



Die erste Zeit nach der Geburt

Liebe stillende Mutter!

Es freut uns sehr, dass Sie sich für das Stillen entschieden haben. Neben den vielen gesundheitlichen Vorteilen für Ihr Baby und Sie geben Sie Ihrem Kind den von ihm so dringend benötigten Körperkontakt und liebevolle Zuwendung. Es tankt sozusagen nicht nur Nahrung, sondern auch bedingungslose Liebe. Dies ist ein Grundbedürfnis Ihres Babys.

Die erste Zeit nach der Geburt, die Wochenbettzeit, dauert sechs bis acht Wochen. Ihre Gebärmutter bildet sich zurück und der Wochenfluss fließt ab. Auch Sie sollten sich „bemuttern“ lassen. Nutzen Sie diese Zeit, um ihr Baby kennenzulernen, es ausgiebig zu stillen, um die Milchproduktion in Gang zu bringen, und schonen Sie sich ansonsten. Lassen Sie sich von einer Hebamme nachbetreuen, das tut Körper und Seele gut, und etwaige Fragen oder Unsicherheiten können geklärt werden. Vielleicht gibt es auch in Ihrer Familie liebe Menschen, die Ihnen hilfreich unter die Arme greifen.

Möglicherweise werden Sie mit dem einen oder anderen Mythos konfrontiert. Vorab: Wenn Sie sich von Ihrem Herzen leiten lassen, dann machen Sie alles richtig. Lassen Sie sich nicht beirren!

Babys können nicht verwöhnt werden

Babys können nicht verwöhnt werden, wenn sie oft hochgenommen oder gestillt werden. Sie wissen genau, was sie brauchen. Achten Sie auf die Signale Ihres Babys!

Lassen Sie Ihr Baby nicht schreien

Ein Baby, das in seiner Verzweiflung allein gelassen wird lernt, dass es völlig sinnlos ist, zu schreien und seine „Stimme“ nicht zählt. Es gibt letztendlich auf. Diese Erfahrung kann den restlichen Lebensweg des Kindes prägen, je nachdem, wie es diese frühkindlichen Erlebnisse verarbeitet.

Stillen nach Bedarf

Die Menge der produzierten Milch richtet sich nach der Häufigkeit des Stillens. Stillen Sie daher Ihr Baby nach Bedarf und Sie werden ausreichend Milch haben. Muttermilch ist nach ungefähr eineinhalb Stunden vollständig verdaut. Macht ein Baby einen Wachstumsschub durch, will es vermehrt an der Brust trinken. Es sorgt selber dafür, dass

es genug Nahrung hat. Nach ein paar Tagen hat sich die Milchmenge dann erhöht und das Baby ist wieder zufriedener. Die Größe der Brust sagt übrigens nichts darüber aus, ob sie ausreichend Milch produzieren kann.

Muss das Baby Muttermilchersatz bekommen?

Wenn das so wäre, hätte es die Natur so vorgesehen. Tatsache ist, dass sich die Zusammensetzung der Muttermilch immer genau den Bedürfnissen des wachsenden Babys anpasst. So erhält das Baby in den ersten zwei bis drei Tagen nach seiner Geburt die nahrhafte Vormilch, die voll mit wichtigen Immunstoffen ist. Diese Zeit braucht das Baby auch für seine „Stoffwechselkur“. Wassereinlagerungen und feste Teile, die es im Mutterleib zu sich genommen hat, werden ausgeschieden (Kindspech). Nach ca. drei Tagen produziert die Stillende – häufiges Anlegen vorausgesetzt – reife Muttermilch, die dem Baby in den ersten sechs Monaten als alleinige Nahrung dient. Sechs bis acht nasse Windeln und täglich Stuhlgang lassen in den ersten Wochen auf eine ausreichende Milchmenge schließen. Danach ist unregelmäßiger Stuhlgang möglich. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt sechs Monate ausschließliches Stillen. Stillen Sie Ihr Baby nach Einführung der Beikost weiter. Wie lange die Stillbeziehung dauert, ist allein Sache von Mutter und Kind.

Ernährung der stillenden Mutter

In der Stillzeit gelten dieselben Ernährungsempfehlungen wie sonst auch: auf Ausgewogenheit achten und regionale, saisonale, naturbelassene Lebensmittel essen. Grundregel: Wenn es der Mutter gut tut, dann tut es auch dem Baby gut. Trinken Sie ausreichend. Stillende haben einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Alkohol und Koffein sind nicht verboten, sollten aber nur in geringen Mengen genossen werden.

Wo schlafen Babys?

Babys, die im Elternbett schlafen dürfen, fühlen sich sicher und schreien in der Regel nachts weniger. Stillt die Mutter im Liegen, ist der Aufwand des nächtlichen Stillens minimal und die Zeit kann für Wichtigeres genutzt werden, nämlich SCHLAFEN. Wie die individuelle Familie ihr Schlafmanagement gestalten möchte, ist aber allein ihre Angelegenheit, in die sich Außenstehende nicht einzumischen haben. Sie wird selbst merken, wann es für das Kind Zeit ist, auszuziehen.