

Zeichen für eine ausreichende Milchaufnahme



Ungefähr **fünf** blasse, nasse Windeln pro Tag



Für den Anfang: **drei oder mehr** weiche Stühle pro Tag



Kontinuierliche Gewichtszunahme nach der ersten Woche



Baby wirkt nach dem Stillen **entspannt** und **zufrieden**



Entspannung und Selbstvertrauen

Stressabbau ist wichtig, um einen möglichen **Rückgang** der Muttermilchproduktion zu vermeiden. Neben der **Ermutigung** der Mutter zum Stillen können **Väter** die Mütter **entlasten** und sich an das Baby binden, indem sie:

- ✓ Windeln wechseln
- ✓ beim Aufstoßen beruhigen
- ✓ Badezeit übernehmen
- ✓ spielen oder spazieren gehen

- ✓ Flaschenfütterung übernehmen, wenn Stillen nicht möglich ist

