



EIN BISSCHEN MAMA... EIN BISSCHEN PAPA...  
*und ganz  
viel  
Wunder*

**VIELE FRAGEN -  
GUTE ANTWORTEN**

für den Start ins Leben

Impressum:

Herausgeber: St. Anna-Klinik,  
Obere Waiblinger Str. 101, 70374 Stuttgart-Bad Cannstatt

Text: Dr. med. Gabriele Kussmann, Constanze Pröhl, Katja Wagner  
Gestaltung und Realisation: Katja Wagner

Bildnachweise:

Titelbild: © VSLÖ

S. 1, 7, 8, 9, 10, 11, 13 u., 15, 17: © St. Anna-Klinik

S. 2: © Fischerlehner, VSLÖ

S. 3 u.: © Neil Matterson's Breastfeeding Art, Pharmasoft Publishing

S. 4, 18: © Böhm, VSLÖ

S. 3 o., 5 o., 13 o., 19 li., 19 m., 20 o.: © Hemmelmayr, VSLÖ

S. 5 u., 16 u.: © Wilson-Clay/Hoover: Breastfeeding Atlas, 3rd Ed.

S. 6, 16 o., 19 re., 20 m., 20 re., 22, 23: © K. Wagner, St. Anna-Klinik

S. 20 li.: © Bogensperger, VLSÖ

Grafische Elemente: [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Druck: Druckerei Gress, Fellbach  
2. unveränd. Aufl. Januar 2018

Ein neues Leben entsteht und aus einem Paar wird eine Familie – das große Abenteuer beginnt! Alles wird anders, neu, interessant, manchmal auch überwältigend. Lassen Sie sich ein auf das Erlebnis der Elternschaft und vertrauen Sie auf sich und Ihren Körper. Die Natur hat Ihnen alles mitgegeben, was Sie für ein gesundes Gedeihen Ihres Babys brauchen. Unsere Broschüre enthält Informationen und wertvolle Tipps für die erste Zeit mit Ihrem Säugling. Sie wurde von erfahrenen Geburtshilfe-Profis aus der St. Anna-Klinik verfasst und baut auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen auf. Jede Schwangerschaft, jede Geburt, jedes Baby ist verschieden, genau wie die Wünsche und Vorstellungen seiner Eltern. Deshalb wollen wir Sie individuell nach Ihren Vorgaben auf Ihrem persönlichen Weg begleiten.

Untersuchungen zeigen, dass über 90% aller werdenden Mütter gerne stillen möchten. Nur ein kleiner Teil setzt diesen Wunsch jedoch in die Tat um. – Oft fehlt das richtige Wissen um die Bedeutung von Bindung und Stillen für das neugeborene Baby und seine Eltern. Auch Vorurteile und Ammenmärchen verunsichern Mütter und halten sie von ihren selbst gesetzten Stillzielen ab. Doch manchmal ist es nur eine Kleinigkeit, die den Erfolg beim Stillen ausmacht. Hier können die Unterstützung durch den Partner und die Familie, die Menschen aus dem Umfeld, sowie eine individuelle einfühlsame Begleitung durch Hebammen, Wochenschwestern und Ärzte eine echte Hilfe sein. Wir wünschen Ihnen, dass Ihre persönlichen Wünsche in Erfüllung gehen und Sie zu Ihrem Ziel führen. Auf dem Weg dorthin sind wir gern für Sie da.

*Ihr Geburtshilfe-Team der St. Anna-Klinik*





## DAS ABENTEUER BEGINNT...

Bindung und Stillen heute

**D**as Erste, was Ihr Baby gleich nach der Geburt braucht, ist der Körperkontakt zu Mutter und Vater. Haut auf Haut liegen, sich gegenseitig spüren, wärmen und kennenlernen – Fachleute nennen es Bonding, Eltern nennen es ein kleines Wunder. Das Kind sieht, hört, fühlt, riecht und schmeckt seine Mama. Es ist ruhig, hört den vertrauten Herzschlag, weint nicht und verbraucht so weniger Energie. Es sammelt Kraft und dann macht es sich, dem Geruch der mütterlichen Brustwarze folgend, auf den Weg zur Brust. In den ersten 1 bis 2 Stunden nach der Geburt stillen viele Babys sich oftmals selbst.


Die erste Milch, die jetzt aus der Brust kommt, heißt Kolostrum und ist gelblich-dickflüssig. Sie ist reich an Abwehrstoffen und gibt dem Neugeborenen den ersten Schutz vor Krankheitserregern. Hautkontakt und frühes Anlegen nach der Geburt verhilft Ihnen meist zu einer insgesamt einfacheren Stillzeit.

### INFO


Bonding, Hautkontakt und Stillen sind wichtige Bausteine für eine optimale Gehirnentwicklung. Auch bei Kaiserschnitt oder nach Narkosen ist der Hautkontakt die beste Möglichkeit für Mutter und Kind, sich zu erholen.

Es gibt so viele Brustformen, wie es Frauen auf der Welt gibt – große oder kleine Brüste mit zierlichen oder breiten Brustwarzen. Einem Neugeborenen ist das egal, denn es kommt mit jeder Brust zurecht. Die Milchbildung wird durch Hormone und das Saugen des Kindes angeregt und aufrechterhalten – und das funktioniert unabhängig von der Brustform.

 *Ist meine Brust zu klein, um Milch zu bilden?*

 *G & A- oder F-Königchen* – das spielt bei der Milchbildung keine Rolle! Die Brustgröße wird durch das Fettgewebe bestimmt, weniger durch die Menge an Milch bildendem Drüsengewebe. Durch sein Saugen teilt das Baby diesen Drüsen mit, wieviel Milch es braucht. Die Milchbildung stellt sich dann auf den Bedarf des Kindes ein. Bei einem Wachstumsschub möchte das Baby häufiger an die Brust – die Milchmenge wird gesteigert. Dank dieses Regelkreises bekommt das Kind in jeder Phase seiner Entwicklung genau die Milchmenge, die es gerade braucht. Wird das Kind von der Brust fern gehalten (durch Schnuller, künstliche Stillpausen oder Beikost), entsteht weniger Milch.

 *Muss ich meine Brust schon in der Schwangerschaft auf die Stillzeit vorbereiten?*

 *Nein*, denn Ihre Brust übernimmt das von selbst, und zwar gleich ab dem Beginn der Schwangerschaft. Sie merken das schon ganz früh durch ein Spannen





der Brust, oft bevor Sie wissen, dass Sie schwanger sind. Die kleinen Drüsen am Warzenvorhof produzieren ein Sekret, das die Brustwarze geschmeidig hält und vor Infektionen schützt. Greifen Sie nicht in dieses sensible Zusammenspiel ein, indem Sie Ihre Brust mit Bürsten, Seifen oder Kosmetika bearbeiten.


## ACHTUNG AMMENMÄRCHEN!

### „Stillen macht einen Hängebusen“

Stimmt nicht! Ihre Brustform ändert sich durch die Schwangerschaft an sich, das Alter und die Schwerkraft, aber nicht durch das Stillen. Nach dem Abstillen baut sich das verbrauchte Fettgewebe und zurückgebildetes Drüsengewebe in den nachfolgenden Monaten wieder auf. Die Brust erreicht nach ein bis zwei Jahren die Form von vor der Schwangerschaft wieder.



 *Wie merke ich, dass die Milch ausreicht?*

 **Die Brust** ist keine Flasche, die leer getrunken werden kann. Schon während des Stillens wird erneut Milch gebildet durch das Saugen und Nuckeln des Kindes. Manche Mütter merken dies an einem Kribbeln in der Brust – dem Milchspendereflex. Beim „Stillen nach Bedarf“ sorgt die Natur dafür, dass die Milchmenge jederzeit für das Baby ausreicht. Das Kind meldet sich immer genau dann, wenn es saugen oder stillen möchte. Bekommt es daraufhin seine Stillmahlzeit, wird die Milchbildung automatisch angeregt und ist exakt auf den Bedarf des Kindes eingestellt. Wächst das Kind, wird es öfter an die Brust wollen und steigert so die Milchmenge. Willkürliches Hinauszögern des Stillens und feste Stillpausen stören diesen Rhythmus. Auch ist es ein Ammenmärchen, dass vorgeschriebene Zeitabstände zwischen den Stillmahlzeiten eingehalten werden müssen.

Wenn Ihre Brust spannt, wecken Sie Ihr Kind sanft und legen es an – der Bedarf der Mutter ist genauso wichtig. Sie merken, dass Ihr Kind zufrieden und satt ist, wenn es sich entspannt, die Fäustchen aufgehen und es die Brust loslässt. Ausreichend nasse Windeln (ca. 6 Stück in 24 Stunden) und Stuhlgang (ca 3 bis 4 mal in 24 Stunden) zeigen, dass Ihr Kind genügend Milch bekommt.



*Satt und glücklich!*





„Ich will schon wieder!“



*Mein Kind will abends nach dem Stillen gleich wieder an die Brust. Wird meine Milch am Ende des Tages knapp?*



*Nein*, das häufige Stillen am Abend – oftmals über zwei bis drei Stunden alle paar Minuten ist ein normales kindliches Verhalten, das „Lagerfeuerstillen“ genannt wird. Das Baby sorgt durch sein dauerndes Nuckeln dafür, dass die Milchbildung über Nacht nicht nachlässt und bestellt sich schon seine Mahlzeiten für den nächsten Tag.

## ACHTUNG AMMENMÄRCHEN!

### „Stillen tut weh“

Die Brustwarze ist mit sehr vielen Nerven ausgestattet, sie sind sozusagen die „Telefonleitungen“ für die Milchbestellungen des Babys an den mütterlichen Körper. Eine gewisse Sensibilität und Empfindlichkeit ist anfangs – auch hormonell bedingt – normal. Wenn das Stillen wehtut, dann kann falsches Saugen des Kindes oder eine ungünstige Stillposition die Ursache sein. Diese Probleme lassen sich mit ein wenig Stillberatung leicht aus der Welt schaffen.





## SO HALTEN SIE IHR KIND BEIM STILLEN:



Der Mund des Babys ist weit geöffnet und erfasst die ganze Brustwarze



Mutter und Kind liegen Bauch an Bauch



Mutter und Kind sehen sich in die Augen



Die Hüften der Mutter sind nach vorn gebeugt

Die Milchbildung kommt durch Hormone in Gang, das Kind bringt einen angeborenen Saugreflex mit auf die Welt; trotzdem gilt: Stillen will gelernt sein! Lassen Sie sich beim ersten Anlegen von erfahrenen Wochenschwestern und Hebammen helfen. Sie geben Ihnen das nötige Know-How für angenehmes, schmerzfreies Stillen mit auf den Weg. Eine kleine Änderung der Körperhaltung kann oft Wunder wirken.

Auch bei gereizten Brustwarzen ist Weiterstillen wichtig: durch Änderung der Stillposition, Auslösen des Milchspendereflexes, durch Brustmassage und Pflege der Brustwarzen mit Muttermilch und Lanolin können Sie sich Linderung verschaffen. Bei stärkeren Schmerzen kann auch mal eine Stillpause mit Ausstreichen der Muttermilch und Abpumpen sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Stillberaterin darüber, was in Ihrem Fall das Beste ist.

# DIE TOP 5 DER



Die Wiegehaltung  
Der Klassiker unter  
den Stillpositionen  
(heißt auf Französisch  
auch „Madonna-Posi-  
tion“)



Die Rückenhaltung  
Ideal, um das Stillen zu lernen und für schläfrige  
oder nervöse Babys



Die modifizierte  
Wiegehaltung  
Der C-Griff an der Brust  
ist hier gut zu erkennen



# STILLPOSITIONEN



*Die Australia-Haltung  
Sie ist für das Stillen nach einem Kaiserschnitt  
besonders empfehlenswert*



*Das Stillen im Liegen  
Vor allem beim Stillen in der Nacht  
eine sehr angenehme Position*





**?** *Kann ich nach einem Kaiserschnitt genauso gut stillen wie nach einer natürlichen Geburt?*

**!** *Ja*, denn Ihr Körper sieht hier keinen Unterschied, auf welchem Weg Ihr Kind auf die Welt kam. Nach einem Kaiserschnitt kommt das System Stillen genauso wie nach einer natürlichen Geburt in Gang: der frühe Hautkontakt und das Stillen nach Bedarf stellen eine ausreichende Milchmenge sicher. Wird das Kind von seiner Mutter getrennt, kann der Vater so lange den wichtigen Hautkontakt geben, bis die Mutter selbst wieder dazu in der Lage ist. Übrigens: eine behaarte Männerbrust stört ein Baby nicht!

**?** *Ich hatte eine Brustoperation. Kann ich jetzt nicht mehr stillen?*

**!** *Doch!* Die meisten Brustoperationen hinterlassen nur kleinere Narben, die das Stillen nicht einschränken. Bei großen Operationen wie Verkleinerungen oder Brustkrebsoperationen kann es Einschränkungen geben, die Sie am besten persönlich mit Ihrem Frauenarzt bzw. Ihrer Stillberaterin besprechen. Dass die Milchbildung überhaupt nicht funktioniert, kommt eher selten vor. Doch auch dann finden wir mit Ihnen einen Weg, wie Sie durch Bonding, Hautkontakt und Anbieten der Flasche mit Nähe zu Ihrem Baby trotzdem eine innige Mutter-Kind-Beziehung aufbauen.

Piercings an verschiedenen Stellen des Körpers sind modern. Auch mit gepiercter Brust können Sie uneingeschränkt stillen. Das Piercing sollte dazu entfernt werden – Milchfluss seitlich oder schräg aus den Stichkanälen ist für Ihren Säugling kein Problem. Das Piercing kann nach der Stillzeit wieder eingesetzt oder neu gestochen werden.

## MEIN ALLTAG MIT DEM BABY

In der ersten Zeit zu Hause lernen Sie die Spielregeln für Ihr neues Rollenspiel: Mutter-Vater-Kind. Das bedeutet, dass Sie Ihren Tagesablauf an Ihre neue Situation anpassen und es sinnvoll sein kann, manche Gewohnheiten in Ihrer Partnerschaft umzustellen. Mit dem Lernen klappt es besser, wenn Ihr Umfeld und die Beziehungen harmonisch sind. Schaffen Sie sich deshalb ein angenehmes Umfeld und umgeben Sie sich mit freundlichen Helfern. Unangefochtene Nummer Eins ist hierbei der Vater. Er kann dem Baby fast alles geben, was es braucht – er kann es tragen, an- und ausziehen, wickeln, bespaßen und kuscheln. Ist Mama mal nicht zu Hause, kann er seinem Kind die abgepumpte Muttermilch füttern. Das können im Laufe der Zeit auch weitere Menschen übernehmen. Denn als Nachfahre von Urmenschen, die in Gruppen umherzogen, fühlt sich ein Kind umso wohler, wenn es mehrere feste Bezugspersonen hat. Neben der Nestwärme der Eltern fördert auch die Nähe zu Großeltern, Freunden und Verwandten die Entwicklung von Geist und Seele. Und wenn Sie Ihr Kind schon früh mit seinen künftigen Babysittern vertraut machen, ist das der erste Schritt zum nächsten romantischen Pärchenabend oder einer Tour mit den besten Freundinnen.





Wenn Sie das Gefühl haben, etwas Zeit für sich zu brauchen, ist das ganz verständlich. Realistische Erwartungen an den Umgang mit dem Baby, Unterstützung im Alltag durch die Großeltern, Freundinnen oder eine Haushaltshilfe können hilfreich sein. Haben Sie Geduld mit sich - es gibt immer mal Höhen und Tiefen! Dann schlafen, wenn das Baby schläft, vorbereitetes Fingerfood und Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern, z.B. in einer Stillgruppe, können Ihnen wertvolle Zeit schenken und das Leben erleichtern.

Entgegen gängiger Vorurteile ist das Stillen gerade für mobile und aktive Mütter optimal. Sie haben ihre Babynahrung immer und überall trinkfertig dabei, ob beim Shopping in der Stadt oder mitten in der Natur. Das aufwändige Zubehör wie Fläschchen, Milchpulver, Thermosflasche mit warmem Wasser usw. können Sie sich sparen!



## INFO

Wer stillt, spart  
ca. 75 € im Mo-  
nat im Vergleich  
zu Fertignahrung  
etc.!



*Wie lange muss man denn eigentlich stillen?*



*Die Weltgesundheitsorganisation* WHO empfiehlt, etwa 6 Monate ausschließlich zu stillen. Dann bietet man dem Kind nach und nach geeignete Beikost an und stillt zusätzlich weiter, solange Mutter und Kind es wollen. Das darf durchaus über den ersten Geburtstag hinaus dauern. Entwicklungsgeschichtlich sind Stillbeziehungen von 2 - 3 Jahren als normal anzusehen. Mehr Informationen zur Säuglingsernährung bietet Ihnen der Empfehlungsflyer der WHO/Unicef-Initiative „Babyfreundlich“, den Sie u.a. in der St. Anna-Klinik erhalten.



*Ich habe gehört, man soll sein Baby auch mal ein bisschen weinen lassen, damit es Geduld lernt. Stimmt das?*



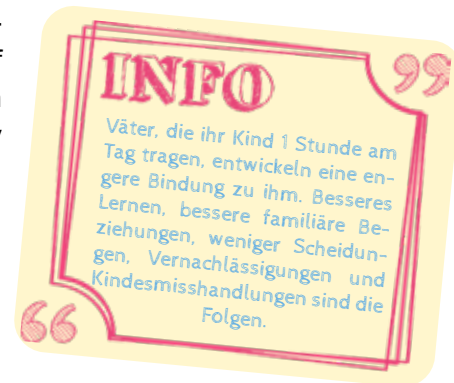
**Nein!** Wenn Ihr Neugeborenes weint, hat es Ihnen etwas sehr Wichtiges mitzuteilen – es „sagt“, dass es jetzt Zuwendung braucht. Das kann Hunger, eine volle Windel, Frieren oder Schwitzen sein, oder auch mal Langweile. Sich selbst versorgen bzw. höflich um etwas bitten kann ein Baby ja noch nicht. Wenn Sie auf diese Ansage schnell reagieren, lernt das Kind zwei entscheidende Dinge:

1. „Ich kann meinen Eltern vertrauen.“ und
2. „Ich kann selbst etwas für mich erreichen“.

Mit diesem Wissen wird es später schneller selbständig.



Weinen ohne „Happy End“ frustriert das Kind hingegen. Es wird äußerlich ruhig, aber nicht, weil es gelernt hat, sich zu beherrschen. Nein - es gibt enttäuscht auf, da es merkt, dass ja doch keiner kommt. Sein Gehirn wird dann von Stresshormonen geflutet. Dadurch leiden das Grundvertrauen zu den Bezugspersonen und die gute Bindung. Später wird das Kind länger am Rockzipfel hängen, weil es gelernt hat, dass es sich nicht wirklich auf seine Eltern verlassen kann. Auch sind Kinder, die man länger weinen und alleine lässt, später eher depressiv und leiden an Lernschwächen.






Tragen, z.B. im Tragetuch, ist eine angenehme Möglichkeit des Kontakts zum Kind. Es weint deutlich weniger und sieht mehr von seiner Umwelt. Das aktiviert seine Sinne, das Gehirn und das Gleichgewichtssystem entwickeln sich schneller. Die Eltern haben dabei die Hände frei für andere Tätigkeiten.



 *Im Kinderzimmer oder bei mir im Bett - wo soll mein Baby schlafen?*

 *Neugeborene brauchen* viel Bindung und Hautkontakt, um optimal zu gedeihen. Das Stillen – der wichtigste Schutzfaktor vor dem plötzlichen Kindstod - spielt sich am besten ein, wenn Mutter und Kind nahe beieinander schlafen. Im Laufe der Zeit passt sich der Schlafrhythmus der Mutter dem des Kindes an. Beide wachen durch die kleinen Bewegungen des Babys auf, mit denen es Stillbedarf ankündigt. Bei einem so gut abgestimmten Team funktioniert das Stillen im Halbschlaf. Am nächsten Morgen erinnert die Mutter sich oft nicht einmal mehr an jedes einzelne



Anlegen. Das unter jungen Eltern so gefürchtete nächtliche Aufstehen wird damit erträglicher und sie sind am nächsten Tag besser in Form.

In der Klinik bleibt Ihr Kind Tag und Nacht in Ihrem Zimmer (24 Stunden-Rooming-in), damit Sie lernen, sich ohne Worte zu verstehen. Sie erkennen immer deutlicher die frühen Stillzeichen des Babys. Ihr und sein Schlaf stellen sich nach und nach aufeinander ein. Bei bestimmten Risikofaktoren wie Rauchen oder Drogenkonsum der Eltern schläft das Neugeborene am sichersten im eigenen (Beistell-) Bett im Schlafzimmer der Eltern.

Lesen Sie zu diesem Thema auch unser Falblatt zum Schlafen im Elternbett.



*Darf ich rauchen oder Alkohol trinken, wenn ich stille?*



**Rauchen** Sie bitte schon in der Schwangerschaft gar nicht oder sehr selten, um Ihrem Kind die bestmögliche Entwicklung mitzugeben. Sollte es Ihnen nicht gelingen, mit dem Rauchen ganz aufzuhören, ist es am besten, Sie greifen erst nach dem Stillen zur Zigarette. So sind bis zur nächsten Stillmahlzeit die meisten schädlichen Stoffe aus Blut und Muttermilch verschwunden. Ihre Wohnung und die nähere Umgebung Ihres Kindes sollten rauchfreie Zonen bleiben – das gilt auch für Ihre Familie und Ihren Besuch.

Rauchende Eltern erhöhen bei ihrem Kind das Risiko des plötzlichen Kindstods – die Muttermilch schützt das Baby davor, ebenso wie vor Infektionskrankheiten. Stillen fördert auch die Gehirnentwicklung des Kindes, was besonders wichtig ist, wenn es dem schlechten Einfluss von Zigarettenrauch ausgesetzt ist. Gerade Raucherinnen können also durch das Stillen Pluspunkte für die Gesundheit ihres Babys sammeln.

Finger weg vom Alkohol gilt allerdings in der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit. Schon geringe Mengen können bei Ihrem Kind zu Veränderungen der Erbanlagen führen und seiner Gehirnentwicklung schaden.

Die meisten Medikamente sind mit dem Stillen vereinbar! Falls Sie wegen einer Erkrankung ein Medikament nehmen sollten, gibt es so gut wie immer stillverträgliche Alternativen. Die Website [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de) informiert ausführlich über Arzneimittel und ihre Verträglichkeit in Schwangerschaft und Stillzeit.

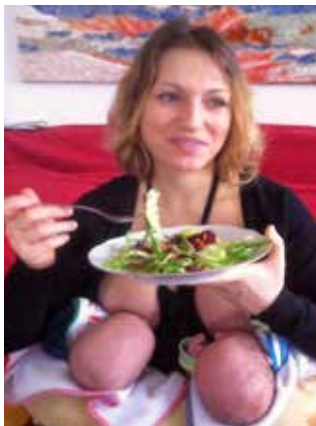




? *Wende ich durch Stillen meine Schwangerschafts-Pfunde schneller los?*

! *Ja!* Wenn Sie, wie von der WHO empfohlen, die ersten 6 Monate ausschließlich stillen und dann nach und nach bis ins zweite Lebensjahr die Muttermilch mit geeigneter Beikost für Ihr Kind ergänzen, erreichen Sie das Gewicht, das Sie vor der Schwangerschaft hatten, bei normaler ausgewogener Ernährung am leichtesten wieder!

Was Sie sonst noch für Ihre Figur tun können? Mit Wochenbett- und Rückbildungsgymnastik bekommt Ihr durch die Schwangerschaft beanspruchter Körper wieder Halt und Spannkraft. Unsere Elternschule bietet passende Kurse für Sie an.



? *Ich möchte nicht stillen, weil ich dann so vieles nicht essen darf.*

! *Keine Sorge,* alles halb so schlimm! Weder Kohlsorten wie Broccoli gehen direkt über in die Muttermilch, noch machen Zitrusfrüchte Wunde Popos beim Nachwuchs! Was Sie in der Schwangerschaft gegessen und vertragen haben, können Sie getrost auch in der Stillzeit zu sich nehmen! In unserer Nahrung gibt es Aromastoffe, die dem Kind über die Muttermilch die Geschmacksvielfalt unserer Kultur vermitteln. Apfelaromen und Knoblaucharoma lieben zum Beispiel viele Säuglinge, Alkohol und Nikotinaroma mögen sie weniger. Für Allergiker empfiehlt es sich, Allergie auslösende Stoffe zu meiden. Muttermilch ist die am besten verträgliche Nahrung für Babys aus Allergie gefährdeten Familien und bietet gewissen Schutz vor vielen Unverträglichkeiten.

## ACHTUNG AMMENMÄRCHEN!

### „Stillen macht Haarausfall!“

Stimmt nicht: In der Schwangerschaft fallen die Haare monatlang weniger aus, das Haar wird füllig und dicht. In den ersten 3 - 4 Monaten nach der Geburt fallen diese vielen Haare dann auf einmal aus, so dass der Eindruck des Haarverlustes entsteht.



*Darf ich in den Stillzeit keinen Sport treiben, weil das die Milch sauer macht?*



*Doch*, denn Sport ist ja nie verkehrt! Sowohl in der Schwangerschaft als auch in der Stillzeit hilft Ihnen ein angemessenes Training, das Gewebe zu kräftigen und Ihren Körper gesund zu halten. Ihrer Muttermilch schadet der Sport jedenfalls nicht. Lediglich bei ungewohntem Leistungssport kann es zu einer Verminderung der Milchmenge kommen.





*Ich möchte bald wieder arbeiten. Lohnt es sich da überhaupt, mit dem Stillen anzufangen?*



*Ja, auf jeden Fall*, denn jeder Tropfen Muttermilch zählt, den der Säugling bekommt. Seine Darmflora und das Immunsystem profitieren auch von Stillzeiten, die kürzer als die Empfehlungen der WHO sind. Jedes Stillen fördert langfristig die Gesundheit des Kindes.

Ihre Rückkehr in den Job muss dem Stillen nicht im Wege stehen. Ihre Muttermilch können Sie per Hand oder Pumpe auf Vorrat abpumpen, und die Rationen für Ihr Baby im Kühlschrank oder Gefrierfach frisch halten. Ihre Stillberaterin oder Ihre Hebamme erklärt Ihnen gern, wie Sie Ihre Milch richtig abpumpen und aufbewahren.

Oder laden Sie die „Stillinformation für werdende Eltern“ aus dem Downloadbereich von [www.st-anna-klinik.de](http://www.st-anna-klinik.de) herunter. Neben Hinweisen zum Abpumpen finden Sie dort zusätzliche Tipps und Informationen zu den Themen aus dieser Broschüre.

Sehr viele Betriebe haben für ihre stillenden Mitarbeiterinnen Ruheräume eingerichtet bzw. stellen ihnen sogar Milchpumpen zur Verfügung. Der Gesetzgeber garantiert für berufstätige stillende Mütter zusätzliche Ruhepausen, die nicht nachgearbeitet werden dürfen. Auch sind sie von Nacht- und eingeschränkt von Wochenenddiensten befreit. Holen Sie sich Informationen und sprechen Sie frühzeitig offen mit Ihrem Chef und Ihren Kollegen über Ihren Wunsch und Ihre Rechte.



? *Wenn ich krank bin, muss ich dann Abstand von meinem Kind halten, damit es sich nicht ansteckt?*

! *Nein*, das ist nicht nötig, wenn Sie stillen. Ihr Kind bekommt über Ihre Milch die Abwehrstoffe gegen die Krankheit geliefert und ist somit geschützt. Eine Trennung würde das Kind sogar gefährden! (Es gibt nur wenige Ausnahmen, wie z.B. HIV-Infektionen). Legen Sie sich am besten zusammen mit Ihrem Kind ins Bett, schonen Sie sich und überlassen Sie Ihren Haushalt ruhig jemandem anderen, z.B. Ihrem Partner, einer hilfsbereiten Oma oder einer Haushaltshilfe.

? *Mein Kind hat eine verstopfte Nase. Wie kann ich ihm helfen?*

! *Die Natur hält* ein ganz besonderes Medikament für verstopfte Babynasen bereit. Denn die Muttermilch ist für Ihr Kind nicht nur als Ernährung das Beste. Sie enthält Inhaltsstoffe, die wie körpereigene Antibiotika wirken. Tröpfeln Sie Ihrem Kind etwas Muttermilch in die Nase - das ersetzt die Nasentropfen aus der Apotheke. Auch auf einen wunden Po oder kleine Kratzer und Schrammen können Sie Ihre Muttermilch auftragen und an der Luft trocknen lassen.





# DIE TOP 6 DER BABY-



Stillen



Fliegergriff



Tragen





-BERUHIGER



WAS TUN???



Hautkontakt



Pucken



Babymassage



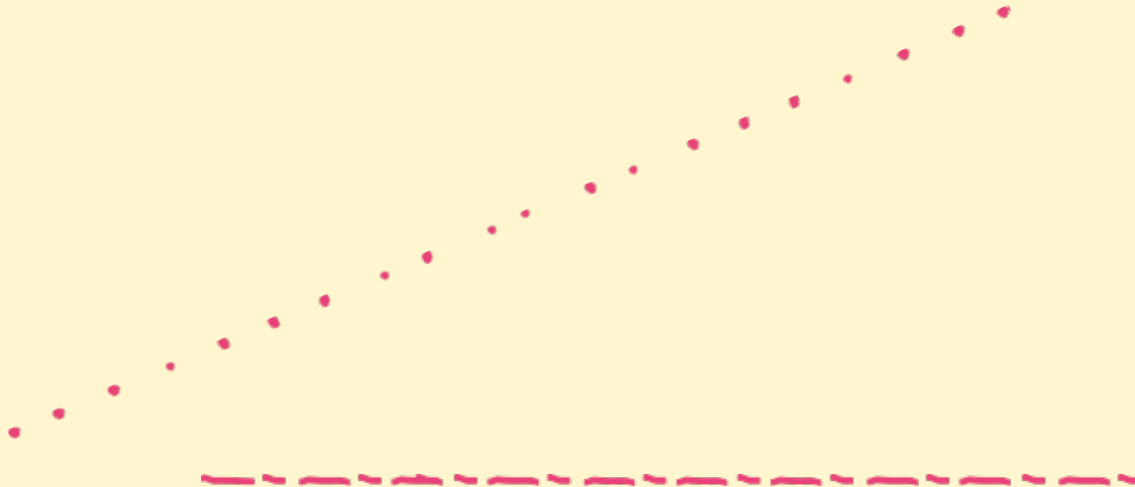


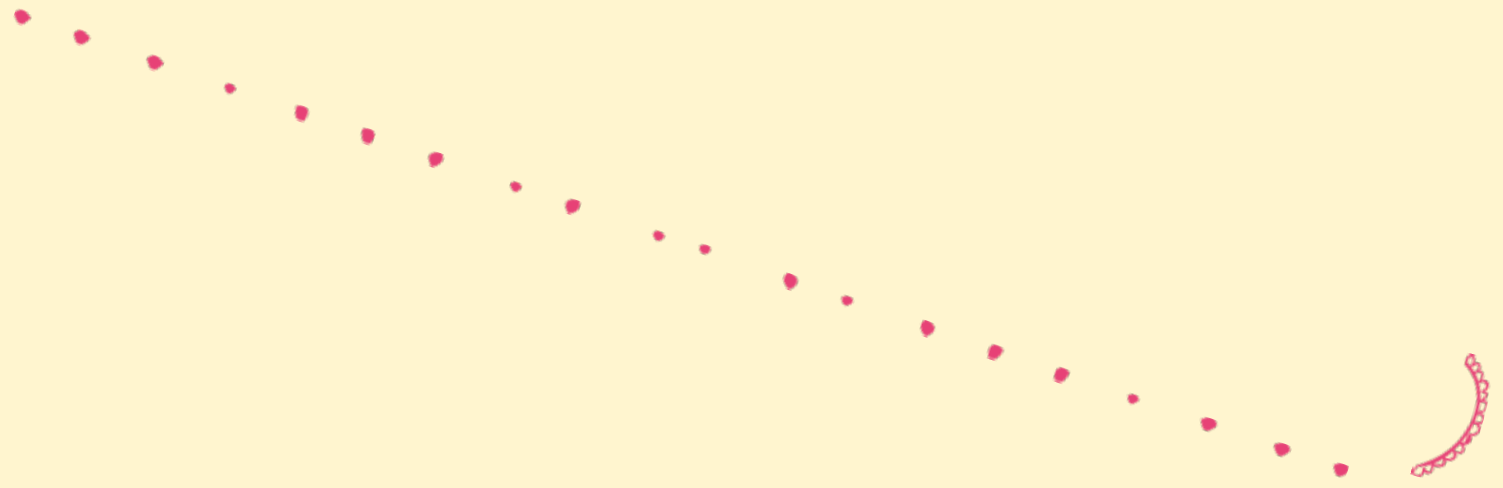
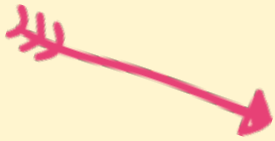


*Noch Fragen? Im Still- und Müttercafé hilft man Ihnen gern.*

## ...UND SO WAR ES BEI UNS:

*Diese Seiten gehören Ihnen! Hier ist Platz zum Aufschreiben, Einkleben, Zeichnen usw. für Erinnerungen an Ihren ganz persönlichen Start ins Leben mit Ihrem Baby.*





*Ein Kind macht*  
*- das Haus glücklicher -*  
*- die Liebe stärker -*  
*- die Geduld größer -*  
*- die Hände geschäftiger -*  
*- die Nächte länger -*  
*- die Tage kürzer -*  
*und die Zukunft heller.*