

Einfach stillen, ganz entspannt

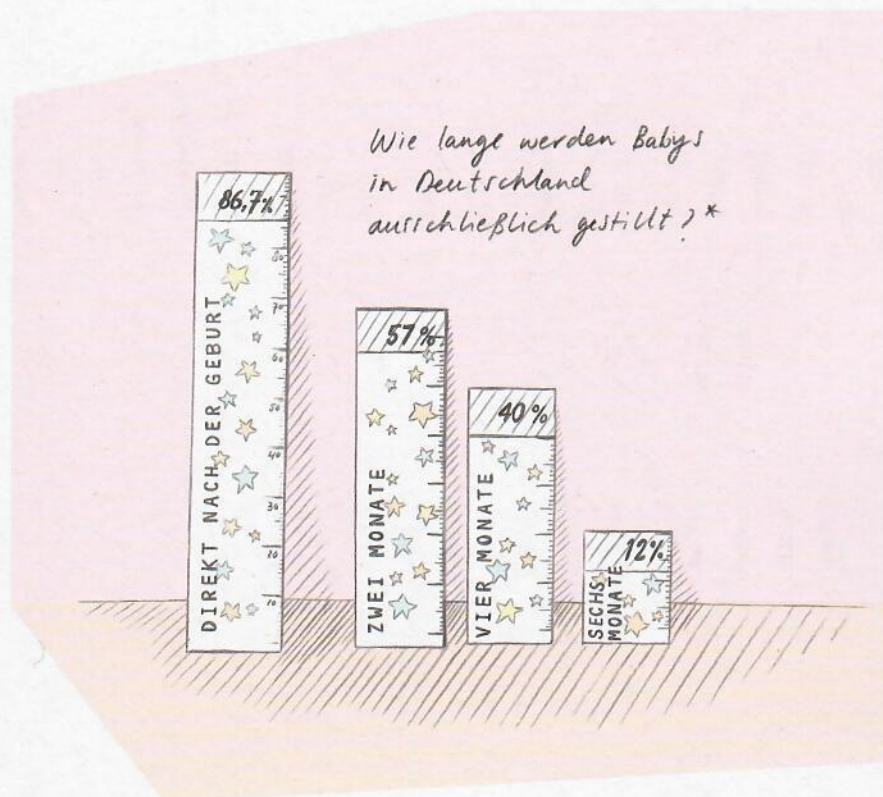
Stillen gilt heute als schwierig. Vielen Frauen fehlt das Vertrauen in ihr Baby und die eigenen Fähigkeiten. Die zurückgelehnte Position initiiert das Stillen mit Hilfe der angeborenen Reflexe des Babys und des Haut-zu-Haut-Kontaktes.

TEXT
Regine Gresens

FOTOS
Esther Mauersberger

Stillen ist scheinbar zu einer sehr schwierigen Angelegenheit geworden. Probleme beim Stillbeginn sind weit verbreitet und werden in unserer Gesellschaft als normal angesehen. Da es kaum noch stillende Vorbilder in der Familie gibt, herrscht seit Jahrzehnten die Ansicht, Fachleute müssten werdende Mütter verstärkt zum Stillen motivieren, ihnen nach der Geburt beim Anlegen helfen und die richtigen Stillpositionen beibringen. Technische Anleitungen, Vorgaben und Ammenmärchen machen das Stillen zusätzlich kompliziert. Vielen Frauen fehlt daher heutzutage das Vertrauen in ihre eigene Stillfähigkeit und in die Kompetenz ihres Babys.

90 Prozent der Schwangeren wollen heute stillen (Brettschneider et al., 2018), weil es das Beste für das Kind und gesund für die Mutter ist sowie die Mutter-Kind-Bindung fördert. In dem häufig geäußerten Nachsatz „... wenn es klappt“ zeigen sich aber die Zweifel an der eigenen Stillfähigkeit. Das ist durchaus nachvollziehbar, zumal Schwangere in sozialen Medien und im



DIE NEUN INSTINKTIVEN PHASEN DER ERSTEN STUNDE

1 Der Geburtsschrei
Unmittelbar nach der Geburt erfolgt der unverkennbare Geburtsschrei bei der Entfaltung der Lungen.

2 Entspannung
Nach dem Geburtsschrei liegt das Neugeborene entspannt und regungslos im Hautkontakt mit der Mutter.

3 Erwachen
Etwa drei Minuten postnatal fängt es an, die Augen zu öffnen und kleine Bewegungen mit Mund, Kopf und Schultern zu machen.

Internet allzu oft erleben, dass das Stillen schwierig ist und schon nach kurzer Zeit künstliche Säuglingsnahrung zugefüttert oder ganz abgestillt wird. Tatsächlich erhalten nach zwei Monaten nur noch 70 Prozent aller Babys überhaupt Muttermilch, aber nur 57 Prozent werden ausschließlich gestillt. Nach vier Monaten stillen noch 60 Prozent der Mütter, doch nur noch 40 Prozent ausschließlich. Und mit sechs Monaten wird nur etwa jedes zweite Kind zumindest noch teilweise und nur 12 Prozent aller Kinder ausschließlich gestillt (Brettschneider et al., 2018).

Trotz zahlreicher Maßnahmen zur Stillförderung haben sich die Stillquoten in Deutschland seit Beginn der 1990er Jahre nicht verändert. Die Nationale Stillkommission stellte 2016 sogar einen abnehmenden Trend beim vollen Stillen in den letzten zehn Jahren fest und konstatierte, dass ihre bisherige Arbeit und die Stillförderung durch einschlägige (Berufs-)Gruppen anscheinend keinen Effekt auf das Stillverhalten gehabt haben (Weissenborn et al., 2016). Es kommt noch erschwerend hinzu, dass viele Schwangere sich heute auch nicht mehr zutrauen, natürlich zu gebären, und dass die möglichen negativen Auswirkungen von geburtshilflichen Interventionen auf das Neugeborene und die Laktation allgemein aber nur wenig bekannt sind (Smith, 2010; Brimdyr et al., 2015).

* Quelle: Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. KiGGS, Welle 2

Säugen und Stillen sind instinktive Verhaltensweisen

Laktation und Säugen sichern als natürliche Folge einer Gravidität und Geburt seit 200 Millionen Jahren das Überleben von neugeborenen Säugetieren und seit Urzeiten auch das von menschlichen Neugeborenen. Säugen – respektive Stillen – kann also an sich nicht schwierig sein. Mütter und Babys sind dazu fähig, auch ohne die „richtige“ Technik zu lernen.

Wie alle Säugetiere werden unsere Neugeborenen mit allen nötigen Reflexen geboren, um zu überleben. Sie können bäuchlings auf dem Körper der Mutter liegend mit einem instinktiven Verhaltensmuster aus eigener Kraft zur Brust kriechen, die Brustwarze finden, erfassen und an der Brust saugen. Im Haut-zu-Haut-Kontakt (HHK) mit der Mutter durchlaufen Neugeborene in ihrer ersten Lebensstunde neun verschiedene Phasen (magicalhour.org).

Diesen „Breast Crawl“ sichern angeborene Primitivreflexe (PNRs), die erst Wochen bis Monate nach der Geburt von reiferen Bewegungsmustern abgelöst werden (breastcrawl.org/science.shtml).

Die britische Hebamme Suzanne Colson stellte fest, dass die angeborenen motorischen Frühreflexe der Babys durch die Schwerkraft in den „klassischen“ aufrechten Stillpositionen das Anlegen erschweren oder sogar verhindern können (Colson, 2010).

Eltern müssen die Reflexe nicht alle kennen, sollten aber wissen, dass sie für lange Zeit in einer zurückgelehnten Stillposition mit viel Hautkontakt genutzt werden können, um das Stillen zu initiieren und das Baby zu einem aktiven Partner in der Stillbeziehung zu machen (Moore et al., 2016). Gerade in der Anfangszeit oder bei Stillschwierigkeiten ist das Stillen in einer intuitiven, zurückgelehnten Stillposition sehr zu empfehlen.

Hauptvorteile der zurückgelehnten Stillposition

In einer zurückgelehnten Stillposition kann sich die Mutter entspannen und muss das Baby nicht selbst halten. Ihr Oberkörper bietet dem Baby eine große „Liegefläche“.

- Das Baby wird von der Schwerkraft zum Körper der Mutter hingezogen, nicht von ihm weg. Auch die Brust wird nicht von der Schwerkraft aus dem Mund des Babys gezogen.
- Durch die Berührungen an der Körpervorderseite des Babys werden mehr Stillreflexe ausgelöst, es kann sich besser orientieren und sogar gänzlich ohne Hilfe die Brust gut erfassen.
- Die Mutter kann sich intuitiv verhalten. Sie muss nicht nachdenken, eine bestimmte Stillposition einnehmen oder „korrekt“ anlegen.
- Sie muss nicht befürchten, dabei etwas falsch zu machen. Sie kann es ganz dem Baby überlassen oder ihm ein wenig helfen, wenn sie den Impuls hat.
- Wenn das Baby die Brust selbst erfasst, kommt es seltener zu schmerzenden oder wunden Brustwarzen.
- Der angenehme Körperkontakt fühlt sich für Mutter und Kind gut an, Oxytocin wird ausgeschüttet, was wiederum die Bindung fördert und stärkt.

4 Aktivität

Etwa acht Minuten postnatal beginnen vermehrte Suchbewegungen des Kopfes und Saugbewegungen.

5 Erholung

Zwischen Phasen der Aktivität pausiert das Neugeborene in der ersten Stunde immer wieder, um sich zu erholen.

6 Robben

Etwa 35 Minuten postnatal beginnt es, mit kurzen Reflexaktivitäten zur Brust zu robben.

7 Gewöhnung

Etwa 45 Minuten postnatal fängt das Neugeborene an, mit seiner Mutter vertraut zu werden, indem es für 20+ Minuten ihre Brust knetend betastet und an der Brustwarze leckt.

8 Saugen

Ungefähr 60 Minuten postnatal nimmt es die Brustwarze in den Mund und beginnt daran zu saugen. Hat die Mutter intrapartal Medikamente erhalten, kann es längere Zeit im HHK erfordern, bis das Neugeborene die Phasen abschließt und anfängt zu saugen.

9 Schlafen

Etwa 1,5 bis 2 Stunden postnatal schläft das Baby, manchmal auch die Mutter, ein.

Nach Kajsa Brimdyr, „The Magical Hour“ (DVD), 2011

DIE 20 STILLREFLEXE
DES NEUGEBORENEN
UND IHRE FUNKTIONSignalisierend
(Hungerzeichen)Arm rudern
Bein rudern
Finger beugen/
strecken
Hand zum Mund führen
Mund öffnen
Zunge strecken
LeckenMotorisch
(findend)
Mit Hand und Fuß
greifenSchreit-Reflex
Steig-Reflex
Babkin-Reflex
Babinski-Reflex
Hand/Fuß beugen
Kopf richten
Kopf heben
Suchen
Kopf nickenRhythmisch
(aufrechterhaltend)
Saugen
Kieferschließen
SchluckenNach Suzanne Colson:
„Eine Einführung in
Intuitives Stillen“, 2012

- Die Entspannung, der geringere Stress und das bessere Erfassen der Brust lassen die Milch leichter fließen, so dass die Brüste besser entleert werden.
- Die Mutter hat beim Stillen die Hände frei und kann ihr Baby streicheln, etwas trinken oder essen. Mutter und Baby können leicht Blickkontakt miteinander haben.

Der Einfluss des Stillvertrauens

Eine Mutter mit geringem Stillvertrauen ist eher unsicher, ängstlich und angespannt. Sie versucht sich an Techniken und Vorgaben zu halten und das Stillen zu kontrollieren, um es richtig zu machen. Da das oft nicht zur Genüge gelingt, etwa weil ihr Baby sich häufiger meldet als erwartet oder weil das Anlegen nur mit fremder Hilfe oder nur mit Stillhütchen klappt, wird sie noch unsicherer und angespannter, was sich auf ihr Baby überträgt, das ebenfalls angespannt und unruhig wird. Stress und Anspannung führen zur Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, was Ängste verstärken und die Ausschüttung von Oxytocin hemmen kann. Mütter mit einem geringen Vertrauen in ihre Stillfähigkeit stillen daher vier- bis fünfmal häufiger vorzeitig ab als Mütter mit einem hohen Stillvertrauen (Buxton et al., 1991).

Werden Ängste reduziert, verstärkt sich das Vertrauen. Eine Mutter mit einem guten Stillvertrauen hat eine positive Zukunftserwartung und glaubt daran, das Stillen zu meistern. Sie ist sich sicher, mit dem Stillen beginnen zu können, mögliche Stillschwierigkeiten zu überwinden und stillt so lange, wie es ihr und ihrem Kind gut tut.

Wie das Vertrauen ins Stillen stärken?

Stillvertrauen ist keine Konstante, sondern ein variabler Faktor, der sowohl vor als auch nach der Geburt verändert werden kann. Nach dem Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung gibt es vier Pfade, über die das Vertrauen gestärkt werden kann: Modelllernen, eigene Erfolgserlebnisse, verbale Ermunterung und positive Gefühle/Wohlbefinden (Bandura, 1997). Das Nutzen dieser vier Pfade kann der Mutter helfen, die nötigen Ressourcen zu finden, um ihre Ziele beim Stillen zu erreichen. Als Hebammen ist es unsere Aufgabe, ihr das Vertrauen in ihre natürliche Stillfähigkeit und in die Kompetenzen des Neugeborenen zu geben, damit das Stillen wieder so einfach wird, wie es von Natur aus sein sollte (Dennis, 1999).

Modelllernen. Andere erfolgreich stillende Mütter zu erleben, die ihr ähneln, kann besonders einer Erstmutter als positives Rollenmodell dienen. Hebammen können mit Hilfe einer Puppe das Einnehmen einer bequemen Stillposition zeigen.

Da Schwangere nach meiner Erfahrung und ihren eigenen Aussagen vor der Geburt Informationen über das Stillen oft nur begrenzt aufnehmen, ist es sinnvoll, die werdenden Eltern wiederholt in der Beratung, bei Infoabenden oder in Vorbereitungskursen zu informieren. Die Partner sollten als wichtigste Unterstützer der Stillenden einbezogen werden. Hebammen sollten mit unterschiedlichen Lernkanälen arbeiten, zum Beispiel mit Infoblättern,

Vortrag, Demo und Übung der zurückgelehnten, intuitiven Stillposition sowie kurzen Filmen über die angeborenen Kompetenzen des Babys.

Dieses Wissen entlastet die neue Mutter von dem Gefühl, für den Erfolg des Stillens alleine verantwortlich zu sein, obwohl sie noch keine Erfahrungen darin sammeln konnte, und lässt sie entspannen. Damit Eltern realistische Erwartungen entwickeln können, ist es wichtig, ihnen auch das typische Still- und Schlafverhalten von Neugeborenen zu vermitteln. Der Hinweis auf die vielen Mythen und Ammenmärchen¹, die das Stillen erschweren können, ist immens hilfreich, denn auch das richtige Wissen schafft Vertrauen.

Idealerweise sollten Schwangere viel mehr über ihre Gebärfähigkeit lernen als über Kaiserschnitte, PDA oder andere Interventionen, um ihnen die Ängste vor einer natürlichen Geburt zu nehmen und ihnen Selbstvertrauen zu geben. Sie müssen erfahren, dass geburtshilfliche Interventionen den Stillbeginn erschweren können und dass sie beide wahrscheinlich mehr Hilfe benötigen und länger brauchen, bis sich das Stillen eingespielt hat.

Eigene Erfolgserlebnisse. Mütter mit einer positiven Still Erfahrung erwarten, dass das Stillen auch bei einem weiteren Kind gelingt. Kleinere Erfolge, wie zum Beispiel ein neues Baby ohne Hilfe gut angelegt zu haben,



steigern die Zuversicht, es beim nächsten Versuch wieder zu schaffen. Wenn das Anlegen meist gut gelingt und die Mutter erlebt, dass das Baby an ihrer Brust satt und zufrieden wird und auch seine emotionalen Bedürfnisse nach Nähe, Entspannung und Sicherheit gestillt werden, erfährt sie sich und ihr Baby als kompetent.

Das beim Stillen und bei angenehmen Berührungen ausgeschüttete Hormon Oxytocin spielt eine wichtige Rolle für den Aufbau von Vertrauen und den Abbau von Ängsten. Je mehr positive Erfahrungen dieser Art Mutter und Baby miteinander machen, desto mehr wird das Vertrauen bei der Mutter von einer positiven Erwartung zu einer Gewissheit, und beim Baby wird die Bildung des Urvertrauens unterstützt.

Nach der Geburt sollten Mutter und Kind möglichst im Haut-zu-Haut-Kontakt bleiben, bis das erste Stillen in der zurückgelehnten Position mittels „Breast Crawl“ stattgefunden hat. Eltern sind fasziniert, wie ihr Neugeborenes mit seinen angeborenen Reflexen aus eigener Kraft die Brust findet: Das ist schon das erste vertrauensbildende Erfolgserlebnis.

Frühes Eingreifen, um das Neugeborene bereits beim Auftreten der ersten Reflexbewegungen (Phase 4) an die Brust zu legen, gelingt oft nicht, weil das Baby noch nicht dafür bereit ist. Dieses Erlebnis mindert das Vertrauen der Mutter in die Kompetenz des Neugeborenen. Auch das dann oft als „Hilfsmittel“ eingesetzte Stillhütchen stärkt nicht gerade das Vertrauen der Mutter in ihren eigenen Körper und die Fähigkeiten ihres Kindes. Gelingt es der Hebamme doch, das Neugeborene anzulegen, nimmt dies Mutter und Kind gleichwohl die wertvolle Erfahrung der Selbstwirksamkeit und reduziert ebenfalls das Stillvertrauen der Mutter. Wird ihr Baby zu späteren Zeiten mit routinier- ten Griffen angelegt, erfährt die Mutter ebenfalls nicht, dass sie und ihr Baby es auch alleine schaffen.

Quellen und Literatur

1 Siehe auch Weleda Hebammenforum 01/2018: „Stimmt nicht! Unterschätzt und hartnäckig – welchen Einfluss haben Ammenmärchen? Weleda-akademie.de/index.php?id=268

Brettschneider A. K. et al.: Stillverhalten in Deutschland – Neues aus KIGGS Welle 2. Bundesgesundheitsblatt 2018, 61(8): S. 920–925.

Weissenborn A. et al.: Stillhäufigkeit und Stilldauer in Deutschland – eine systematische Übersicht. Gesundheitswesen 2016, 78(11): S. 695–707, thieme-connect.de/products/ejournals/html/10.1055/s-0035-1555946.

Smith, L. J.: Impact of Birthing Practices on Breastfeeding. Jones and Bartlett Publishers, 2010, bit.ly/2MyBOV6

Brimdyr K. et al.: The Association Between Common Labor Drugs and Suckling When Skin-to-Skin During the First Hour After Birth. Birth 2015, 42(4): S. 319–328, onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/birt.12186.

Buxton K. E. et al.: Women intending to breastfeed: predictors of early infant feeding experiences. American Journal of Preventive Medicine 1991, 7(2): S. 101–106.

Bandura, A.: Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman 1997.

Dennis C. L.: Theoretical Underpinnings of Breastfeeding Confidence: A Self-Efficacy Framework. Journal of Human Lactation 1999, 15(3): S. 195–201.

Colson, S.: What Happens to Breastfeeding When Mothers Lie Back? Clinical Lactation 2010, 1: S. 9–12, biologicalnurturing.com/pages/downloadarticles.html

Moore E. R. et al.: Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Cochrane Systematic Review – Intervention, Version published: 25 November 2016, doi.org/10.1002/14651858.CD003519.pub4 (engl. Volltext), cochrane.org/de/CD003519/fruher-haut-zu-haut-kontakt-zwischen-muettern-und-ihren-gesunden-neugeborenen

Intuitives Stillen begleiten

- Die Mutter nimmt eine bequem zurückgelehnte, halb liegende oder halb sitzende Position ein, mit guter Unterstützung von Armen, Oberkörper, Kopf und Nacken durch Kissen etc.
- Das ruhige oder leicht schläfrige Baby liegt bäuchlings und stabil mit gutem Kontakt zum mütterlichen Körper oder zur Umgebung (Kissen, Polster) auf dem Bauch der Mutter. Sein Gesicht befindet sich in Brustnähe. Es kann wie ein Uhrzeiger aus allen Richtungen die Brust erreichen.
- Strahlen Sie Ruhe und Zuversicht aus und warten Sie geduldig ab, was geschieht.
- Auch die Mutter braucht nichts zu tun. Ihre Aufgabe ist vor allem, das Baby zu beruhigen, falls es unruhig ist. Sie muss aber nicht passiv bleiben, sondern kann ihm helfen, wenn sie den Impuls verspürt.
- Beobachten Sie gemeinsam die Reflexaktivitäten des Babys, erklären Sie ihre Funktion und loben Sie Mutter und Kind.
- Hat das Baby begonnen, korrekt an der Brust zu saugen, spürt die Mutter keine Schmerzen in der Brustwarze. Sprechen Sie das an, damit die Mutter ihrem Gefühl vertraut.
- Weisen Sie die Mutter darauf hin, wenn das Baby nach Auslösen des Milchspendereflexes hörbar schluckt und später entsprechende Sättigungszeichen zeigt.
- Bestärken Sie die Mutter, zunächst nur (und auch später oft) in dieser bequem zurückgelehnten Position zu stillen.
- Versichern Sie ihr, dass sie die „klassischen“, aufrechten Stillpositionen im späteren Wochenbett leicht erlernen wird, wenn sie das Stillen in dieser Position beherrscht.

Meist genügt es, Mütter ein- bis zweimal beim intuitiven Stillen zu begleiten. Sie sollten aber ermutigt werden, auch anschließend so oft und so viel wie möglich direkten Hautkontakt mit dem Baby zu genießen, um die Ausschüttung von Oxytocin zu fördern, die angeborenen Reflexe des Babys zu nutzen und die Bindung zu stärken. Neugeborene, die keine oder nur wenig neonatale Primitivreflexe zeigen und in der ersten Stunde nicht erfolgreich an der Brust saugen, zum Beispiel nach Geburtsinterventionen, sind engmaschig zu beobachten und ggf. vom Kinderarzt zu untersuchen. Der Mutter sollte geholfen werden, alle ein bis drei Stunden ihr Kolostrum per Hand zu entleeren und dem Baby stillfreundlich (mit Becher, Löffel, Spritze oder Pipette) zu füttern. Zudem sollte sie ihr Baby weiter im Haut-zu-Haut-Kontakt halten und den „Breast Crawl“ in der intuitiven, zurückgelehnten Stillposition mit professioneller Begleitung nachholen, sobald das Kind im Frühwochenbett dazu bereit ist.

Verbale Ermutigung. Glaubwürdiges Lob und Anerkennung der erfolgreichen Aspekte des Stillens durch die Hebamme oder andere Bezugspersonen, können das Stillvertrauen der Stillenden wirksam unterstützen. Kritische Äußerungen haben jedoch einen stärkeren negativen Einfluss. Der Kontakt zu eher skeptischen Personen sollte daher von den Schwangeren bewusst gemieden oder zumindest eingeschränkt werden. Damit Hebammen glaubwürdig verbal ermutigen und Mutter und Kind beim intuitiven Stillen einfühlsam begleiten können, brauchen sie selbst Vertrauen in die Stillfähigkeit von Müttern und Babys.

LITERATUR ZUM THEMA

Eine Einführung in Intuitives Stillen. Neue Sichtweisen auf das Stillen von Suzanne Colson Hale Publishing 2012

Geburt und Stillen. Über die Natur elementarer Erfahrungen von Michel Odent C. H. Beck Verlag 2016

Intuitives Stillen. Dem eigenen Gefühl vertrauen - Die Beziehung zum Baby stärken - Einfach und entspannt von Regine Gresens Kösel-Verlag 2019

Oxytocin, das Hormon der Nähe: Gesundheit - Wohlbefinden - Beziehung von Kerstin Uvnäs Moberg Springer-Verlag 2016

Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone von Joachim Bauer Heyne-Verlag 2016

Zudem ist es wichtig, dass die Mütter von Fachleuten konsistente Informationen und keine widersprüchlichen Ratschläge bekommen. Das kann nur durch Stillrichtlinien und Schulung des gesamten Personals in der Klinik sowie der in Geburtsvorbereitung, Schwangerenvorsorge und Wochenbettbetreuung tätigen freien Hebammen – und möglichst auch der niedergelassenen Gynäkologen und Kinderärzte – gesichert werden.

Wohlbefinden und positive Gefühle. Freude, Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit beim Stillen stärken das Stillvertrauen, Schmerzen, Angst, Stress oder Müdigkeit verringern das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Werdende Mütter sollten bestärkt werden, schon in der Schwangerschaft vermehrt auf ihr eigenes (Bauch-)Gefühl und ihre Intuition zu hören, indem sie Körperempfindungen, Bedürfnisse und Gelüste wahrnehmen und befolgen. Auch der bewusste Kontakt und das Sprechen mit dem Ungeborenen stärken bereits vor der Geburt die Mutter-Kind-Beziehung und damit auch das Vertrauen in das Neugeborene.

Darüber hinaus ist es immens wichtig, den Müttern mitzugeben, dass Schmerzen beim Stillen – wie in allen anderen Lebenssituationen – ein Warnsignal sind und keineswegs als normal und unumgänglich hingenommen werden sollten. Vielmehr ist es wichtig, sie auch hier darin zu bestärken, ihr Gefühl ernst zu nehmen. Wenn sich etwas gut anfühlt, ist es auch gut und richtig. Fühlt es sich nicht gut an, sollte die Ursache erforscht und möglichst rasch behoben werden.

Vertrauen in sich und das Baby

Eine Frau, die auf ihre Stillfähigkeit vertraut, ist sich sicher und zuversichtlich, dass sie stillen und ausreichend Milch für ihr Baby bilden kann. Sie weiß, was den Verlauf des Stillens erschweren kann und wo sie Hilfe und Unterstützung finden kann, sollte es doch zu Problemen kommen. Dadurch kann sie die Stillbeziehung entspannt und ohne Angst beginnen. Sie erkennt, wenn ihr Baby zeigt, dass es hungrig oder satt ist. Sie legt es nach seinem Bedarf an und lernt es immer besser kennen. Sie lässt sich von kritischen Stimmen oder Ammenmärchen nicht verunsichern. Sie stillt gerne und genießt dabei den innigen Kontakt und die Nähe mit ihrem Kind. Sie ist stolz auf ihren Körper, fühlt sich sicher und kompetent und als gute Mutter. Sie vertraut darauf, dass sie und ihr Baby spüren werden, wenn es Zeit dafür ist, das Stillen zu beenden.



REGINE GRESENS

ist Hebamme, Berufspädagogin, Still- und Laktationsberaterin IBCLC sowie Heilpraktikerin für Psychotherapie. Mit ihrem Buch „Intuitives Stillen“ unterstützt sie Mütter dabei, entspannt und erfolgreich zu stillen. stillkinder.de

DU KANNST STILLEN!

WELEDA
Seit 1921

Weitergeben! Für Eltern.

Vertraue deinem Baby und deinem Körper. Warum Stillen so einfach ist und du nichts falsch machen kannst, erklärt dir Stillberaterin Regine Gresens.

Schreib dir alle Gründe auf, warum du stillen wirst, und nimm dir vor: Ich schaffe das!

Verbringe so viel Zeit wie möglich mit erfolgreich stillenden Müttern und umgib dich mit Unterstützern für deine Stillzeit.

Informiere dich über das Stillen aus guten Quellen. Hör dir keine Horrorstories an und meide Infomaterial von Säuglingsnahrungs- und Flaschenherstellern.

Vertraue deinem Körper und deinem Baby. Die Natur hat dich und dein Baby zum Stillen geschaffen.

Beginne das Stillen in einer bequemen, zurückgelehnten Stillposition mit dem bäuchlings auf dir liegenden Baby. In aufrechten Stillpositionen klappt das Anlegen leichter, wenn ihr beide schon ein eingespieltes Team seid.

Bleib entspannt, warte ab und lerne dein Baby kennen. Stillen ist nicht nur Ernährung, sondern auch Kommunikation und Beziehung.

Achte auf die frühen Hungerzeichen und beginne das Stillen mit einem ruhigen Baby.

Lass dich bei Abständen und Dauer der Stillmahlzeiten von deinem Baby führen. Die Nachfrage regelt das Angebot und der Rhythmus kommt vom Kind.

Vertraue deinem Gefühl! Was sich gut und richtig anfühlt, ist es auch.

Halte und beruhige dein Baby im Hautkontakt oft zwischen deinen Brüsten, sprich leise mit ihm und nimm Blickkontakt mit ihm auf.

Belohne und lobe dich für deine Anstrengungen und selbst die kleinsten Fortschritte.

Folge Ratschlägen von anderen nur, wenn du dich damit wohlfühlst und ihnen vertraust.

Hol dir frühzeitig kompetente Hilfe, wenn es schwierig ist.

LESETIPPS

Intuitives Stillen. Dem eigenen Gefühl vertrauen – Die Beziehung zum Baby stärken – Einfach und entspannt von Regine Gresens Kösel-Verlag 2019

Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone von Joachim Bauer Heyne-Verlag 2016

LINKTIPPS

stillkinder.de
still-lexikon.de
afs-stillen.de
lalecheliga.de
bdl-stillen.de