

A soft-focus photograph of a woman with long, wavy brown hair, smiling warmly as she holds a newborn baby. The woman is wearing a light pink t-shirt. The baby is held close to her face, with its head resting against her cheek. The background is bright and out of focus, suggesting a window or a bright indoor space. Overlaid on the center of the image is the title text in a black, handwritten-style font.

DEIN STILLSTART-GUIDE

DAS 1X1 FÜR EINEN ENTSPANNTEN START IN EURE STILLZEIT

BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin ®
Laura Olah
Copyright 2025

www.beduerfnisgerecht-begleiten.de

VORWORT

Liebe (werdende) Mama,

Die Geburt eines Kindes ist eines der intensivsten und prägendsten Erlebnisse im Leben einer Frau. Mit dem Baby wird auch die Mama geboren - ein Moment voller Magie, aber auch voller Herausforderungen.

Gleichzeitig markiert die Geburt den Beginn der Stillzeit, einem besonderen und einzigartigen Abschnitt, der die Verbindung zwischen Mama und Baby vertieft.

Häufig machen sich Frauen in der Schwangerschaft kaum Gedanken über das Stillen. Schließlich denkt man: "Das wird schon irgendwie klappen, so schwer kann das ja nicht sein."

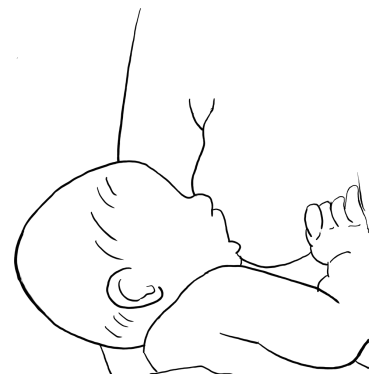
Doch nach der Geburt sieht die Realität oft anders aus: die Geburt steckt einem noch in den Knochen, die Hormone fahren Achterbahn und plötzlich liegt da dieses kleine Wunder, das man so lange erwartet hat. Dieses überwältigende Gefühl von Liebe, gemischt mit körperlicher Erschöpfung und Unsicherheit, kann einen völlig überfordern - und das ist vollkommen normal.

Dieser Guide soll dir, liebe (werdende) Mama, ein kleines, aber wertvolles Werkzeug an die Hand geben, damit du dich auf einen gelungenen Stillstart vorbereiten kannst. Du erfährst, worauf es in den ersten Tagen ankommt, wie die Milchbildung funktioniert und welche Schwierigkeiten auftreten könnten - und vor allem, wie du sie lösen kannst.

Ein kleiner Hinweis:

Dieser Guide ersetzt keine individuelle Stillberatung. Solltest du Unterstützung benötigen, zögere bitte nicht, dich an qualifiziertes Fachpersonal wie bspw. Stillberater*innen oder Hebammen zu wenden. Sie stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

Mit diesem Wissen wünsche ich dir einen wundervollen Start in die Stillzeit und hoffe, dass du diese besonderen Momente mit deinem Baby in vollen Zügen genießen kannst! ❤️



GRUNDLAGEN DES STILLENS

WIE DEIN KÖRPER SICH VORBEREITET

Schon während der Schwangerschaft beginnt dein Körper, sich auf das Stillen vorzubereiten - lange bevor dein Baby das Licht der Welt erblickt. Ab ungefähr der 16. bis 22. Schwangerschaftswoche startet die erste Phase der Milchbildung, die sog. **Laktogenese I**.

Was bedeutet das genau? Deine Brüste beginnen, sich zu verändern und die Grundlage für die spätere Milchproduktion zu schaffen.

Was passiert in deinem Körper?

- Deine Milchdrüsen und Milchgänge wachsen und dein Brustgewebe wird kräftiger. Vielleicht hast du schon bemerkt, dass deine Brüste empfindlicher oder größer geworden sind - das ist ein Zeichen dafür, dass sie sich auf die Stillzeit vorbereiten.
- Gleichzeitig beginnt dein Körper, die erste Milch zu produzieren: das sog. **Kolostrum**. Es wird auch "flüssiges Gold" genannt, weil es so viele wertvolle Nährstoffe, Antikörper und Wachstumsfaktoren enthält, die dein Baby in den ersten Tagen nach der Geburt schützen und stärken.

Warum fließt die Milch noch nicht?

Während der Schwangerschaft sorgt das Hormon **Progesteron**, das hauptsächlich von der Plazenta produziert wird, dafür, dass die Milchbildung zwar vorbereitet, aber noch "zurückgehalten" wird. Es ist, als würde dein Körper die Milchproduktion auf Standby setzen, bis dein Baby geboren ist. Sobald die Plazenta nach der Geburt abgestoßen wird, sinkt der Progesteronspiegel ab, und der Weg für die nächste Phase der Milchbildung wird frei.

WAS PASSIERT NACH DER GEBURT?

Nach der Geburt deines Babys macht dein Körper einen großen hormonellen Wechsel durch, der den nächsten Schritt in der Milchbildung einleitet. Diese Phase nennt man **Laktogenese II** - und sie ist entscheidend für den Stillstart.

Sobald die Plazenta geboren ist, sinkt der Spiegel des Hormons **Progesteron** stark ab. Das gibt deinem Körper das Signal: "Jetzt kann die Milchproduktion richtig losgehen!"

Gleichzeitig steigt das Hormon **Prolaktin** an, das die Milchbildung anregt. Dieser Prozess wird oft als **Milcheinschuss** bezeichnet und beginnt i.d.R. etwa 36 bis 72 Stunden nach der Geburt.

GRUNDLAGEN DES STILLENS

In den ersten Tagen davor bildet deine Brust noch das sog. **Kolostrum** - eine dickflüssige, gelbliche Vormilch, die unglaublich nährstoffreich ist. Kolostrum enthält alles, was dein Baby braucht: Proteine, Antikörper und wichtige Stoffe, die das Immunsystem deines Babys stärken und seinen Verdauungstrakt schützen. Auch wenn es dir vielleicht wenig vorkommt, sind die kleinen Mengen Kolostrum genau das Richtige für den winzigen Magen deines neugeborenen Babys.



Mit dem **Milcheinschuss** wird deine Brust spürbar voller und fester, da der Körper plötzlich mehr Blut und Lymphe in die Brust leitet, um die Milchproduktion anzukurbeln. Viele Frauen spüren dabei eine leichte Spannung oder Wärme in der Brust - das ist völlig normal. Um diesen Prozess zu unterstützen, ist es wichtig, dein Baby so oft wie möglich anzulegen, idealerweise schon in den ersten Stunden nach der Geburt. Der Saugreflex deines Babys hilft deinem Körper dabei, die Milchproduktion zu regulieren: **Je häufiger dein Baby gestillt wird, desto mehr Milch wird produziert.**

Manchmal kann der Milcheinschuss auch unangenehm sein, wenn die Brust sehr prall wird oder empfindlich reagiert.

Hier helfen **folgende Tipps**:

- ✓ **häufiges Anlegen**: das entlastet die Brust und regt die Milchproduktion an
- ✓ **sanfte Massagen oder warme Umschläge vor dem Stillen** helfen, den Milchfluss anzuregen
- ✓ **kühle Umschläge nach dem Stillen** können Spannungen lindern

Mein Tipp:

Für warme Umschläge kannst du warmes Wasser auf ein kleines Handtuch oder in eine Windel füllen und sie dann auf deine Brust legen. Zum Kühlen kannst du Gelpads verwenden (nur aus dem Kühlschrank - nicht aus dem Gefrierfach!) oder auch Quarkwickel.

Wichtig zu wissen: Auch wenn der Milcheinschuss etwas auf sich warten lässt (z.B. nach einem Kaiserschnitt oder bei bestimmten Medikamenten), kannst du durch Geduld und häufiges Anlegen die Milchproduktion fördern. Vertrau auf deinen Körper - er ist dafür gemacht, dein Baby zu versorgen!

Falls du dir unsicher bist oder Schwierigkeiten auftreten, scheue dich nicht, eine Stillberaterin oder Hebamme deines Vertrauens um Unterstützung zu bitten. 😊

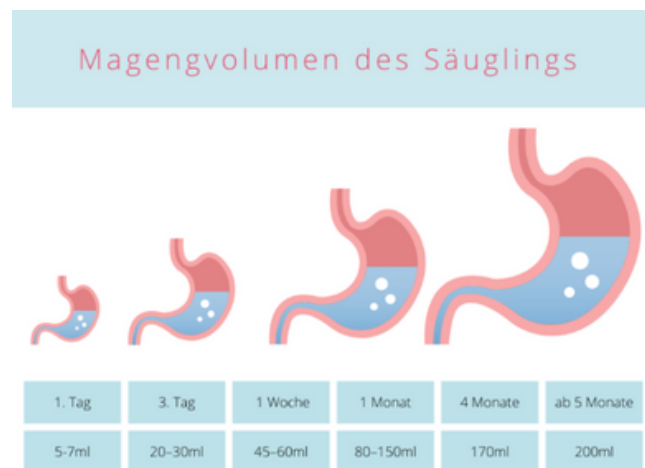
GRUNDLAGEN DES STILLENS

MILCHBILDUNG VERSTEHEN

Stillen funktioniert nach einem ganz einfachen und erstaunlichen Prinzip: **Angebot und Nachfrage**. Je häufiger du dein Baby anlegst und es an deiner Brust stillt, desto mehr Milch wird dein Körper produzieren. Das liegt daran, dass die Stimulation deiner Brustwarzen während des Stillens ein Signal an dein Gehirn sendet, das Hormon Prolaktin auszuschütten. Prolaktin ist dafür verantwortlich, dass in deinen Milchdrüsen neue Milch gebildet wird.

Häufiges Stillen - besonders in den ersten Tagen - ist also entscheidend für eine gute Milchproduktion. In den ersten Wochen solltest du dein Baby etwa **8 bis 12 Mal in 24 Stunden stillen**, auch nachts. Das mag viel klingen, aber dein Baby hat einen kleinen Magen und Muttermilch ist nach rund 60 bis 90 Minuten verdaut. Außerdem wird durch das häufige Trinken die Milchbildung optimal angeregt.

An dieser Stelle möchte ich kurz auf die **physiologische Magengröße** deines Babys aufmerksam machen. Anhand der Abbildungen kannst du erkennen, dass dein Baby ein sehr kleines Magenvolumen hat. Folglich sind häufige kleine Mahlzeiten absolut normal und für ein Baby nicht untypisch.



Warum frühes Anlegen so wichtig ist

Am besten legst du dein Baby schon in der ersten Stunde nach der Geburt an. In dieser Phase, auch als **“goldene Stunde”** bezeichnet, sind die Hormone, die für die Milchbildung zuständig sind, besonders aktiv. Außerdem hat dein Baby meist einen starken Saugreflex, der die Stimulation der Milchproduktion erleichtert.

GRUNDLAGEN DES STILLENS

Was passiert, wenn du weniger stillst?

Wenn die Brust nicht regelmäßig entleert wird - entweder durch dein Baby oder durch Abpumpen - bekommt dein Körper das Signal, dass weniger Milch benötigt wird. Die Milchproduktion nimmt dann automatisch ab.

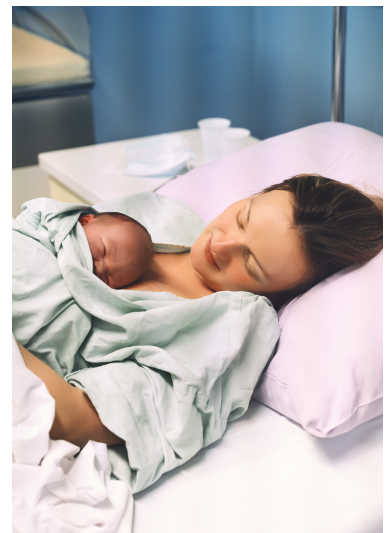
Umgekehrt gilt: **Je häufiger die Brust entleert wird, desto mehr Milch wird produziert.**

Die Rolle von Oxytocin

Neben Prolaktin spielt auch das Hormon **Oxytocin** eine wichtige Rolle. Es ist dafür zuständig, dass die Milch aus der Brust "fließt", also den **Milchspendereflex** auslöst. Oxytocin wird besonders durch Nähe und Hautkontakt gefördert - ein Grund, warum Kuscheln (und das am besten Haut an Haut!) mit deinem Baby so wichtig ist.

Zusammengefasst:

- häufiges Anlegen ist der Schlüssel zu einer guten Milchproduktion
- je besser die Brust entleert wird, desto mehr Milch wird nachproduziert
- Nähe, Hautkontakt und Ruhe fördern die Hormone, die für Milchbildung und den Milchfluss zuständig sind



Vertraue auf deinen Körper und dein Baby – gemeinsam sorgt ihr dafür, dass die Milchproduktion genau so abläuft, wie sie sollte! 😊

DER START INS STILLEN

STILLEN IN DEN ERSTEN TAGEN

In den ersten 24 bis 48 Stunden ist es normal, dass dein Baby sehr häufig trinken möchte - oft **bis zu 10 bis 12 Mal oder mehr in 24 Stunden**. Dieses häufige Anlegen ist nicht nur für die Nahrungsaufnahme wichtig, sondern auch, um die Milchbildung richtig anzukurbeln.

Hier sind ein paar Dinge, die du in den ersten Tagen wissen solltest:

✅ **Frühes Anlegen ist ideal:** Am besten legst du dein Baby direkt in der ersten Stunde nach der Geburt an. Das sog. "golden hour"-Stillen kann die spätere Milchproduktion positiv beeinflussen. Aber auch wenn es erst später klappt - kein Stress, jedes Baby hat sein eigenes Tempo.

✅ **Wie du erkennst, dass dein Baby genug trinkt:**

- Dein Baby zeigt **Stillzeichen** wie Suchbewegungen, Schmatzen oder Händchen zum Mund führen.
- Es saugt aktiv und schluckt hörbar.
- Nach dem Stillen wirkt dein Baby entspannt und zufrieden.
- Es hat mindestens 1-2 nasse Windeln am ersten Tag und danach zunehmend mehr (ab Tag 3-4 sollten es **mindestens 6 volle nasse Windeln pro Tag** sein).

✅ **Stillen tut nicht weh:** Ein leichtes Ziehen (ein sog. Ansaugschmerz) ist am Anfang normal, aber starke Schmerzen oder wundte Brustwarzen sind oft ein Zeichen für eine falsche Anlegetechnik. Eine gute Stillposition und korrektes Anlegen helfen, Probleme zu vermeiden.

✅ **Clusterfeeding ist normal:** In den ersten Tagen kann es sein, dass dein Baby phasenweise sehr oft an die Brust möchte - manchmal stündlich oder sogar noch häufiger. Das nennt man **Clusterfeeding** und dient dazu, die Milchbildung anzuregen. Es ist kein Zeichen, dass du zu wenig Milch hast, sondern ein ganz natürlicher Prozess.

✅ **Hautkontakt fördert das Stillen:** Viel Kuscheln, am besten Haut an Haut, hilft deinem Baby, sich besser an die Brust anzudocken und sorgt gleichzeitig für einen höheren Oxytocinspiegel - das Hormon, das den Milchfluss unterstützt.

Die ersten Stilltage können herausfordern sein, weil du dich gleichzeitig von der Geburt erholst und dein Baby kennenlernen musst. Versuche, dir Ruhe zu gönnen, viel zu kuscheln und Unterstützung anzunehmen. Je entspannter du bist, desto leichter fällt euch der Stillstart. Und falls du unsicher bist oder Probleme auftreten, kannst du dich jederzeit an qualifiziertes Fachpersonal wenden. ❤️

DER START INS STILLEN

DER MILCHEINSCHUSS - WAS PASSIERT IN DEINEM KÖRPER?

Nach der Geburt deines Babys, bzw. nach der Geburt der Plazenta, beginnt der Körper, die Milchproduktion hochzufahren. In den ersten Tagen bekommt dein Baby zunächst das wertvolle **Kolostrum**, eine dickflüssige, gelbliche Vormilch, die reich an Antikörpern und Nährstoffen ist. Doch schon bald spürst du, dass sich deine Brüste verändern.

Wann kommt der Milcheinschuss (initiale Brustdrüsenanschwellung)?

Typischerweise tritt der Milcheinschuss zwischen dem **2. und 4. Tag nach der Geburt** auf. Bei Erstgebärenden kann (muss aber nicht!) es manchmal etwas länger dauern, ebenso nach einer Bauchgeburt - das ist völlig normal.

Wie fühlt sich der Milcheinschuss an?

- Deine Brüste werden **größer, fester und oft wärmer**.
- Du kannst ein **Kribbeln oder Spannen** in der Brust spüren.
- Es kann sein, dass deine Brustwarzen empfindlicher werden.
- Manche Frauen haben ein **leichtes Unwohlsein**, welches innerhalb von 24 Stunden wieder abklingt.

Warum passiert das?

Während der Schwangerschaft hat das Hormon **Progesteron** die Milchbildung gebremst. Nach der Geburt der Plazenta fällt der Progesteronspiegel stark ab, gleichzeitig steigt der Spiegel des Hormons **Prolaktin**, welches für die Milchbildung verantwortlich ist. Zusätzlich sorgt das Hormon **Oxytocin** dafür, dass die Milch durch die Milchgänge transportiert und beim Stillen durch den Milchspendereflex freigesetzt wird.

Wie kannst du den Milcheinschuss unterstützen?

Damit der Übergang zur reifen Muttermilch reibungslos verläuft, kannst du Folgendes tun:

- ✓ **Häufiges Anlegen** - Dein Baby sollte **mindestens 8 bis 12 Mal in 24 Stunden** stillen. Je öfter du anlegst, desto besser reguliert sich deine Milchproduktion.
- ✓ **Haut-zu-Haut-Kontakt** - Körperkontakt mit deinem Baby fördert das Hormon Oxytocin, das die Milch fließen lässt.
- ✓ **Gute Anlegepositionen** - Eine korrekte Stillposition hilft, dass dein Baby effektiv trinkt und du weniger Spannungsgefühle hast.
- ✓ **Sanfte Brustmassage** - Falls deine Brust sehr gespannt ist, kann eine leichte Massage vor dem Stillen helfen.

DER START INS STILLLEN

✅ **Bei Schmerzen: Kühlung nach dem Stillen** – Falls deine Brüste sehr hart oder warm sind, können kühle Umschläge nach dem Stillen Linderung verschaffen.

Wann solltest du eine Stillberaterin oder Hebamme kontaktieren?

Falls du sehr starke Schmerzen hast, dein Baby Schwierigkeiten beim Trinken hat oder du das Gefühl hast, dass zu wenig Milch fließt, ist es sinnvoll, professionelle Unterstützung zu holen. Eine erfahrene Stillberaterin oder deine Hebamme können dir helfen, den Stillstart optimal zu gestalten.

Der Milcheinschuss ist ein natürlicher Prozess, der oft mit körperlichen Veränderungen verbunden ist. Dein Körper passt sich gerade an die Bedürfnisse deines Babys an - gib dir Zeit und vertraue darauf, dass du und dein Baby euch gemeinsam auf das Stillen einstellen werdet. Mit Geduld, Ruhe und Unterstützung wird diese Phase bald leichter! ❤️

STILLPOSITIONEN FÜR EINEN ENTSPANNTEN START

Ein gutes Anlegen ist das A und O für einen gelungenen Stillstart. Eine bequeme Stillposition hilft dir, Schmerzen und wundte Brustwarzen zu vermeiden und sorgt dafür, dass dein Baby effizient trinken kann. Es gibt verschiedene Stillpositionen - welche für dich und dein Baby am angenehmsten ist, hängt von eurer Situation ab.

Warum ist eine gute Stillposition so wichtig?

- Dein Baby kann die Brustwarze optimal erfassen, was das Saugen erleichtert.
- Du vermeidest wundte Brustwarzen und Schmerzen.
- Die Milch fließt effektiver, wodurch das Stillen entspannter wird.
- Eine bequeme Haltung beugt Verspannungen in Rücken, Schultern und Armen vor.

 **Tipp:** Achte darauf, dass dein Baby beim Stillen Bauch an Bauch mit dir liegt und sein Kopf, Rücken und Po eine Linie bilden. So kann es problemlos schlucken und atmen.

DIE WICHTIGSTEN STILLPOSITIONEN IM ÜBERBLICK

Hier sind die gängigsten Stillpositionen mit einer kurzen Erklärung, wann sie besonders nützlich sind.

Die zurückgelehnte Stillposition - Laid back

✅ **Ideal für:** Ein intuitives Stillen, besonders direkt nach der Geburt.

So geht's:

- Lehne dich entspannt zurück, sodass dein Oberkörper halb aufrecht ist.
- Lege dein Baby mit dem Bauch nach unten auf dich, sodass es sich instinktiv zur Brust bewegt.
- Unterstütze sein Köpfchen sanft, falls nötig.

 **Gut zu wissen:** Diese Position nutzt die natürlichen Reflexe des Babys und kann helfen, das Anlegen zu erleichtern.



STILLPOSITIONEN FÜR EINEN ENTSPANNTEN START

Die Wiegehaltung

✓ **Ideal für:** Die meisten Mütter und Babys, besonders nach den ersten Tagen.

So geht's:

- Setze dich bequem hin, am besten mit einem Kissen im Rücken.
- Halte dein Baby mit dem Arm auf der gleichen Seite wie die Brust, an die du es anlegst.
- Sein Kopf ruht in deiner Armbeuge, sein Bauch liegt an deinem Bauch.
- Achte darauf, dass dein Baby mit seiner Nase auf Brustwarzenhöhe ist, damit es nicht den Kopf drehen muss.

✍ **Gut zu wissen:** Diese Position ist weit verbreitet, kann aber in den ersten Tagen schwierig sein, wenn das Baby noch nicht optimal saugt.



Die Rückengriff- oder Football-Haltung

✓ **Ideal für:** Kaiserschnitt-Mamas oder Frauen mit großen Brüsten.

So geht's:

- Setze dich aufrecht hin und lege ein Kissen an deine Seite.
- Halte dein Baby unter deinem Arm (wie einen Football) mit seinem Körper seitlich an deiner Flanke.
- Führe seinen Kopf mit deiner Hand an die Brust, während sein Körper von deinem Arm gestützt wird.



✍ **Gut zu wissen:** Diese Position ist perfekt, wenn du eine bessere Sicht auf das Anlegen haben möchtest oder dein Baby Schwierigkeiten hat, die Brust richtig zu erfassen.

STILLPOSITIONEN FÜR EINEN ENTSPANNTEN START

Stillen im Liegen

✓ **Ideal für:** Stillen im Liegen, nach einem Kaiserschnitt oder nachts.

So geht's:

- Lege dich bequem auf die Seite und platziere dein Baby ebenfalls auf die Seite, direkt vor deine Brust.
- Stütze deinen Kopf mit einem Kissen ab, während dein Baby mit seiner Nase auf Höhe der Brustwarze liegt.
- Halte es sanft am Rücken, sodass es sich nicht wegdreht oder stabilisiere dein Baby etwas mit einem Kissen im Rücken (dieses bitte nach dem Ende der Stillmahlzeit wieder entfernen).

📖 **Gut zu wissen:** Diese Position ist besonders praktisch für nächtliches Stillen, damit du dich nicht extra aufsetzen musst.



Wie erkennst du, dass dein Baby richtig angelegt ist?

- ✓ Dein Baby hat einen **großen Teil des Warzenhofs** (nicht nur die Brustwarze!) im Mund.
- ✓ Sein Kinn berührt deine Brust, seine Lippen sind nach außen gestülpt.
- ✓ Du hörst ein gleichmäßiges Schlucken, ohne Schmatzen oder Klickgeräusche.
- ✓ Das Stillen fühlt sich angenehm an – **kein** starkes Ziehen oder Schmerzen.

💡 **Tipp:** Falls du Schmerzen hast, löse das Baby sanft von der Brust (z. B. indem du mit deinem Finger vorsichtig in den Mundwinkel gehst) und versuche es erneut.

Jede Mutter und jedes Baby sind unterschiedlich – probiere verschiedene Positionen aus, bis du die bequemste für euch findest. Mit der Zeit wirst du spüren, was euch am besten liegt. Und denk daran: Stillen ist Übungssache – sei geduldig mit dir und deinem Baby. ❤️

Falls du Schmerzen hast oder das Stillen nicht gut klappt, zögere nicht, dir Unterstützung bei einer Stillberaterin oder Hebamme zu holen. Du bist nicht allein!

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNGEN

HÄUFIGE PROBLEME IN DEN ERSTEN TAGEN

Der Stillstart ist für viele Mamas eine Herausforderung - und das ist völlig normal. Dein Körper muss sich erst an die neue Aufgabe gewöhnen, du und dein Baby müsst das Stillen üben und manchmal läuft es nicht ganz so reibungslos, wie man es sich gewünscht hätte.

Hier sind die häufigsten Schwierigkeiten in den ersten Tagen und was du dagegen tun kannst.

Wunde Brustwarzen

Empfindliche oder sogar schmerzende Brustwarzen gehören zu den häufigsten Beschwerden am Anfang der Stillzeit. Oft liegt es an einer ungünstigen Anlegetechnik oder einer falschen Position des Babys an der Brust.

✓ Was hilft?

- Achte darauf, dass dein Baby **genügend Brustgewebe im Mund** hat und nicht nur die Brustwarze. Die Lippen sollten nach außen gestülpt sein und ein großer Teil des Warzenhofs sollte im Mund liegen.
- **Stillposition variieren:** Manchmal kann ein kleiner Positionswechsel helfen, um den Druck auf eine bestimmte Stelle zu verringern.
- **Muttermilch als natürliche Pflege:** Ein paar Tropfen Muttermilch auf den Brustwarzen verteilen und an der Luft trocknen lassen – sie wirkt heilend und antibakteriell.
- Falls du starke Schmerzen hast, kann eine **Stillberaterin oder Hebamme** helfen, das Anlegen zu optimieren.

Spannungsgefühl und pralle Brüste (Milcheinschuss)

Zwischen dem 2. und 5. Tag nach der Geburt spürst du wahrscheinlich, dass deine Brüste deutlich voller und fester werden – das ist der sogenannte **Milcheinschuss**. In dieser Phase kann sich die Brust unangenehm prall oder sogar schmerzhaft anfühlen.

✓ Was hilft?

- **Häufiges Stillen!** Lege dein Baby so oft wie möglich an, mindestens 8 bis 12 Mal in 24 Stunden. So kann dein Körper die Milchproduktion optimal regulieren.
- Falls deine Brust zu voll ist und dein Baby sie nicht gut erfassen kann, hilft **sanftes Ausstreichen oder massieren** vor dem Stillen, damit dein Baby besser trinken kann.
- **Warme Auflagen vor dem Stillen und kühle Wickel nach dem Stillen** (z. B. Quarkwickel, Kühlpads mit Tuch umwickelt) können helfen, Schwellungen zu lindern.

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNGEN

Dein Baby will “ständig” an die Brust

Viele Neugeborene haben das Bedürfnis, sehr häufig an die Brust zu gehen – das nennt man **Clusterfeeding**. Besonders in den Abendstunden kann es sich anfühlen, als würde dein Baby „dauerstillen“ wollen.

✓ Was hilft?

- **Das ist völlig normal!** Dein Baby reguliert dadurch deine Milchproduktion und sichert sich eine gute Versorgung.
- **Gönn dir Ruhe und mach es dir gemütlich** – am besten mit Snacks und Getränken in Reichweite.
- Vertraue darauf, dass deine Milchmenge sich anpasst. Solange dein Baby **genügend nasse Windeln (mind. 6 pro Tag) hat und zunimmt**, ist alles in Ordnung.

Wann solltest du dir Hilfe holen?

Es ist völlig in Ordnung, wenn nicht alles sofort perfekt läuft. Aber wenn du ...

- **starke Schmerzen hast, die nicht besser werden,**
- dein Baby nicht effektiv trinkt oder
- du das Gefühl hast, dass dein Baby nicht genug bekommt (weniger als 6 nasse Windeln pro Tag, keine Gewichtszunahme),

... dann solltest du unbedingt eine Stillberaterin oder Hebamme kontaktieren. Du bist nicht allein – es gibt immer Unterstützung! 💛

WAS TUN, WENN...

Stillen ist ein natürlicher Prozess, aber das bedeutet nicht, dass es immer von selbst reibungslos funktioniert. Es kann Unsicherheiten oder kleine Hürden geben – und das ist völlig normal! Hier erfährst du, was du tun kannst, wenn du bestimmte Schwierigkeiten bemerkst.

... dein Baby Schwierigkeiten hat, die Brust zu erfassen?

Manchmal scheint dein Baby die Brust nicht richtig zu fassen oder immer wieder loszulassen. Das kann verschiedene Gründe haben: eine ungünstige Stillposition, eine zu gespannte Brust oder dass dein Baby einfach noch übt.



Das kannst du tun:

- Probiere eine andere **Stillposition** aus. Besonders hilfreich kann die **zurückgelehnte Stillposition (Laid-Back)** sein, weil dein Baby dabei instinktiv andocken kann.

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNGEN

- Achte darauf, dass dein Baby nicht nur die Brustwarze, sondern auch einen großen Teil des Warzenhofs mit dem Mund erfasst.
- Falls deine Brust durch den Milcheinschuss sehr prall ist, kann eine sanfte **Massage** helfen (mit den Fingern etwas Druck um den Warzenhof herum ausüben), damit dein Baby leichter andocken kann.

... deine Milchmenge zu wenig erscheint?

Viele Mamas haben das Gefühl, dass sie nicht genug Milch produzieren. Tatsächlich ist das in den meisten Fällen eine Fehleinschätzung, denn dein Körper stellt sich durch „Angebot und Nachfrage“ auf den Bedarf deines Babys ein.

Das kannst du tun:

- **Häufiges Anlegen** ist der Schlüssel! Je öfter dein Baby saugt, desto mehr Milch wird produziert. Idealerweise **mindestens 8 bis 12 Mal in 24 Stunden**.
- **Hautkontakt fördert die Milchbildung!** Halte dein Baby so oft wie möglich auf deiner nackten Haut (z. B. Kuscheln im Bett oder unter einer Decke).
- Wenn dein Baby **gut zunimmt und genug nasse Windeln** hat (mindestens 6 volle Windeln pro Tag ab Tag 3-4), ist deine Milchmenge völlig ausreichend.

Wann du aufpassen solltest: Falls dein Baby lethargisch wirkt, wenig trinkt oder nicht genügend nasse Windeln hat, solltest du eine Stillberaterin oder Hebamme kontaktieren.

... du dich unsicher fühlst?

Die ersten Tage mit Baby sind emotional und körperlich intensiv. Wenn du verunsichert bist oder das Gefühl hast, dass Stillen nicht so klappt, wie du es dir wünschst, bist du damit nicht allein!

Das kannst du tun:

- **Vertraue auf deinen Körper** – er ist biologisch darauf ausgelegt, dein Baby zu ernähren.
- **Hol dir Unterstützung!** Deine Hebamme oder eine Stillberaterin können dir wertvolle Tipps geben.
- **Lass dich nicht verunsichern:** Es gibt viele gut gemeinte Ratschläge, aber nicht alle sind hilfreich oder wissenschaftlich fundiert. Bleibe bei evidenzbasierten Informationen.

✨ **Wichtig:** Falls du dir Sorgen machst oder das Gefühl hast, dass etwas nicht stimmt, ist es immer eine gute Idee, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine Stillberaterin oder deine Hebamme kann dir individuell weiterhelfen – du musst das nicht alleine schaffen! ❤️

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNGEN

WANN PROFESSIONELLE HILFE NÖTIG IST

Probleme beim Anlegen oder Saugen des Babys

Wenn dein Baby Schwierigkeiten hat, die Brust richtig zu fassen oder effektiv zu saugen, kann das die Milchproduktion beeinträchtigen und auch zu Schmerzen bei dir führen. Ein korrektes Anlegen ist entscheidend, damit dein Baby genug Milch bekommt und du keine wunden Brustwarzen bekommst. Eine Stillberaterin oder Hebamme kann dir dabei helfen, die richtige Technik zu erlernen und das Anlegen zu optimieren.

Anhaltende Schmerzen oder wunde Brustwarzen

Es ist normal, dass du in den ersten Tagen ein gewisses Ziehen oder Unbehagen beim Stillen spürst. Wenn jedoch starke Schmerzen auftreten oder deine Brustwarzen stark wund, rissig oder blutig sind, solltest du dir professionelle Hilfe holen. Wunde Brustwarzen sind oft ein Zeichen dafür, dass das Baby nicht richtig angelegt ist oder dass eine Infektion (z. B. eine Pilzinfektion) vorliegt. Stillberater*innen und Hebammen können dir gezielte Tipps geben, um die Schmerzen zu lindern und deine Brustwarzen zu heilen.

Verminderte Milchmenge oder Sorgen um die Ernährung deines Babys

Manche Mütter machen sich Sorgen, dass sie nicht genug Milch produzieren. Es gibt viele Gründe, warum es manchmal so scheint, als ob nicht genügend Milch da ist. Es kann durch Stress, eine unzureichende Stillfrequenz oder einfach durch den normalen Anpassungsprozess nach der Geburt bedingt sein. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Baby nicht genug trinkt oder nicht richtig zunimmt, kann eine Fachkraft überprüfen, ob dein Baby gut an der Brust saugt und dir helfen, die Milchbildung zu fördern.

Milchstau oder Brustentzündung

Ein Milchstau entsteht, wenn die Milch in der Brust blockiert wird und nicht richtig abfließt. Wenn du hartnäckige Verhärtungen oder Schmerzen in der Brust hast, die nicht durch häufiges Stillen oder Abpumpen besser werden, könnte ein Milchstau vorliegen. Ein unbehandelter Milchstau kann in Kombination mit anderen Faktoren zu einer Brustentzündung führen, die mit Fieber und starken Schmerzen verbunden ist. Eine Fachkraft kann dir Techniken zeigen, um den Milchstau zu lösen, und dir Tipps zur Vorbeugung geben.

Sorge um das Gewicht deines Babys

Wenn du bemerkst, dass dein Baby nicht gut zunimmt oder viel weniger als erwartet trinkt, ist es ratsam, professionelle Hilfe zu suchen. Eine Stillberaterin oder Hebamme

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNGEN

kann die Gewichtszunahme überwachen und dir helfen, die Ursache zu finden. In vielen Fällen liegt es an kleinen Anpassungen beim Stillen, die den Erfolg schnell verbessern können.

Emotionale Unterstützung

Die ersten Wochen mit deinem Baby können emotional sehr herausfordernd sein. Wenn du dich überfordert, unsicher oder frustriert fühlst, ist es wichtig, sich Unterstützung zu holen. Eine Fachkraft kann dir nicht nur beim Stillen helfen, sondern auch Tipps geben, wie du dich als Mutter entspannen und die Zeit mit deinem Baby genießen kannst.

Fazit: Es gibt keine falsche Frage, wenn es um das Stillen geht. Falls du Schwierigkeiten hast oder dir unsicher bist, ist es wichtig, sich frühzeitig Unterstützung zu holen. Je schneller du professionelle Hilfe in Anspruch nimmst, desto besser kannst du Herausforderungen meistern und eine positive Stillerfahrung für dich und dein Baby aufbauen. Denke daran, dass Stillen eine Fähigkeit ist, die mit der Zeit immer besser wird – du bist nicht allein auf diesem Weg! ❤️

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE ENTSPANNTE STILLZEIT

Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind eine aufregende und herausfordernde Zeit – sowohl für dich als auch für dein Baby. Um dir den Stillstart so angenehm und entspannt wie möglich zu machen, gibt es einige einfache Tipps, die du beachten kannst. Hier sind die wichtigsten Grundlagen, die dir helfen, das Stillen zu genießen und dein Baby optimal zu versorgen.

✦ **Ruhe und Zeit - Entspanntes Stillen funktioniert besser**

Stillen ist ein natürliches und inniges Ritual, das Ruhe und Geduld braucht. Wenn du gestresst bist oder unter Zeitdruck stehst, kann es schwieriger werden, dass dein Baby gut trinkt und die Milchproduktion gut angeregt wird. Versuche, dir vor jeder Stillmahlzeit etwas Zeit zu nehmen, tief durchzuatmen und dich zu entspannen. Du wirst merken, dass es für dich und dein Baby viel leichter wird, wenn ihr in einer ruhigen und entspannten Umgebung seid.

✦ **Hautkontakt fördern - Dein Baby braucht Nähe**

Körperliche Nähe ist für die Bindung zwischen dir und deinem Baby besonders wichtig, vor allem in den ersten Tagen nach der Geburt. Haut-auf-Haut-Kontakt fördert nicht nur das Vertrauen und die Bindung, sondern hilft deinem Baby auch bei der Regulation. Die Oxytocin-Ausschüttung durch direkten Hautkontakt ist wichtig für die Milchbildung und den Milchspendereflex und erhöht nachweislich die Wahrscheinlichkeit, dass dein Baby besser und länger stillt.

✦ **Ernährung und Flüssigkeit - Achte auf deinen Körper**

Stillen ist körperlich anstrengend und dein Körper benötigt zusätzliche Energie und Flüssigkeit, um Kraft zu haben für die Milchproduktion. Achte darauf, regelmäßig zu essen und ausreichend zu trinken. Auch eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Fetten, Vollkornprodukten und Obst und Gemüse unterstützt deinen Körper, die benötigten Nährstoffe zu liefern.

💡 Muttermilch wird durch das mütterliche Blut gebildet und nicht durch deinen Mageninhalt! Auf Lebensmittel wie Knoblauch, Zwiebeln, Kohl und Co. muss nicht verzichtet werden.

✦ **Das richtige Stillumfeld schaffen**

Sorge für eine bequeme und ruhige Umgebung zum Stillen. Achte darauf, dass du eine gute Sitzposition hast und dich nicht verkrampfst. Nutze Kissen oder Stillhilfen, um deinen Rücken und Arme zu stützen. Wenn du es bequem hast, kannst du dich besser entspannen und dein Baby kann sich problemlos anlegen. Auch eine angenehme Atmosphäre mit gedämpftem Licht und einer ruhigen Umgebung kann

PRAKTISCHE TIPPS FÜR EINE ENTSPANNTE STILLZEIT

das Stillen für euch beide angenehmer machen und wirkt sich positiv auf den Milchfluss aus.

✨ Häufiges Stillen - Angebot und Nachfrage

Je häufiger dein Baby an die Brust kommt, desto besser wird deine Milchproduktion angeregt. Dein Baby kann die Milchmenge mit seinem Saugverhalten steuern: Je mehr es trinkt, desto mehr Milch wird produziert. Am Anfang kann das Stillen besonders häufig sein – auch nachts. Keine Sorge, das ist völlig normal! Dein Körper wird sich schnell auf die Bedürfnisse deines Babys einstellen, und das regelmäßige Stillen fördert deine Milchbildung.

✨ Geduld und Vertrauen - Du bist auf dem richtigen Weg

Es ist vollkommen normal, dass das Stillen anfangs nicht immer reibungslos läuft. Manchmal braucht es Zeit, bis du und dein Baby die richtige Technik und Position gefunden habt. Sei geduldig mit dir selbst und vertraue darauf, dass dein Körper und dein Baby ihren eigenen Rhythmus finden werden. Wenn du das Gefühl hast, dass es Schwierigkeiten gibt – sei es beim Anlegen oder bei der Milchmenge – suche Unterstützung bei einer Stillberaterin oder Hebamme. Sie können dir helfen, eventuelle Probleme zu lösen und dir Sicherheit geben.

Studien zeigen sogar, dass Mütter, die frühzeitig Unterstützung von Fachpersonal erhalten, mit erhöhter Wahrscheinlichkeit erfolgreich stillen.

MYTHEN-CHECK: WAS WIRKLICH STIMMT

Rund ums Stillen kursieren viele Mythen, die werdende Mütter verunsichern können. Damit du gut vorbereitet in die Stillzeit startest, räumen wir hier mit einigen der häufigsten Irrtümer auf - basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Mythos 1: „Nicht jede Frau hat genug Milch.“

➡ **Fakt:** Fast jede Mutter kann genug Milch produzieren! Die Milchbildung funktioniert nach dem Prinzip von **Angebot und Nachfrage**. Das bedeutet: Je häufiger dein Baby trinkt und die Brust stimuliert, desto mehr Milch wird produziert. In den ersten Tagen reicht das Kolostrum völlig aus – dein Baby braucht noch keine großen Mengen. Wichtig ist, dass du dein Baby regelmäßig anlegst und Stillzeichen (z.B. schmatzen, an der Faust saugen, Kopf hin- und herdrehen) erkennst.

Wann kann es tatsächlich zu wenig Milch geben?

Ein echter Milchmangel ist selten und kann durch hormonelle Störungen (z. B. Schilddrüsenprobleme oder Insulinresistenz) oder auch falsches Stillmanagement entstehen. Falls du unsicher bist, kann eine Stillberaterin oder Hebamme helfen.

Mythos 2: „Wenn das Baby oft an die Brust will, habe ich nicht genug Milch.“

➡ **Fakt:** Neugeborene trinken sehr häufig – das ist völlig normal! In den ersten Wochen haben Babys kleine Mägen und brauchen oft Nahrung. **Clusterfeeding** ist ein natürlicher Mechanismus, um die Milchproduktion anzukurbeln. Dein Körper stellt sich darauf ein, sodass du genau die Menge produzierst, die dein Baby braucht.

👉 **Tipp:** Häufiges Stillen bedeutet nicht, dass deine Milch „nicht reicht“, sondern dass dein Baby instinktiv die Milchbildung steuert.

Mythos 3: „Wenn mein Baby nach dem Stillen weint, ist es nicht satt geworden.“

➡ **Fakt:** Babys weinen aus vielen Gründen – nicht nur aus Hunger! Müdigkeit, Verdauung, Nähebedürfnis oder Anpassungsschwierigkeiten an die neue Umgebung können Ursachen sein.

Wie erkennst du, ob dein Baby genug Milch bekommt?

- Mindestens 6 nasse Windeln pro Tag ab dem 4. Lebenstag
- Ausreichende Gewichtszunahme
- Zufriedene, wache Phasen zwischen den Stillmahlzeiten

MYTHEN-CHECK: WAS WIRKLICH STIMMT

Mythos 5: „Bestimmte Lebensmittel steigern die Milchproduktion.“

➡ **Fakt:** Kein einzelnes Lebensmittel oder Supplement sorgt für eine „Wunder-Milchbildung“. Der wichtigste Faktor ist die **Häufigkeit des Anlegens**. Einige Mütter berichten, dass Stilltees, Malzbier oder Bockshornklee förderlich sind – wissenschaftlich belegt ist das jedoch nicht.

Was hilft wirklich?

- Häufiges und effektives Stillen
- Hautkontakt mit dem Baby (fördert Oxytocin, das die Milchbildung anregt)
- Ausreichend Flüssigkeit für dich (trinken nach Durstgefühl)
- Entspannung: Stress kann den Milchfluss hemmen

Mythos 6: „Stillen darf nicht weh tun – wenn es schmerzt, mache ich etwas falsch.“

➡ **Fakt:** Ein leichtes Ziehen oder Empfindlichkeit in den ersten Tagen ist normal, da sich deine Brust erst an das Stillen gewöhnt. **Starke Schmerzen, Risse oder blutende Brustwarzen sind jedoch nicht normal** und oft ein Zeichen für eine falsche Anlegetechnik.

Lösung:

- Achte darauf, dass dein Baby mit dem ganzen Mund an der Brust anliegt, nicht nur an der Brustwarze.
- Verschiedene Stillpositionen ausprobieren, um Druckstellen zu vermeiden.
- Bei anhaltenden Schmerzen: Unterstützung von einer Stillberaterin einholen.

ZUSAMMENFASSUNG

Herzlichen Glückwunsch – du hast dich mit den wichtigsten Grundlagen für einen gelungenen Stillstart vertraut gemacht! Hier noch einmal die entscheidenden Punkte auf einen Blick:

✓ **Dein Körper bereitet sich schon während der Schwangerschaft auf das Stillen vor.** Die Milchbildung beginnt bereits in der Schwangerschaft und direkt nach der Geburt startet mit dem Hormon Prolaktin die eigentliche Produktion. Dein Baby bekommt in den ersten Tagen das wertvolle Kolostrum – perfekt auf seine Bedürfnisse abgestimmt. Ein Zufüttern von Säuglingsnahrung in den ersten Tagen ist i.d.R. nicht nötig, wenn keine medizinische Indikation vorliegt.

✓ **Frühes und häufiges Anlegen hilft deinem Baby und deiner Milchbildung.** Stillen funktioniert nach dem Prinzip „Angebot und Nachfrage“: Je öfter dein Baby an der Brust trinkt, desto mehr Milch wird gebildet. Hautkontakt direkt nach der Geburt fördert das natürliche Stillverhalten deines Babys und regt die Milchproduktion an.

✓ **Der Milcheinschuss kommt meist zwischen dem 2. und 4. Tag nach der Geburt.** Deine Brust kann sich dann fester und wärmer anfühlen – das ist normal. Häufiges Anlegen und sanftes Massieren können Spannungsgefühle lindern. Falls du Schmerzen oder starke Schwellungen hast, kann eine Hebamme oder Stillberaterin dir helfen.

✓ **Eine gute Stillposition macht vieles leichter.** Achte darauf, dass du es dir bequem machst und dein Baby richtig angelegt ist – das beugt wunden Brustwarzen und Verspannungen vor. Es gibt verschiedene Stillpositionen, also finde heraus, welche für euch beide angenehm ist.

✓ **Stillen ist ein Lernprozess – für dich und dein Baby.** Auch wenn es sich anfangs nicht immer intuitiv anfühlt oder kleine Startschwierigkeiten gibt, bedeutet das nicht, dass du nicht „stillen kannst“. Stillen ist ein Zusammenspiel aus Übung, Geduld und Unterstützung.

✓ **Hilfe holen ist völlig in Ordnung!** Solltest du Schmerzen haben, dein Baby Schwierigkeiten beim Anlegen zeigen oder wenn du dir Sorgen über deine Milchmenge machst, zögere nicht, dir Unterstützung zu holen. Stillberater*innen, Hebammen oder anderes Fachpersonal können dir mit Erfahrung und individuellen Tipps weiterhelfen.

Vertraue auf dich und deinen Körper! Die Stillzeit kann eine wundervolle, innige Erfahrung sein – aber es ist auch völlig normal, dass nicht alles sofort reibungslos läuft. Du bist nicht allein, und es gibt viele Möglichkeiten, Herausforderungen zu meistern.

ZUSAMMENFASSUNG

Ich wünsche dir einen liebevollen und entspannten Start in eure gemeinsame Stillzeit!



Hey,
ich bin Laura, Kinderkrankenschwester,
Stillberaterin und selbst Mama.

Ich biete Stillberatungen vor Ort im Umkreis von
74343 Sachsenheim und online an - falls du also
Unterstützung brauchst, melde dich gerne bei
mir ♥♥

lauraolah.familienbegleitung@gmail.com
WhatsApp: 0176-34233999

