

Stillen Informationen



richtiges Anlegen

- Mutter wählt Stillposition, die für sie nach erfolgreichem Anlegen bequem bleibt, dabei sollte Rücken angelehnt sein und Füße Bodenkontakt haben
- Kind wird gut abgestützt angelegt
- Kind liegt Bauch an Bauch, Kopf auf Höhe der angebotenen Brust, Mund auf Höhe der angebotenen Brustwarze
- Ohr, Schulter und Hüfte des Kindes bilden eine Linie.
- Kind wird mit einer Hand oder einem Arm in der Position gehalten oder korrigiert, mit der anderen Hand kann die Brust mit C-Griff zum Mund geführt werden
- nur mit weit geöffnetem Mund kann Kind die Brust auf Höhe der Areola nehmen und ansaugen
- Kind zeigt durch hochfrequentes Saugen und zeitgleiche Bewegungen der Ohren, dass Anlegen und Trinken erfolgreich sind, dann kann sich die Mutter in bequemer Position entspannen

Hungerzeichen

Wie erkenne ich wann mein Kind Hunger hat? Es dauert einige Tage, doch dann kennst du dein Kind immer besser und erkennst sofort sobald es gerne trinken möchte.

- Lecken an den Lippen
- Herausstrecken der Zunge
- Saugbewegungen/ Schmatzende Geräusche
- Hand in den Mund nehmen
- Saugen an der Hand und den Fingern
- Schnelle Suchbewegungen des Köpfchens
- Unruhe

Um die Milchbildung und den Milchspendereflex bestmöglichst zu unterstützen, ist es wichtig Stress zu reduzieren.

Der Grund hierfür sind die Hormonrezeptoren, welche beim Stillen eine große Rolle spielen.

Sind die Rezeptoren bereits durch Stresshormone besetzt, können die Stillhormone nicht greifen und das Stillen wird zum Problem.

TRINKEN

Hier empfiehlt man mindestens 1,5-2 Liter pro Tag.

Milchbildende Getränke:

- Milchbildungstee (mit dem Inhaltsstoff Bockshornkleesamen)
- Caro- Kaffee
- Wasser mit Holdunderblütensirup
- Malzbier oder alkoholfreies Weizenbier

Als Tipp: Trinke zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser, um die Tagestrinkmenge zu erreichen.

ESSEN, regelmäßige, ausgewogene, gesunde Ernährung ist wichtig.

Lebensmittel welche die Milchbildung fördern:

- Trockenfrüchte und Nüsse
- Vollkornprodukte, Hafer
- Ingwer

Trockenfrüchte oder auch Milchbildungskugeln (Rezept siehe Blogbeitrag) eignen sich super zum snacken während der Stillmahlzeit.

