



Informationen und Tipps rund ums Stillen und die ersten Wochen mit Ihrem Baby

Liebe Eltern,

in den ersten Tagen und Wochen mit Ihrem Baby kommen viele neue Herausforderungen auf Sie zu. Als Familienhebamme unterstütze und berate ich Sie dabei sehr gerne. In diesem Infopaket habe ich Ihnen einige Tipps und Informationen zusammengestellt - zu Fragen, die vor allen in den ersten Tagen und Wochen auftreten.

Ihre Familienhebamme Pia Müller
Gesundheitsamt Sonnenstadt

Aus dem Inhalt:

- Zehn gute Gründe für das Stillen
- Stillpositionen - So gelingt das Stillen!
- Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen
- Das Baby richtig tragen und halten



Familienhebamme Pia Müller
Gesundheitsamt Sonnenstadt
Hauptstraße 1
12345 Sonnenstadt



Stillen.Einfach.Gut. – Zehn gute Gründe für das Stillen

Stillen bietet einem Baby Nähe, Zuwendung und eine maßgeschneiderte Nahrung: Für die Mehrzahl der Säuglinge ist eine Ernährung ausschließlich durch Muttermilch in den ersten Lebensmonaten genau die richtige Ernährung. Auch danach, wenn das Kind [☞](#) Beikost bekommt, kann und sollte es weiterhin gestillt werden, solange Mutter und Kind dies möchten.

1. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Durch den engen körperlichen Kontakt können sich Mutter und Kind gut kennen lernen und werden rasch miteinander vertraut.
2. Muttermilch bietet eine maßgeschneiderte Ernährung mit allen Nährstoffen in genau der richtigen Zusammensetzung und Menge, wie sie das Baby für seine Entwicklung und sein Wachstum braucht.
3. Muttermilch ist leicht verdaulich und passt sich von allein den Ernährungsbedürfnissen des Babys an.
4. Muttermilch versorgt das Baby mit besonderen Abwehr- und Schutzstoffen, die es vor Krankheiten schützen.
5. Stillen vermindert das Risiko des [☞](#) plötzlichen Kindstodes.
6. Gestillte Kinder neigen Studien zufolge weniger dazu, später übergewichtig zu werden. Stillen kann zudem das Risiko für Durchfall und Mittelohrentzündung senken.
7. Stillen spart Arbeit und Zeit, kostet nichts und ist umweltfreundlich.
8. Stillen macht unabhängig, denn Muttermilch ist auch unterwegs immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und hat immer die richtige Temperatur.
9. Stillen kann die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt beschleunigen und den Blutverlust verringern.
10. Stillen kann für die Mutter das Risiko vermindern, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.

Stillpositionen für ein gutes Gelingen

Sitzen oder liegen Sie entspannt, mit gutem Halt für Rücken und Arme, die Schultern nicht hochgezogen. Unterstützung im wahrsten Sinne bieten: Fußbank, Fußhocker, Nackenkissen, Kissen - so viel, wie Sie brauchen und so wenig wie möglich ...
Hauptsache ist, Sie und Ihr Baby fühlen sich wohl.

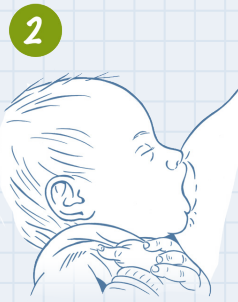


Richtig anlegen:

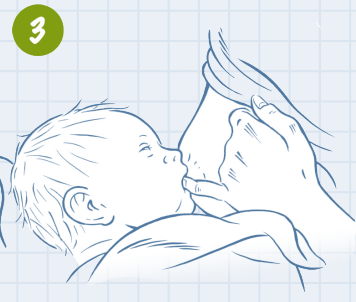
Immer das Baby zur Brust bringen und nicht umgekehrt die Brust zum Baby



Der Mund des Babys sollte weit geöffnet sein. Meist hilft es, mit der Brustwarze über die Wangen des Babys zu streichen.



Das Baby umschließt mit seinem Mund weit die Brustwarzen und einen großen Teil des Warzenhofs.



Wenn etwas nicht stimmt, lösen Sie Ihr Baby lieber wieder, indem Sie den kleinen Finger in seinen Mundwinkel schieben und warten, bis es den Mund aufmacht.



Wiegegriff

Das Baby liegt Ihnen zugewandt, Bauch an Bauch, den Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit Ihrem Unterarm halten Sie den Rücken des Babys, die Hand hält den Po.

Der Mund des Babys ist in Höhe der Brustwarze und kann so viel vom Warzenhof erreichen.

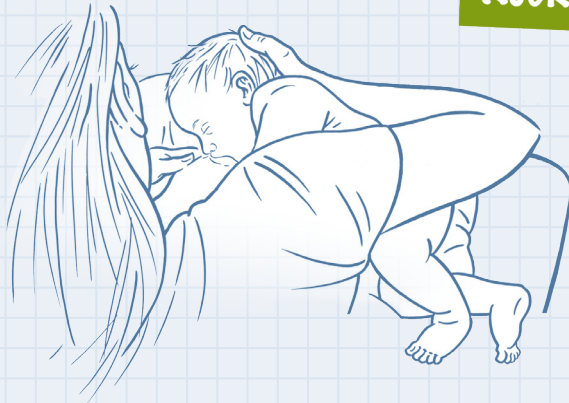


Gut zu wissen:

Auch wenn die Nase sich an die Brust drückt, keine Sorge: Babys bekommen genug Luft. Wenn es zu eng wird, lassen sie in der Regel von selbst los. Falls Sie doch einmal das Gefühl haben, dass Ihr Baby mit der Nase zu dicht an der Brust liegt, rücken Sie den Po etwas näher an sich heran, damit entfernt sich der Kopf leicht von der Brust.

Stillpositionen für ein gutes Gelingen

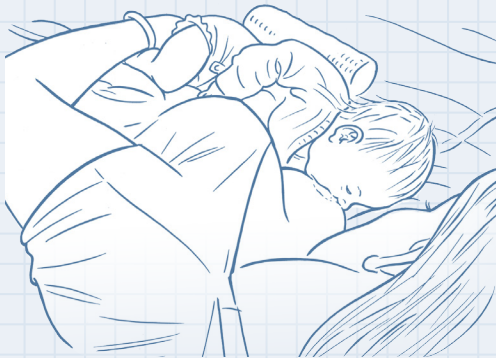
Rückengriff



Das Baby liegt seitlich unter Ihrem Arm, Bauch an Ihrer Seite.

Mit Ihrem Unterarm halten Sie den Rücken des Babys, mit der Hand umschließen Sie locker seinen Nacken und Kopf.

Stillen im Liegen



Sie und das Baby liegen seitlich Bauch an Bauch, Brustwarze und Mund Ihres Babys sind auf einer Höhe.

Indem Sie den Oberkörper etwas drehen, können Sie die Höhe der Brust gut regulieren.

Eine kleine Rolle im Rücken gibt dem Baby halt.

Gut zu wissen:

Auch wenn die Nase sich an die Brust drückt, keine Sorge: Babys bekommen genug Luft. Wenn es zu eng wird, lassen sie in der Regel von selbst los. Falls Sie doch einmal das Gefühl haben, dass Ihr Baby mit der Nase zu dicht an der Brust liegt, rücken Sie den Po etwas näher an sich heran, damit entfernt sich der Kopf leicht von der Brust.

Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen

Was dem Baby gut tut:

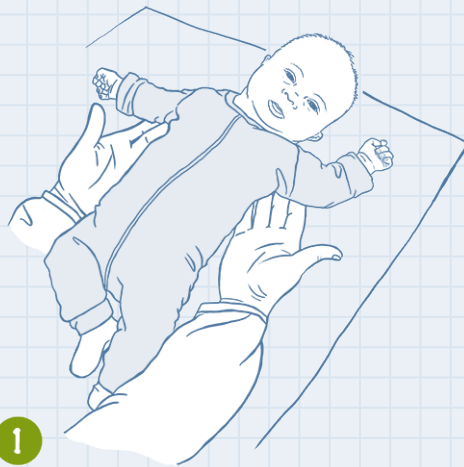
Vor allem in den ersten Lebensmonaten braucht das Baby im wahrsten Sinne noch sicheren Halt – beim Aufnehmen und Halten, beim Tragen und Wiegen. Es spürt die Nähe von Mutter und Vater und fühlt sich geborgen und sicher.



Wichtig:

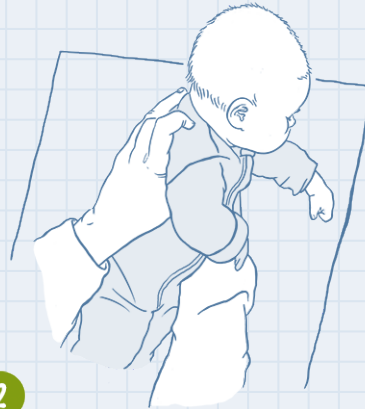
Seien Sie nicht übervorsichtig. Fassen Sie das Baby mit sicherem Griff.

Hochnehmen – am liebsten über die Seite



1

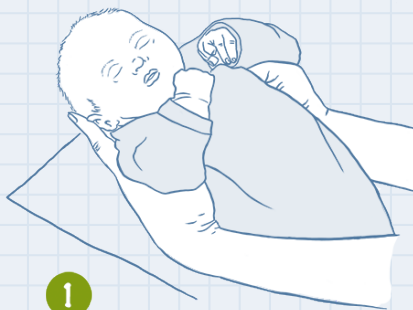
Das Baby in der Rückenlage mit beiden Händen am Rumpf fassen, auf die Seite drehen und weit über die Seite hochheben.



2

Bei diesem schrägen Aufnehmen braucht der Kopf keine Unterstützung.
Und:
Fürs Baby ist es die angenehmere Art.

Gerade hochnehmen – nur mit Kopfunterstützung



1

Das Baby mit beiden Händen unter den Schultern fassen, die Daumen in den Achselhöhlen.

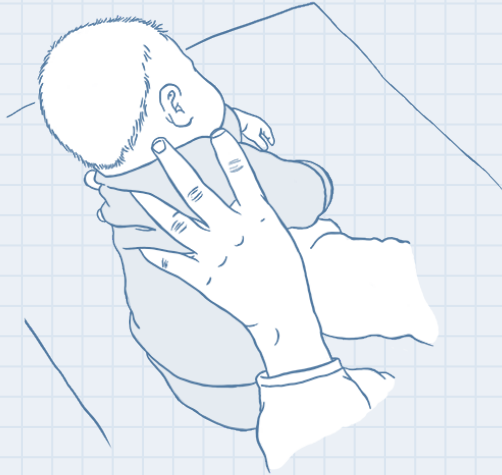


2

Die gestreckten Finger stützen den Kopf ab.

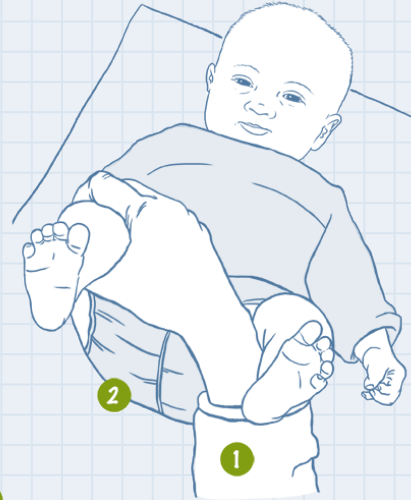
Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen

Das Baby hinlegen



Das Baby schräg auf eine Pobacke abstützen und dann langsam über die Seite ablegen und auf den Rücken drehen.

Der richtige Griff zum Wickeln



1

Mit der rechten Hand den linken Oberschenkel des Babys umfassen und im Hüftgelenk beugen, das andere Bein liegt auf Ihrem Unterarm (mit der linken Hand umgekehrt verfahren).

2

So können Sie den Po leicht anheben und säubern, ohne dass Fuß- und Kniegelenke zu sehr belastet werden.



Gut zu wissen:

Bei allem, was Sie tun:

Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

Das Baby richtig tragen und halten

Was dem Baby gut tut:

Getragen werden beruhigt und entspannt. Es stärkt das Miteinander und fördert den Austausch zwischen dem Baby und seinen Eltern.



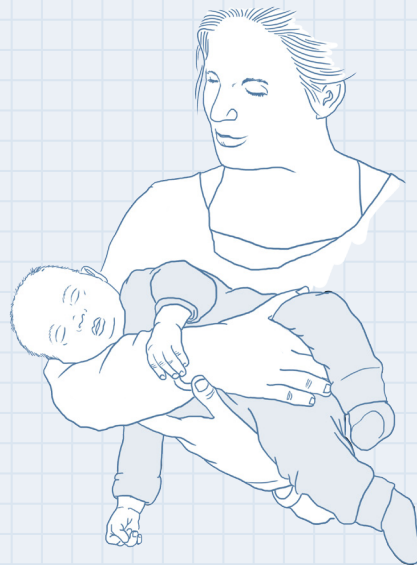
Gut zu wissen:

Solange das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann, muss der Rücken beim Tragen gestützt werden.

Entspannend und beruhigend

Das Baby liegt mit dem Rücken gegen Ihren Bauch, sein Kopf in Ihrer Armbeuge.

Mit der Hand greifen Sie von vorn zwischen den Beinen und umfassen den oben liegenden Oberschenkel des Babys.



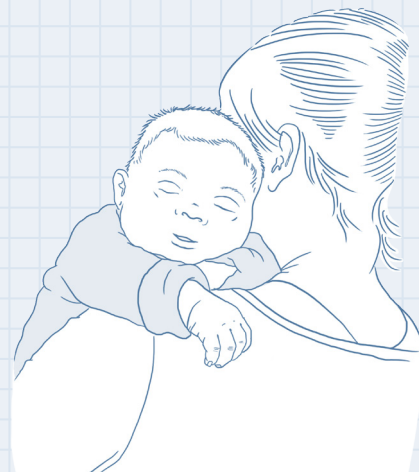
Besonders geborgen

Das Baby liegt auf Ihrem Unterarm, sein Kopf ruht in Ihrer Armbeuge, der zweite Arm unterstützt Beine, Po und Rücken.

Auf der Schulter

Halten Sie das Baby aufrecht, mit dem Bauch zu Ihnen gedreht, der Kopf liegt auf der Schulter, beide Arme über der Schulter.

Der Unterarm stützt den Po des Babys, die andere Hand den Rücken und – wenn das Baby noch sehr klein ist – das Köpfchen.

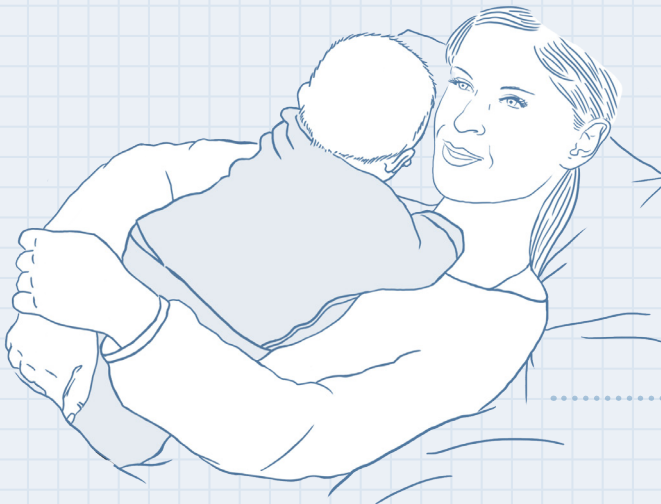
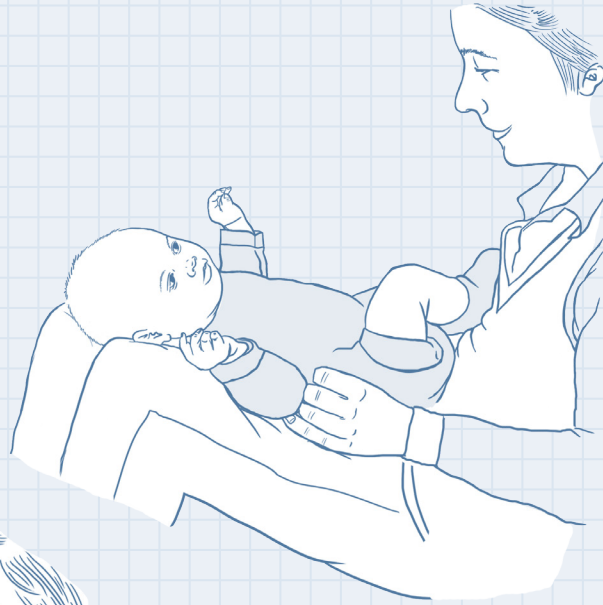


Das Baby richtig tragen und halten

Im anregenden Miteinander

...auf dem Bauch

Ideal für Zwiesgespräche, kleine Spielchen und einfach zum Wohlfühlen.



...auf den Oberschenkeln

Anregend und ermunternd, um die Bauchlage und das Kopfheben zu üben.