



LA LECHE LIGA  
Stillberatung Österreich

# INFOBLATT



## INFORMATIONEN FÜR FRISCHGEBACKENE GROSSELTERN

Liebe Oma, lieber Opa!

Die lange Zeit des Wartens ist vorbei – ich bin nun endlich da, juhu! Während den letzten Monaten habe ich mich noch in Mamas Bauch versteckt, um in Ruhe wachsen zu können. Aber da wurde es mir nun doch etwas zu eng, und da dachte ich mir, es wäre an der Zeit heraus zu kommen. Ich freue mich schon darauf, die Welt zu erkunden und euch näher kennen zu lernen. Doch bis es soweit ist, möchte ich euch gerne ein paar Dinge sagen, die für mich und meine Eltern in den nächsten Wochen und Monaten sehr wichtig sein werden, damit unser Start als junge Familie möglichst gut und harmonisch verläuft. Ich erzähle euch das, weil ihr manches davon vielleicht ein bisschen anders gemacht habt, als ihr damals Eltern geworden seid.

Ich freue mich so, dass meine Mama mir die beste Nahrung gibt, die man sich nur denken kann – ihre Muttermilch. Die schmeckt nicht nur sooo gut..., sondern tut mir und meinem noch nicht ganz ausgereiften Verdauungssystem unheimlich gut. Im Moment kommt ja erst eine ganz kleine Menge, aber das macht nichts, denn auch mein Magen ist ja noch richtig winzig. Schon bald wird die Milch mehr und mein Appetit größer werden. Wenn ich so oft gestillt werde, wie ich möchte – und ja, das kann manchmal ganz schön häufig sein - dann passt sich Mamas Milchmenge von ganz alleine an meinen Bedarf an. Deswegen ist es so wichtig, dass ich kein zusätzliches Fläschchen (bitte auch nicht mit Tee oder Wasser) bekomme, sondern einfach immer nur Mamas tolle Milch direkt aus ihrem Busen.

Ich brauche auch keinen Schnuller oder kleinen Finger zum Saugen. Das würde mich nur unnötig verwirren. Ich wüsste dann gar nicht, wie ich gerade richtig saugen soll. Das wäre für mich und meine Mama ganz schön frustrierend. So natürlich Stillen auch sein mag, Mama und ich müssen das in den nächsten Wochen erst richtig gut lernen. Es wäre toll, wenn ihr uns da unterstützen könntet, indem ihr Mama und mir Mut macht, sollte es einmal nicht so gut klappen. Und indem ihr genauso wie ich darauf vertraut, dass wir mit etwas Geduld und Durchhaltevermögen noch richtige Stillprofis werden.

Wisst ihr eigentlich, dass die Muttermilch mit mir und meinen sich verändernden Bedürfnissen „mitwächst“? Nicht nur die Milchmenge passt sich immer perfekt an meinen Bedarf an. Auch ihre Zusammensetzung ist stets so, wie ich sie gerade brauche. Und so unglaublich es auch klingen mag, aber wenn ich oder jemand anderes aus meinem engen Umfeld einmal krank sein sollte, dann enthält Mamas Milch genau jene Antikörper, die ich brauche, um die Krankheitserreger rasch in die Flucht schlagen zu können. Sie ist ein echter Zaubertrank!

Toll wäre es, wenn Mama mich so lange ausschließlich stillen könnte, bis ich ihr signalisiere, dass ich nun bereit für etwas Neues bin. Aber auch dann brauche ich noch zusätzlich „meine“ Milch. Wie lange ich neben dem anderen Essen gestillt werden möchte, weiß ich heute noch nicht, aber so zirka zwei Jahre oder vielleicht ein bisschen mehr – das wäre großartig.

Doch auch wenn ich gerade keinen Hunger oder Durst habe, liebe ich es, an Mamas Busen sein zu können. Es ist einfach der schönste und kuscheligste Ort, den ich mir vorstellen kann. Nirgends sonst fühle ich mich sooo wohl und geborgen, so sicher und beschützt. Ihr müsst wissen, dass für mich seit meiner Geburt ja alles komplett anders ist. War es in Mamas Bauch noch ganz warm, dunkel und die Geräusche abgedämpft, so muss ich mich jetzt erst an das helle Licht und alle anderen neuen Sinneseindrücke gewöhnen. Das ist manchmal gar nicht so einfach; ja, ab und zu kann es mich regelrecht überfordern. Mama und mir tut es gut, wenn wir in nächster Zeit viel im Bett liegen und in aller Ruhe Haut an Haut kuscheln können. Und ich freue mich, wenn uns Papa dabei so oft wie möglich Gesellschaft leistet. Diese erste Zeit ist für uns als kleine Familie sehr wichtig. Um Verwandtenbesuche und Haushalt kann man sich auch noch etwas später kümmern; das darf jetzt noch ein bisschen warten.

Damit ich eines Tages einmal so richtig selbstbewusst durchs Leben gehen kann, ist es wichtig, mein Urvertrauen, mit dem ich auf die Welt gekommen bin, zu erhalten und zu festigen. Das geht eigentlich ganz einfach, denn ich sage und zeige euch immer, was ich gerade brauche, aber auch, was ich gar nicht mag. Macht euch bitte keine Sorgen, wenn ich bei Mama und Papa im Bett schlafe und viel getragen werden möchte. Das starke Bedürfnis nach Nähe und Körperkontakt ist für ein Baby völlig normal. Wenn dieses erfüllt wird, fühle ich mich stets geliebt und ernst genommen. Bitte lasst mich nicht weinen und schreien. Meiner kleinen Seele, aber auch meinen Lungen tut das nämlich gar nicht gut. Und ich verspreche euch, ich werde mir eines Tages ganz sicher mein eigenes Bettchen wünschen.

Für meine Eltern kann das alles natürlich schon auch recht anstrengend sein. Irgendwie stellt sich ja auch für sie ihr Leben gerade völlig auf den Kopf. Es braucht sicher ein bisschen Zeit, um sich in der neuen Rolle als Mama oder Papa zurecht zu finden. Es wäre super, wenn ihr sie da ein bisschen unterstützen könntet. Vielleicht freuen sie sich über ein fertig gekochtes Essen oder etwas Hilfe im Haushalt. Fragt sie am besten einfach, was sie gerade brauchen oder ihnen gut tun würde.

Und solltet ihr euch trotzdem einmal unsicher sein oder Fragen haben, dann ruft doch einfach bei einer La Leche Liga-Stillberaterin an oder kommt zu einem Stilltreffen. Die sind selbst alle Mama, haben viel Erfahrung und kennen sich mit all diesen Themen wirklich gut aus.

Es ist einfach großartig, dass ich so liebe und verständnisvolle Großeltern bekommen habe. Wir werden in den nächsten Jahren sicherlich noch ganz viel Spaß miteinander haben. Ich freue mich schon sehr darauf!

Euer Enkerl