****

**Tipps für einen erfolgreichen Stillstart:**

* Innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt solltest Du Dein Baby zum ersten Mal anlegen- je früher, desto besser. Messen, wiegen und baden hat keine Priorität und kann auch später noch gemacht werden.
* Schmerzmittel während der Geburt oder ein Kaiserschnitt in Narkose können dazu führen, dass Dein Baby sehr müde ist und nicht so aktiv an die Brust geht. Du darfst es wecken und anlegen, damit die Milchproduktion in Gang kommt.
* Halte Dein Baby beim Stillen so, dass sein Körper Dir mit dem Bauch zugewandt ist und ganz dicht bei Dir liegt.
* Achte darauf, dass der Mund weit geöffnet ist, Dein Baby ganz viel des Brustwarzenhofes in den Mund nimmt und seine Lippen dabei nach außen gestülpt sind.
* Stille nicht nach der Uhr, sondern nach Bedarf! In den ersten Wochen sollte das etwa 8-12 Mal in 24 Stunden sein. Vorgegebene Stillabstände einzuhalten ist unnötig und erschwert nur das Stillen.
* Lege möglichst bereits bei den frühen Hungerzeichen wie unruhig werden, Mund öffnen und (Brust) suchen an.
* Etwa am 2. bis 5. Tag nach der Geburt kommt es zum Milcheinschuss. Wenn Deine Brüste stark geschwollen, heiß und schmerzhaft sind, kannst Du sie mit kalten Umschlägen kühlen.
* In den ersten Tagen wird Neugeborenenmilch (Kolostrum) gebildet, davon braucht Dein Baby nur ganz wenig. Am dritten Tag ist der Magen Deines Babys gerade mal so groß wie eine Walnuss.
* Zufüttern stört die Darmflora und führt dazu, dass weniger Milch gebildet wird. Es ist meist unnötig und sollte deshalb nur nach strenger Indikationsstellung erfolgen.
* Stillen will gelernt sein. Hab Geduld, wenn es nicht sofort klappt! Etwa 98% aller Frauen können stillen, Du gehörst bestimmt dazu!
* Genieße die Kuschelzeit im Wochenbett, viel Hautkontakt mit Deinem Baby erhöht die Milchproduktion.
* Wenn Du unsicher bist oder Schwierigkeiten hast, wende Dich an eine Stillberaterin in Deiner Nähe. Du findest sie bei [www.bindungstraeume.de](http://www.bindungstraeume.de)

****

**Tipps für einen erfolgreichen Stillstart:**

* Innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt solltest Du Dein Baby zum ersten Mal anlegen- je früher, desto besser. Messen, wiegen und baden hat keine Priorität und kann auch später noch gemacht werden.
* Schmerzmittel während der Geburt oder ein Kaiserschnitt in Narkose können dazu führen, dass Dein Baby sehr müde ist und nicht so aktiv an die Brust geht. Du darfst es wecken und anlegen, damit die Milchproduktion in Gang kommt.
* Halte Dein Baby beim Stillen so, dass sein Körper Dir mit dem Bauch zugewandt ist und ganz dicht bei Dir liegt.
* Achte darauf, dass der Mund weit geöffnet ist, Dein Baby ganz viel des Brustwarzenhofes in den Mund nimmt und seine Lippen dabei nach außen gestülpt sind.
* Stille nicht nach der Uhr, sondern nach Bedarf! In den ersten Wochen sollte das etwa 8-12 Mal in 24 Stunden sein. Vorgegebene Stillabstände einzuhalten ist unnötig und erschwert nur das Stillen.
* Lege möglichst bereits bei den frühen Hungerzeichen wie unruhig werden, Mund öffnen und (Brust) suchen an.
* Etwa am 2. bis 5. Tag nach der Geburt kommt es zum Milcheinschuss. Wenn Deine Brüste stark geschwollen, heiß und schmerzhaft sind, kannst Du sie mit kalten Umschlägen kühlen.
* In den ersten Tagen wird Neugeborenenmilch (Kolostrum) gebildet, davon braucht Dein Baby nur ganz wenig. Am dritten Tag ist der Magen Deines Babys gerade mal so groß wie eine Walnuss.
* Zufüttern stört die Darmflora und führt dazu, dass weniger Milch gebildet wird. Es ist meist unnötig und sollte deshalb nur nach strenger Indikationsstellung erfolgen.
* Stillen will gelernt sein. Hab Geduld, wenn es nicht sofort klappt! Etwa 98% aller Frauen können stillen, Du gehörst bestimmt dazu!
* Genieße die Kuschelzeit im Wochenbett, viel Hautkontakt mit Deinem Baby erhöht die Milchproduktion.
* Wenn Du unsicher bist oder Schwierigkeiten hast, wende Dich an eine Stillberaterin in Deiner Nähe. Du findest sie bei [www.bindungstraeume.de](http://www.bindungstraeume.de)