



# Mein Baby Still Buch

Persönlicher Stillratgeber mit  
hilfreichen Tipps rund ums Stillen



# Mein Baby Still Buch

## Impressum

### Herausgeber

SteriPharm GmbH & Co. KG  
Podbielskiallee 68  
D-14195 Berlin  
steripharm.de

### 16. aktualisierte Auflage Februar 2022

10.000 Exemplare

### Redaktionelles Konzept und Text

site-works AG  
Urheberin Figur „Pink Lady“: Viola Renno

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung der SteriPharm GmbH & Co. KG.

## Bildquellen

Fotolia: S. 20: © photofey, S. 22/23: © Svetlana Fedoseeva, S. 24: © Andreas Wolf (Frau mit Obstkorb), © marilyn barbone (Schalen), S. 26: © Natika (Zwiebel), © Karin & Uwe Annas (Obst), S. 27: © ExQuisine (Zigarette), © goodluz (Paar), S. 31: © Linus, S. 32/33: © Svetlana Fedoseeva, S. 34: © Artranq, S. 38/39: © PHB.cz, S. 44/45: © Svetlana Fedoseeva, S. 48: © Kamil Wiklewski, S. 49: © Dmitry Naumov, S. 53: © drubig-photo, iStockphoto: S. 12: © Evelin Elmest, S. 14/15: © Squaredpixels, S. 16: © NiDerLander, S. 28: © monkeybusinessimages, S. 34: © vgajic, S. 41: © sveltikd, S. 47: © Evelin Elmest, S. 50/51: © ROTTSTRA, S. 60/51: © Vesna Andjic, S. 69: © petrunjela



# Inhalt

## Persönliches und Infos

Seite 6

Persönliche Daten ..... Seite 6

Wichtige Telefonnummern ..... Seite 7

Impfkalender ..... Seite 8

Kindervorsorgeuntersuchungen ..... Seite 8

Notizen ..... Seite 10

Vorwort ..... Seite 13

## 1. Rund ums Stillen

Seite 16

Die Muttermilch ..... Seite 18

Vormilch ..... Seite 18

Übergangsmilch ..... Seite 19

Reife Muttermilch ..... Seite 19

Vorteile des Stillens ..... Seite 20

## 2. Gut zu wissen

Seite 24

Ernährung in der Stillzeit ..... Seite 24

Medikamente und Schadstoffe während der Stillzeit ..... Seite 27

Verhütung während der Stillzeit ..... Seite 27

Stillen im Berufsleben ..... Seite 28

Mutterschutzgesetz ..... Seite 30

## 3. Stilltechniken

Seite 34

Stillpositionen ..... Seite 34

Anlegen und Ablösen ..... Seite 37

## 4. Stillprobleme

Seite 40

Die häufigsten Stillprobleme und ihre Lösungen ..... Seite 40

Milcheinschuss, Milchstau, Brustentzündung ..... Seite 40

Wunde Brustwarzen ..... Seite 41

Zu viel Milch – Zu wenig Milch ..... Seite 42

## 5. Häufige Fragen

Seite 46

## 6. Abstillen

Seite 52

Übergang von der Brust- zur Breimahlzeit ..... Seite 52

Breirezepte ..... Seite 54

## 7. Pilates-Rückbildungsgymnastik

Seite 62

## Adressen & Bücher

Seite 66

## Kostenloser Service

Seite 68

## Register

Seite 70



### Meine persönlichen Angaben

Name .....

Alter ..... Jahre

Das ist mein  1.  2.  3.  4.  5. Kind

Ich habe mein Baby ..... Monate gestillt



### Mein Baby

Name .....

Geburtsdatum ..... Geburtsgewicht ..... g

Größe ..... cm Entlassungsgewicht ..... g

Mein Baby



### Wichtige Telefonnummern

Hebamme .....

Stillberaterin .....

Kinderarzt .....

Adresse .....

Notarzt .....

Giftzentrale .....

Taxi .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Impfkalender

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert-Koch-Institutes empfiehlt dringend, die nachfolgenden Impfungen zum frühestmöglichen Zeitpunkt vornehmen zu lassen.

*Mein Rat:  
Besprich die Vorzüge der  
Impfungen am besten mit dem/der  
Kinderarzt/Kinderärztin.*



Impfungen gegen	Alter in Wochen	Alter in Monaten									Alter in Jahren									
	6	2	3	4	5-10	11	12	13-14	15	16-23	2-4	5-6	7-8	9-14	15-16	17				
Rotaviren	G1 <sup>1</sup>		G2	(G3)																
Tetanus <sup>2</sup>		G1		G2		G3 <sup>3</sup>										A1		A2		
Diphtherie <sup>2</sup>		G1		G2		G3 <sup>3</sup>										A1		A2		
Pertussis <sup>2</sup>		G1		G2		G3 <sup>3</sup>										A1		A2		
H. influenzae Typ b (Hib) <sup>2</sup>		G1		G2		G3 <sup>3</sup>														
Poliomyelitis <sup>2</sup>		G1		G2		G3 <sup>3</sup>													A1	
Hepatitis B <sup>2</sup>		G1		G2		G3 <sup>3</sup>														
Pneumokokken <sup>2</sup>		G1		G2		G3 <sup>3</sup>														
Meningokokken C							G1													
Masern, Mumps, Röteln						G1				G2										
Varizellen						G1				G2										
Humane Papillomviren (HPV)														G1 <sup>4</sup>	G2 <sup>4</sup>					

Ständige Impfkommission: Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) beim Robert Koch-Institut 2021. Epid Bull 2021; 34:3-63 | DOI 10.25646/8824

## Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche

U1: 2. bis 4. Lebensstunde	U5: 6. bis 7. Lebensmonat	U10: 7 bis 8 Jahre
U1a: 2. bis 3. Lebenstag	U6: 10. bis 12. Lebensmonat	U11: 9 bis 10 Jahre
U1b: 1. bis 3. Lebenstag	U7: 21. bis 24. Lebensmonat	J1: 12 bis 14 Jahre
U2: 3. bis 10. Lebenstag	U7a: 34. bis 36. Lebensmonat	J2: 16 bis 17 Jahre
U3: 4. bis 5. Lebenswoche	U8: 46. bis 48. Lebensmonat	
U4: 3. bis 4. Lebensmonat	U9: 60. bis 64. Lebensmonat	

## Erläuterungen

- Empfohlener Impfzeitpunkt
- Nachholimpfung: Grundimmunisierung aller noch nicht Geimpften bzw. Komplettierung einer unvollständigen Impfserie
- G** Grundimmunisierung
- A** Auffrischung

<sup>1</sup> Die 1. Impfung sollte bereits ab dem Alter von 6 Wochen erfolgen, je nach verwendetem Impf-

stoff sind 2 bzw. 3 Impfstoffdosen im Abstand von mindestens 4 Wochen erforderlich.

<sup>2</sup> Frühgeborene erhalten eine zusätzliche Impfstoffdosis im Alter von 3 Monaten, d.h. insgesamt 4 Dosen.

<sup>3</sup> Der Mindestabstand zur vorangegangenen Dosis sollte 6 Monate betragen.

<sup>4</sup> Die beiden Impfungen sollten in einem Abstand von mindestens 5 Monaten erfolgen. Bei einer Nachholimpfung im Alter von  $\geq 15$  Jahren oder bei einem Impfabstand von weniger als 5 Monaten ist zwischen der 1. und 2. Dosis eine 3. Dosis erforderlich.





## Liebe Eltern,

die bundesweit bekannte Stillberaterin und Buchautorin Dora Schweitzer hat Recht, wenn sie sagt: „Stillen ist Nahrung für Körper und Seele.“

Denn Säuglinge erhalten über die Muttermilch nicht nur die lebenswichtigen Nähr- und Abwehrstoffe, sondern spüren dabei zugleich die Körperwärme, Nähe und vor allem Liebe der Mutter. Kaum etwas fördert die Mutter-Kind-Beziehung also so intensiv wie das Stillen, zugleich stärken der enge Hautkontakt und die Geborgenheit das Vertrauen des Kindes enorm.

Das alles sind wichtige Voraussetzungen für die kindliche Entwicklung in umfassender körperlicher, seelischer und geistiger Gesundheit. Daher empfehlen die Weltgesundheitsorganisation WHO sowie die UNICEF, sechs Monate lang ausschließlich zu stillen. Es lohnt sich also, das Stillen in besonderer Weise von Anfang an zu fördern.

Nach unserer Erfahrung trägt eine gute Vorbereitung auf die Stillzeit viel dazu bei, dass diese für die Eltern und das Kind so wichtige Lebensphase positiv verläuft.

Dazu wünschen wir Ihnen alles Gute und Ihrem Baby bestes Gedeihen!

Herzlichst Ihre

*R. Mikolajewski*  
und  
*Sr. Maïke Kanthak*



### **Reinhold Mikolajewski**

Leitende Hebamme des Diakoniekrankenhauses Friederikenstift (Hannover), ausgezeichnet als „Babyfreundliches Krankenhaus“



### **Sr. Maïke Kanthak**

Pflegedienstleitung der Entbindungsstation



1. Rund ums Stillen



## Die Muttermilch

Muttermilch ist die ideale Mischung der Natur! Ihre Zusammensetzung passt sich auf wunderbare Weise den Bedürfnissen der jeweiligen Entwicklungsstufen deines Kindes an:

Von der wertvollen Vormilch bis zur reifen Muttermilch hat deine körpereigene „Milchbar“ alles zu bieten, was dein Baby für einen gesunden Start ins Leben benötigt.

### Vormilch

Die erste Milch, die dein Baby trinkt, ist die kostbare Vormilch (auch Kolostrum genannt). Die dickliche, gelbliche Flüssigkeit ist perfekt auf die Bedürfnisse deines Winzlings zugeschnitten.

- Sie ist äußerst eiweiß- und energiereich, aber fettarm, so dass sich das Verdauungssystem des Neugeborenen langsam an die Nahrung gewöhnen kann.
- Sie enthält Abwehrstoffe, die dein Baby vor Infektionen schützen und mit denen es sein eigenes Abwehrsystem aufbauen kann.
- Sie spielt eine große Rolle für die Allergievorbeugung.
- Sie wirkt abführend, wodurch das Mekonium (der erste schwarz-grüne Stuhlgang, auch „Kindspech“ genannt) leichter ausgeschieden werden kann.

### Nachwehen

In den ersten Tagen nach der Geburt können bei jedem Anlegen sogenannte Nachwehen auftreten. Denn mit dem Saugen an der Brust wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, das sowohl den Milchflussreflex als auch das manchmal recht schmerzhaft zusammenziehen der überdehnten Gebärmutter bewirkt.

*Denk daran:  
Mit jeder Nachwehe wird die Rückbildung deiner Gebärmutter vorangetrieben.*



### Übergangsmilch

Etwa fünf bis sieben Tage nach der Geburt stellt sich die Milch von der Vormilch auf die Übergangsmilch um. Bei dieser ändert sich der Eiweiß- und Fettgehalt nach und nach in Richtung reife Muttermilch. Den damit verbundenen Milcheinschuss kannst du deutlich spüren: Deine Brüste schwellen an, spannen und werden auch wärmer. Mitunter kann das sehr unangenehm sein. Es gibt aber Tricks und Tipps, die Schmerzen zu lindern (siehe unter „Stillprobleme – Zu viel Milch“). Und gerade in dieser Zeit ist der Rat deiner Hebamme oder Stillberaterin besonders hilfreich. Sie haben sicher altbewährte und wohltuende Heilmittel parat.

### Reife Muttermilch

Die reife Muttermilch besitzt einen höheren Fettgehalt, aber geringeren Eiweißanteil. Sie enthält weiterhin Abwehrstoffe und mehr Vitamine, Mineralstoffe, Kohlenhydrate und Spurenelemente sowie Hormone. Die Zusammensetzung der Milch ändert sich sogar während einer „Fütterung“: Die erste Milch, die dein Baby im Moment des Anlegens trinkt, ist bläulich und dünnflüssiger. Sie löscht hauptsächlich den Durst. 1

Dann wird die Milch gelblicher und dickflüssiger, denn der Fettgehalt ist nun dreimal so hoch. 2  
Gegen Ende der Trinkzeit ist die Milch besonders nährstoffreich und wirkt sättigend.

### „Bäuerchen“ oder: „Die Luft muss raus!“

Ist dein Baby sattgetrunken, wird es zufrieden einschlafen wollen. Doch Moment! Vor dem Schlummern muss es erst aufstoßen (landläufig „Bäuerchen“ genannt), damit die beim Trinken mitgeschluckte Luft sich nicht im Darm verklemmen kann. Dies könnte zu schmerzhaften Blähungen führen.

Lege dein Kleines dazu leicht über die Schulter und klopf ihm behutsam auf den Rücken.



Geburt

Milcheinschuss (ca. 3.-5. Tag)



## Vorteile des Stillens

„Mein BabyStillBuch“ soll dich ermutigen, dich dem Stillen hinzugeben und dir das dafür nötige Selbstvertrauen schenken. Nahezu jede Frau ist körperlich in der Lage, ihr Kind zu stillen – warum nicht auch du! Mit einem gesunden Vertrauen zum Körper, Gelassenheit und einer erfahrenen Hebamme oder Stillberaterin klappt es bestimmt.

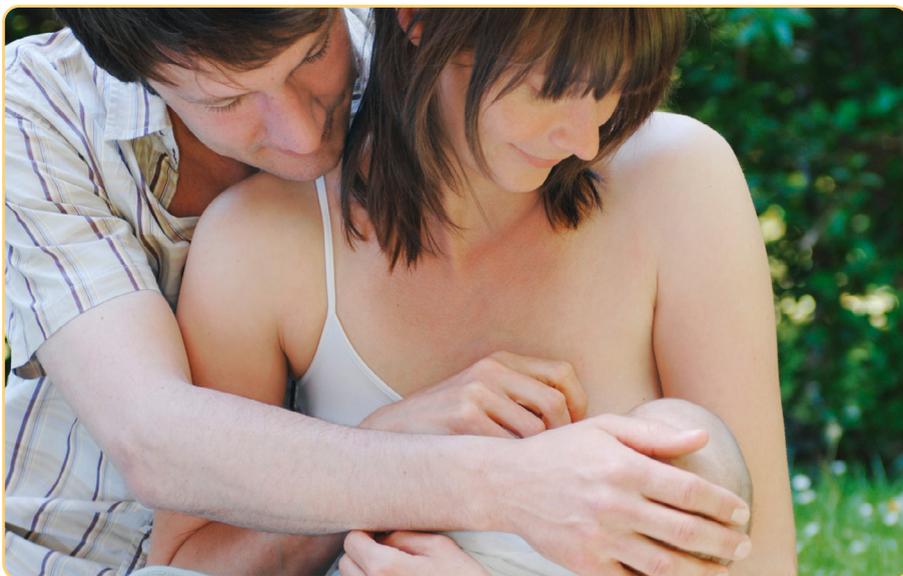
Denn eines ist sicher: Muttermilch ist das Reinste und Beste, was ein Baby bekommen kann. Mit ihr erhält dein Kind alle

Ganz wichtig ist es, dass in dieser Zeit dein Partner dir zur Seite steht und dich darin bestärkt, euer Kind zu stillen. Ist auch er gut informiert, seid ihr sicher schnell ein tolles Team.

wichtigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die es für seine Entwicklung benötigt. Immunabwehrstoffe, Wachstumsfaktoren und Hormone runden die Zusammensetzung ab. Zudem fördern bestimmte Stoffe den Aufbau der Darmflora. Andere wiederum haben eine hemmende Wirkung auf Pilze.

Solltest du aus bestimmten Gründen nicht stillen können oder wollen, Sorge dich nicht und plage dich nicht mit Schuldgefühlen: Dein Baby wird mit der modernen Fertigmilch, die sich an die Zusammensetzung der Muttermilch anlehnt, auch gut versorgt sein.

Die große Mehrheit der Mütter entscheidet sich jedoch für das Stillen ihres Kindes – und das aus guten Gründen:



### *Stillen macht glücklich!*

Während des Stillens werden Glückshormone ausgeschüttet, die entspannen und gute Laune machen. Außerdem bedeutet Stillen Geborgenheit, Schutz und Innigkeit – Gefühle, die Mama und Baby verbinden.

### *Muttermilch stärkt den Babydarm.*

Die Muttermilch enthält Millionen von Bifidobakterien, mit denen der Babydarm ausgestattet und gestärkt wird. Zudem ist sie leicht verdaulich und passt sich den Bedürfnissen des heranwachsenden Kindes perfekt an.

### *Muttermilch schützt vor Infektionen und Allergien.*

Mit der Muttermilch bekommt dein Baby jede Menge Antikörper, die es vor Infektionen schützt. Sollte es später doch mal von einem Infekt erwischt werden, gelangen seine Keime beim Stillen über die Brustwarze in deinen Kreislauf. Beim nächsten Stillen erhält dein Baby die passenden von dir produzierten Antikörper! Die Muttermilch bietet außerdem einen anfänglichen Schutz vor Allergien, da sie von Natur aus frei von allergieauslösenden Fremdeiweißen ist.

### *Stillen ist unglaublich praktisch.*

Die Milch ist immer dabei, wohltemperiert, hygienisch und kostenlos. So wird selbst die Fütterung in der Nacht zur kurzen, kuscheligen Schlafunterbrechung.

### *Du wirst schneller wieder fit.*

Saugt das Baby an der Brust, zieht sich die Gebärmuttermuskulatur schneller zusammen, so dass die Rückbildung rascher in Gang kommt.

### *Stillen macht schlank!*

Durch das Stillen verbrauchst du 600 Extrakalorien pro Tag. Betreib also bloß keine Diäten, du brauchst jetzt deine Reserven. Die Fettpölsterchen verschwinden im Laufe der Zeit ganz von alleine.

### *Stillen zeigt Langzeitwirkung.*

Gestillte Kinder neigen im Erwachsenenalter seltener zu Allergien, Darmerkrankungen und Altersdiabetes. Und für dich gilt: Das Risiko für Brust-, Gebärmutterhals- und Eierstockkrebs ist geringer, wenn du gestillt hast.



## 2. Gut zu wissen

## 2. Gut zu wissen

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt. Gut informiert startest du mit noch mehr Sicherheit in die Stillzeit. So kannst du anfängliche Hürden besser meistern und dieser Aufgabe gelassen entgegensehen.

### Ernährung in der Stillzeit

Du kennst es schon aus den zurückliegenden Wochen der Schwangerschaft: Das A und O für dich ist es, gesund zu essen und zu trinken. Das ist auch jetzt in der Stillzeit nicht anders. Versuche, auf eine rundum ausgewogene und vollwertige Ernährungsweise zu achten – mit viel frischem Obst und Gemüse, Milchprodukten sowie gelegentlich Fisch, Fleisch und Eiern. Und wie immer bilden Kohlenhydrate bei der Ernährung die breite Basis.

**Es gilt:** Je besser du dich ernährst, desto gesünder entwickelt sich dein Baby. Du als stillende Mama bist schließlich die „Versorgungszentrale“ für dein Baby, das durch die nahrhafte Muttermilch rasant wächst und gedeiht.

Über die Muttermilch gibst du lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente an dein Kleines weiter.

Und du brauchst viel Energie: Wenn du vor der Schwangerschaft etwa 2000 kcal am Tag zu dir genommen hast, so brauchst du in der Anfangszeit des Stillens ungefähr 600 kcal mehr pro Tag. Ab dem vierten Stillmonat sind es bei vollem Stillen noch rund 500 kcal und bei teilweisem Stillen etwa 300 kcal. Das heißt aber nicht, dass du jetzt in Süßigkeiten, Chips & Co. schwelgen kannst. Diese Produkte enthalten zwar viele Kalorien, liefern aber keine Vitamine und Mineralstoffe.



### Du ernährst dich vegetarisch oder vegan?

Dann könnte die Versorgung mit einigen Mikronährstoffen knapp werden. Neben den üblichen Verdächtigen wie Eisen, Vitamin B<sub>12</sub> und Jod sind oft noch weitere Vitamine und Mineralstoffe Mangelware. Auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de) erfährst du, wie du dich während der Schwangerschaft und Stillzeit optimal versorgen kannst.



### Energie mit Kohlenhydraten sichern

Sichere deinen erhöhten Energiebedarf am besten mit Lebensmitteln, die reich an Ballaststoffen und Stärke sind wie Vollkornprodukte, Naturreis, Kartoffeln und Hülsenfrüchte. Der hohe Ballaststoffgehalt hält dich außerdem länger satt und beugt Verstopfungen vor.

### Eiweiß für die Muttermilch

Für die Milchbildung benötigst du jetzt mehr Eiweiß als sonst. Deinen Bedarf kannst du gut mit Milch, Joghurt, Käse, Seefisch und Vollkornprodukten decken.

### Jetzt bloß keine Diäten!

Weder solltest du während der Stillzeit versuchen, abnehmen zu wollen (die paar Zusatzpfunde purzeln von ganz alleine!), noch bestimmte Lebensmittel (z. B. Nüsse, Kuhmilch, Fisch oder Ei) meiden, um damit Allergien bei deinem Kind vorzubeugen. Studien zufolge hat dies keinen Effekt. Du würdest nur Gefahr laufen, dass ihr beide nicht mit ausreichend wichtigen Nährstoffen versorgt werden würdet.

### Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D<sub>3</sub> und Jod – wichtig auch in der Stillzeit

In der Schwangerschaft hast du diese Mikronährstoffe bereits fleißig zugeführt. Vergiss auch jetzt nicht, deinen weiterhin

erhöhten Bedarf an der empfindlichen Folsäure (Vitamin B<sub>9</sub>), ihrem „Helfer-vitamin“ B<sub>12</sub>, Vitamin D<sub>3</sub> und dem bedeutenden Mineralstoff Jod zu decken.

**Folsäure** hat eine Funktion bei der Zellteilung und trägt unter anderem dazu bei, Müdigkeit zu verringern.

**Vitamin B<sub>12</sub>** wirkt neben seiner Folsäure-Helferrolle bei der Bildung der roten Blutkörperchen sowie bei den Funktionen des Nervensystems und Energiestoffwechsels mit.

**Vitamin D<sub>3</sub>** hat wie Folsäure eine Funktion bei der Zellteilung und unterstützt maßgeblich das Immunsystem. Auch für die Stillzeit ist dieses Vitamin deshalb wichtig. Gibst du deinem Baby ein Vitamin D-Präparat, kannst du für deinen eigenen Bedarf das Vitamin noch zusätzlich aufnehmen.

**Jod** ist ein Mineralstoff, der leider nur unzureichend in unseren natürlichen Nahrungsmitteln vorkommt. Als zentraler Bestandteil der Schilddrüsenhormone ist Jod unverzichtbar für deren Produktion und das normale Funktionieren der Schilddrüse. Achte daher gerade jetzt auf eine gesicherte Jodzufuhr!

### Empfehlung:

Generell gilt, während der Stillzeit täglich 400 Mikrogramm Folsäure – am besten in Kombination mit Vitamin B<sub>12</sub> – und 100 bis 150 Mikrogramm Jod aufzunehmen (wie in **Folio**<sup>®</sup> enthalten). Falls du kein zusätzliches Jod zuführen darfst, ist **Folio**<sup>®</sup> jodfrei für dich gut geeignet.

### Wie reagiert mein Baby auf meine Ernährung?

Babys reagieren ganz unterschiedlich auf die Ernährungsweise ihrer Mutter. Neigt dein Kleines zu schmerzhaften Blähungen oder wundem Po, probiere am besten aus,

welche Nahrungsmittel die Beschwerden hervorrufen könnten. Mit zunehmenden Alter ändert sich auch die Verträglichkeit, so dass du von Zeit zu Zeit einen neuen Versuch mit einem weggelassenen Lebensmittel starten kannst.

#### Nahrungsmittel, die zu Blähungen führen könnten:

- Zwiebeln, Knoblauch
- Vollkornprodukte
- Kohl
- Hülsenfrüchte
- Nüsse
- rohes Gemüse



#### Nahrungsmittel, die einen wunden Po verursachen könnten:

- Zitrusfrüchte
- Kiwis
- Erdbeeren
- Tomaten
- Paprika
- Vitamin- und Obst-säfte, Fruchtee



#### Wichtig: Viel Trinken!

Mit dem Stillen gibst du jede Menge Flüssigkeit ab. Trink deshalb viel – mindestens 2 Liter am Tag sollten es sein. Neben stillem Mineralwasser sind insbesondere Fenchel-, Kräuter- oder Milchbildungstees sowie Saftschorlen empfehlenswert.

Mit Kaffee, schwarzem Tee, Cola und Energy-Drinks solltest du hingegen zurückhaltend sein.

Verzichte sicherheitshalber weiterhin gänzlich auf **Alkohol**.

***Aufgepasst:**  
Pfefferminz- und  
Salbetea hemmen die  
Milchbildung!*

## Medikamente und Schadstoffe während der Stillzeit

Alles, was du zu dir nimmst, geht in deine Muttermilch über und gelangt in den Körper deines Babys.

Sollte dir dein Arzt ein Medikament verordnen müssen, sag ihm bitte unbedingt, dass du stillst! Für viele Beschwerden gibt es auch eine alternative und stillverträgliche Behandlungsmethode.

Wenn es nicht zwingend erforderlich ist, solltest du während der Stillzeit nicht deine Zähne mit Amalgam-Füllungen behandeln lassen. Herausgelöstes Amalgam setzt Quecksilber frei.

Manchmal ist es aber unumgänglich, über einen gewissen Zeitraum ein bestimmtes Medikament einnehmen zu müssen oder sich die Zähne behandeln zu lassen.

Die meisten Arzneimittel sind vollkommen stillverträglich. Wenn du aber unsicher bist, kannst du auf [embryotox.de](http://embryotox.de) nachlesen, welche Medikamente für dein Kleines schädlich sein könnten.

#### Und natürlich gilt weiterhin:

Verzichte während der gesamten Stillzeit auf das Rauchen! Denn auch die mit der (E-)Zigarette aufgenommenen Schadstoffe gehen in die Muttermilch über. Selbstverständlich gilt dies auch für Drogen jeglicher Art.



## Verhütung während der Stillzeit

Es hält sich noch immer das Gerücht, dass Stillen einen sicheren Empfängnischutz bietet. Das ist aber keineswegs so!

Wähle deshalb am besten gleich nach dem Wochenbett eine geeignete Verhütungsmethode aus. Während der Stillzeit solltest du dabei auf sehr östrogenarme bzw. östrogenfreie Produkte zurückgreifen.

Zu den Möglichkeiten der Verhütung während der Stillzeit zählen die Hormonspirale (kann 6–8 Wochen nach der Geburt gelegt werden und enthält besonders gering dosierte Hormone), die Kupferspirale, reine Gestagenpräparate wie die Minipille sowie natürliche Barrieremethoden wie das Kondom oder das Diaphragma.

**Lasse dich von deiner Frauenärztin bzw. deinem Frauenarzt beraten! Sie werden dir helfen, eine passende Verhütungsmethode zu finden.**



## Stillen im Berufsleben

Du möchtest wieder arbeiten — aber auch weiterhin dein Baby stillen? Sprich darüber möglichst früh und ganz offen mit deinem Arbeitgeber, er wird dein Vertrauen zu schätzen wissen.

Von rechtlicher Seite her solltest du wissen: Es stehen dir Stillpausen zu! Im Mutterschutzgesetz sind Extrapausen für stillende Mütter festgelegt.

Diese kannst du auch nutzen, wenn dein Baby nicht mit auf der Arbeitsstelle ist. Stille am besten kurz vor und nach deiner Arbeitszeit, so dass nur eine Mahlzeit dazwischen überbrückt werden muss. Während der Arbeitszeit solltest du abpumpen und einen Milchvorrat anlegen. Nimm dafür eine kleine Kühlbox mit, in der du die abgepumpte oder ausgestrichene Milch lagern und transportieren kannst.

Um den Milchfluss in Gang zu bringen, helfen warme Umschläge und eine leichte Brustmassage. Auch reicht manchmal schon die Vorstellung aus, wie dein Baby an der Brust saugt, und schon fließt die Milch viel leichter.

Traue dich zu fragen, ob du auf deiner Arbeitsstelle einen ruhigen Raum nutzen darfst, um dort alleine zu stillen bzw. abzupumpen. Auch deine Kollegen werden dich in deiner neuen Situation sicherlich unterstützen.



### Wie lässt sich Muttermilch sicher aufbewahren?

- **bei Raumtemperatur:**  
**3–4 Stunden optimal**  
**6–8 Stunden akzeptabel\***
- **Kühltasche mit gefrorenen Kühlpacks:**  
**24 Stunden**
- **im Kühlschrank (4 °C, oberes Fach hinten):**  
**3 Tage optimal**  
**5–8 Tage akzeptabel\***
- **im Tiefkühler (-18 °C):**  
**6 Monate optimal**  
**12 Monate akzeptabel\***  
 Beachte: tiefgekühlte Milch schonend auftauen (24 Stunden im Kühlschrank); aufgetaute Muttermilch nicht wieder einfrieren

\* unter sehr sauberen Bedingungen

*So haben wir es gemeistert:*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Auszug aus dem Gesetz zum Schutz der erwerbstätigen Mutter (Mutterschutzgesetz – MuSchG) und der Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz (MuSchArbV)

### § 7 MuSchG Freistellung für Untersuchungen und zum Stillen

(1) Der Arbeitgeber hat eine Frau für die Zeit freizustellen, die zur Durchführung der Untersuchungen im Rahmen der Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherung bei Schwangerschaft und Mutterschaft erforderlich sind. Entsprechendes gilt zugunsten einer Frau, die nicht in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert ist.

(2) Der Arbeitgeber hat eine stillende Frau auf ihr Verlangen während der ersten zwölf Monate nach der Entbindung für die zum Stillen erforderliche Zeit freizustellen, mindestens aber zweimal täglich für eine halbe Stunde oder einmal täglich für eine Stunde. Bei einer zusammenhängenden Arbeitszeit von mehr als acht Stunden soll auf Verlangen der Frau zweimal eine Stillzeit von mindestens 45 Minuten oder, wenn in der Nähe der Arbeitsstätte keine Stillgelegenheit vorhanden ist, einmal eine Stillzeit von mindestens 90 Minuten gewährt werden. Die Arbeitszeit gilt als zusammenhängend, wenn sie nicht durch eine Ruhepause von mehr als zwei Stunden unterbrochen wird.

### § 23 MuSchG Entgelt bei Freistellung für Untersuchungen und zum Stillen

(1) Durch die Gewährung der Freistellung nach § 7 darf bei der schwangeren oder

stillenden Frau kein Entgeltausfall eintreten. Freistellungszeiten sind weder vor- noch nachzuarbeiten. Sie werden nicht auf Ruhepausen angerechnet, die im Arbeitszeitgesetz oder in anderen Vorschriften festgelegt sind.

### § 29 MuSchG Zuständigkeit und Befugnisse der Aufsichtsbehörden, Jahresbericht

(3) Die Aufsichtsbehörde kann in Einzelfällen nähere Bestimmungen über Zahl, Lage und Dauer der Stillzeiten treffen; sie kann die Einrichtung von Stillräumen vorschreiben.

### § 1 MuSchArbV Beurteilung der Arbeitsbedingungen

(1) Der Arbeitgeber muss rechtzeitig für jede Tätigkeit, bei der werdende oder stillende Mütter durch die chemischen Gefahrstoffe, biologischen Arbeitsstoffe, physikalischen Schadfaktoren, die Verfahren oder Arbeitsbedingungen nach Anlage 1 dieser Verordnung gefährdet werden können, Art, Ausmaß und Dauer der Gefährdung beurteilen. Die Pflichten nach dem Arbeitsschutzgesetz bleiben unberührt.

### § 3 MuSchArbV Weitere Folgerungen aus der Beurteilung

(1) Ergibt die Beurteilung nach § 1, dass die Sicherheit oder Gesundheit der betroffenen Arbeitnehmerinnen gefährdet ist

*Mit ein bisschen Organisationstalent schaffst du es bestimmt, wieder im Berufsleben zu stehen und noch eine Weile weiter zu stillen.*



und dass Auswirkungen auf Schwangerschaft oder Stillzeit möglich sind, so trifft der Arbeitgeber die erforderlichen Maßnahmen, damit durch eine einstweilige Umgestaltung der Arbeitsbedingungen und gegebenenfalls der Arbeitszeiten für werdende oder stillende Mütter ausgeschlossen wird, dass sie dieser Gefährdung ausgesetzt sind.

(2) Ist die Umgestaltung der Arbeitsbedingungen oder gegebenenfalls der Arbeitszeiten unter Berücksichtigung des Standes von Technik, Arbeitsmedizin und Hygiene sowie sonstiger gesicherter arbeitswissenschaftlicher Erkenntnisse nicht möglich oder wegen des nachweislich unverhältnismäßigen Aufwandes

nicht zumutbar, so trifft der Arbeitgeber die erforderlichen Maßnahmen für einen Arbeitsplatzwechsel der betroffenen Arbeitnehmerinnen.

(3) Ist der Arbeitsplatzwechsel nicht möglich oder nicht zumutbar, dürfen werdende oder stillende Mütter so lange nicht beschäftigt werden, wie dies zum Schutze ihrer Sicherheit und Gesundheit erforderlich ist.

Stand:  
MuSchG 12/2019,  
MuSchArbV 11/2010





### 3. Stilltechniken

## 3. Stilltechniken

Du hast es schon anfangs lesen können: Dein Baby holt sich von dir, was es braucht. Die Natur hat es so eingerichtet, dass du und dein Kind in der Regel alle körperlichen Voraussetzungen für das Stillen mitbringen. Vertrau also auf deinen Körper und auf dein Baby!

Egal ob groß oder klein: Für das Stillen gibt es nicht die ideale Brustform. Dein Baby wird mit jeder Gegebenheit klar kommen. Sobald es an deiner Brust saugt, werden bei dir bestimmte Hormone ausgeschüttet, die für die Milchproduktion und die Milchabgabe sorgen – und das

hängt nun in keiner Weise mit der Größe der Brust zusammen. Entscheidend ist, dass dein Baby durch regelmäßiges Saugen an der Brust deinen Milchfluss aufrechterhält. Dieses Zusammenspiel solltest du auch nicht mit der „Flasche zwischendurch“ stören.

### Stillpositionen

Das Wichtigste ist, dass du dich beim Stillen wohl fühlst und entspannt bist. Nimm dir Zeit und Ruhe, besonders am Anfang. Später bist du vielleicht so routiniert, dass du auch im Café geschickt stillen kannst.

Doch wo auch immer du dein Baby fütterst, achte auf die richtige Stillposition: Du solltest mit angelehntem Rücken gut sitzen und den Körper deines Kindes sicher abstützen können. Zuhause geht das am besten in einem bequemen Sessel mit Armlehnen und / oder mit Hilfe eines Stillkissens, das dir hierbei gute Dienste leisten wird.



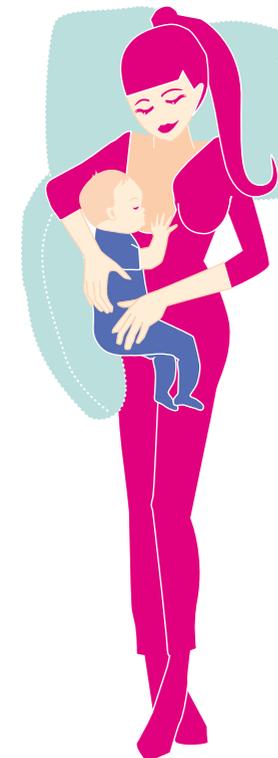
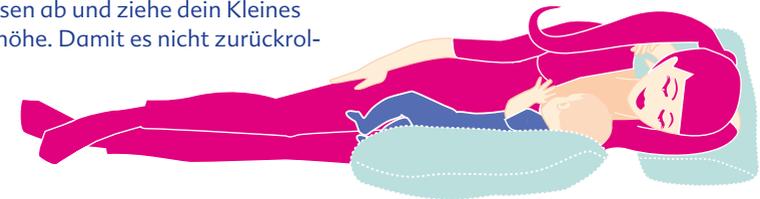
#### Tipp

Frauen mit Hohlwarzen oder sehr flachen Brustwarzen können diese mit einer Milchpumpe hervorziehen, so dass sie vom Baby besser zu fassen sind. Auch das Aufsetzen eines Stillhütchens kann hierbei hilfreich sein.

### Stillen im Liegen – Seitenlage

Kurz nach der Geburt oder auch während der Nacht findest du es vielleicht besonders bequem und gemütlich, dein Baby im Liegen zu stillen. Drehe dich dazu einfach auf die Seite, lege deinen Kopf auf einem Kissen ab und ziehe dein Kleines auf Brusthöhe. Damit es nicht zurückrol-

len kann, schieb auch ihm ein Kissen zur Stütze in den Rücken.



### Stillen im Liegen – Rückenlage

Nach einer schweren Geburt oder einem Kaiserschnitt kann es angenehmer sein, in Rückenlage zu stillen.

Stütze dazu deinen Oberkörper mit Kissen so ab, dass er leicht aufgerichtet ist. Nun lege dein Kind seitlich in Brusthöhe auf ein Kissen neben dich.

Unterstütze seinen Rücken mit deinem Arm – so kannst du es behutsam an dich ziehen.

#### Es gibt eine bewährte Regel:

Deinem Rücken zuliebe solltest du dein Baby immer zur Brusthöhe führen und nicht die Brust zum Baby!

**Stillen im Sitzen (Wiegenposition)**

Im Sitzen wirst du wahrscheinlich am häufigsten stillen. Halte dein Baby dazu „Bauch an Bauch“ quer vor dich, mit dem Köpfchen in deiner Armbeuge. Der Körper deines Kindes sollte von einem Stillkissen oder sonstigem Kissen getragen werden. Stütze auch dich mit Kissen und Armlehnen ab, damit du dich nicht verkrampfst.

Leicht hochgestellte Füße unterstützen die angenehme Haltung. Wichtig ist auch hier, dass du nicht deinen Oberkörper zum Kind neigst, sondern aufrecht sitzt.

**Stillen von Zwillingen**

Mit der sogenannten Footballhaltung kannst du deine Zwillinge gleichzeitig stillen: Halte die Babys so, dass sie seitlich neben deinem Körper mit den Nasen in Höhe der Brustwarze und den Füßchen in Richtung deines Rückens liegen.

Für Mehrlinge gibt es auch noch weitere Stillpositionen, die mit ein bisschen Geschick gut anzuwenden sind.

Frag deine Hebamme oder Stillberaterin, ihre Hilfe ist zu Beginn des Stillens unentbehrlich!

**Tipp:** Es gibt auch Stillkissen für Zwillinge.

**Beachte:**

Lasse dein Baby nach der Fütterung nicht zu lange an der Brustwarze nuckeln, auch wenn es dabei noch so zufrieden aussieht. Für deine Brustwarzen ist das eine ziemliche Strapaze.

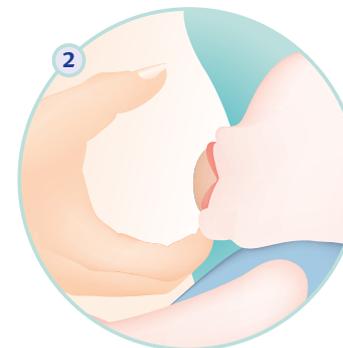
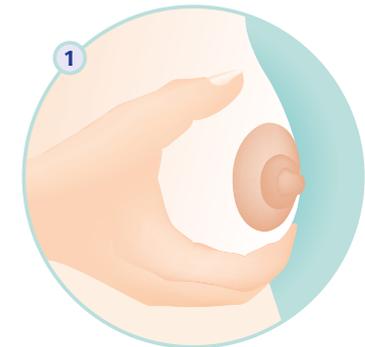
**Anlegen und Ablösen**

Ehrlich vorweg – es kann eine unschöne Seite des Stillens geben: zum Beispiel wenn dein Baby dir die Brustwarzen wund saugt. Durch richtiges Anlegen lässt sich das vermeiden, aber gerade in den ersten Tagen des Stillens müssen sich die Brust-

warzen erst einmal an die neue Situation gewöhnen. Und auch du musst das richtige Anlegen üben. Hilfreiche Tipps bei wunden Brustwarzen kannst du unter Kapitel 4 („Stillprobleme“) nachlesen.

**Wie lege ich mein Baby richtig an?**

- 1 Halte deine Brust im sogenannten „C-Griff“: Die Finger liegen flach unter der Brust, ohne den Warzenvorhof zu berühren, und der Daumen oberhalb der Brustwarze. Nun halte die Brustwarze an den Mund deines Babys.



- 2 Sobald es den Mund weit öffnet, führe es zügig an deine Brust, so dass sein Mündchen die Brustwarze mitsamt einem Großteil des Warzenvorhofs umfasst.

**Wie löse ich mein Baby wieder ab?**

Sobald sich dein Baby satt getrunken hat, kannst du es mit einem kleinen Trick behutsam von deiner Brust ablösen:

- 3 Schiebe deinen kleinen Finger in den Mundwinkel deines Kindes. Dadurch wird der Unterdruck in seinem Mund gelöst, und es lässt automatisch von der Brust ab.





## 4. Stillprobleme

# 4. Stillprobleme

Wie so vieles will auch das Stillen gelernt sein. Was für dich später die selbstverständlichste Sache der Welt ist, kann dir anfangs noch Probleme bereiten. Es wird vermutlich ein wenig dauern, bis sich ein für dich und dein Baby passender Stillrhythmus eingependelt hat. Lasse dich also nicht entmutigen, wenn nicht alles gleich reibungslos funktioniert.

## Die häufigsten Stillprobleme und ihre Lösungen

### Brustentzündung

Es ist möglich, dass sich durch wunde und rissige Brustwarzen Bakterien ansammeln. Oder dass sich die Milch anhaltend und stark staut – diese Umstände können zu einer Brustentzündung führen. Dann kannst du Kopf- und Gliederschmerzen und leichtes Fieber bekommen. Bei Fortschreiten der Entzündung hast du hohes Fieber und die entzündete Brust ist heiß und schmerzt noch mehr. Eine Brustentzündung ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, lass dich also sofort von einem/r Arzt/Ärztin behandeln!

### Milcheinschuss

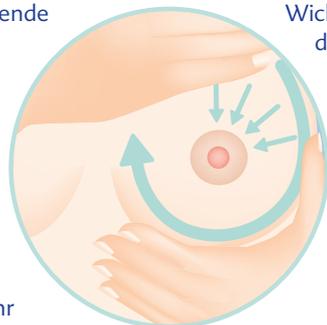
Schießt die Milch ein, wirst du merken, dass deine Brüste spannen, heiß werden und auch leicht schmerzen. Um das ein wenig zu lindern, lege kühlende Quarkumschläge auf deine Brüste. Die Hebamme oder Stillberaterin wird dir zeigen, wie du durch fachmännisches Ausstreichen deine Milch zum Fließen anregst, womit gleichzeitig der Druck aus der Brust genommen wird. Dadurch ist sie auch nicht mehr

so prall und dein Baby kann leichter die Brustwarze fassen. Und: Lege dein Baby ruhig häufig an! So beugst du einem schmerzhaften Milchstau vor.

### Milchstau

Bei einem Milchstau kann die Milch nicht mehr zur Brustwarze fließen. Die Stelle, an der sich die Milch staut, wird hart und schmerzt. Wenn das bei dir passiert, sprich gleich mit deiner Hebamme oder Stillberaterin, damit sie dir schnell helfen können und sich daraus nicht noch eine Brustentzündung entwickelt. Wie beim Milcheinschuss solltest du die harte Stelle sanft ausstreichen (am besten unter der warmen Dusche) und anschließend die betreffende Brust mit Umschlägen kühlen.

Wichtig ist auch hier, dass dein Baby häufig trinken darf. Achte vor allem darauf, dass du es richtig anlegst und die Brust vollständig leertrinken lässt.



### Wunde Brustwarzen

Deine Brustwarzen müssen sich an die neue Beanspruchung erst einmal gewöhnen. Um zu verhindern, dass die Brustwarzen wund werden, ist das korrekte Positionieren und Anlegen des Babys äußerst wichtig (siehe S. 37: Anlegen und Ablösen).

Versuche nicht, die Brustwarzen vorher abhärten zu wollen. Kräftiges Abreiben, so wie es früher empfohlen wurde, reizt nur unnötig die empfindliche Haut.

Außerdem solltest du dein Baby nach der Fütterung nicht zulange an der Brust nuckeln lassen, das strapaziert deine Brustwarzen nur unnötig. Beginne immer mit der weniger wunden Seite und löse dein Baby mit der „Kleinen-Finger-Methode“ (siehe S. 37) von der Brust ab.

Es ist auch hilfreich, nach dem Stillen ein paar Tropfen Milch auf der Brustwarze trocknen zu lassen.

*Verliere nicht den Mut!  
Auch wenn es aufangs etwas  
schmerzt – du tust es aus  
Liebe zu deinem Kind.*

Und gehe ab und zu daheim „oben ohne“ oder trage unter einem luftigen T-Shirt mal keinen BH. Viel frische Luft tut deinen Brustwarzen jetzt gut.

### Tipp

Sind die Brustwarzen sehr wund, kannst du sie mit einem Still- oder Brusthütchen schützen. Deine Hebamme bzw. Stillberaterin hat sicher noch weitere Ratschläge auf Lager.





*Bedenke:  
Zufüttern ist der erste  
Schritt zum Abstillen!*

**Zu viel Milch**

Besonders in der Anfangszeit, wenn die Milch einschießt, kann die Brust spannen und schmerzen. Doch keine Sorge: Die Produktion der richtigen Milchmenge passt sich im Laufe der Zeit an den Bedarf deines Kindes an.

**Mit diesen Tricks kannst du dir Linderung verschaffen:**

- Lege dein Baby nur an eine Brust an und streiche die jeweils andere Seite mit der Hand sanft aus, bis der Druck nachlässt (stärkeres Ausstreichen oder Abpumpen regt die Milchproduktion an!). Bei der nächsten Mahlzeit bietest du die andere Seite an.
- Fließt anfangs zu viel Milch auf einmal, lehne dich nach dem Anlegen weit zurück, so dass dein Baby entgegen der Schwerkraft saugen muss.
- Lege dir wohltuende kalte Quarkumschläge oder Kühlkompressen auf die Brust.
- Pfefferminz- und Salbeitee wirken milchbildungshemmend!

**Zu wenig Milch**

Vielleicht hast du auch Bedenken, dass deine Milchmenge nicht reicht und dein Baby nicht satt wird. Diese Sorge ist aber meist unbegründet. Lasse dich nicht verunsichern – die Natur hat es schließlich so eingerichtet, dass die Mutter ihr Kind ernähren kann.

**Altbewährte Methoden, um die Milchproduktion anzuregen:**

- Erwärme deine Brust vor dem Anlegen etwa zehn Minuten.
- Wechsle während einer Milchmahlzeit die Brüste ab.
- Häufiges Anlegen (möglichst alle zwei Stunden) steigert die Milchproduktion. Ein Zufüttern ist in aller Regel nicht notwendig. Auch zusätzlich Wasser oder Tee zu geben, kann kontraproduktiv sein.
- Nimm dein Baby nicht zu früh von der Brust.
- Trinke selbst ausreichend! Vorzugsweise stilles Wasser, Fenchel- und Milchbildungstee.
- Versuche beim Stillen Ruhe und Entspannung zu finden.

*Unsere Anfangsprobleme*

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



5. Häufige Fragen

## 5. Häufige Fragen

Gerade wenn du zum ersten Mal Mama geworden bist, werden sich bestimmt viele Fragen auftun. Du kommst mit deinem Baby im Arm aus der Klinik nach Hause und bist super glücklich. Doch oft entstehen für euch als junge Eltern im neuen Alltag Unsicherheiten. Antworten auf Fragen, die besonders häufig auftreten, findest du hier.

### *Wie gibt mir mein Baby zu verstehen, dass es Hunger hat?*

Dein Baby wird anfangen, an den Händchen zu saugen und den Kopf hin und her zu bewegen. Es leckt sich mit der Zunge an den Lippen und macht Saugbewegungen. Lege dein Kleines dann gleich an und warte nicht ab, bis es lauthals schreit.

### *In welchen Abständen und wie oft soll ich mein Kind stillen?*

Als Faustregel gilt: In den ersten 24 Stunden 4- bis 6-mal, am zweiten Tag 6- bis 8-mal und ab dem dritten Tag 8- bis 12-mal. Hat sich alles eingespielt, stillst du nach Bedarf. Das heißt, dein Baby bestimmt die Häufigkeit des Stillens. Das ist dann individuell sehr verschieden und hängt auch von seinem Schlafverhalten ab.

### *Woran merke ich, dass mein Baby genügend trinkt?*

Sobald du dein Baby anlegst und der Milchflussreflex einsetzt, wirst du ein Kribbeln in der Brust spüren. Du hörst die gleichmäßigen Schluckgeräusche und die bald einsetzenden Darmgeräusche deines Babys, das sich beim Trinken zusehends entspannt und ruhig wird. Auf wohlthuende Weise lässt nun auch das Spannungsgefühl in deiner Brust nach. Dass es ausreichend getrunken hat merkst du auch daran, dass seine Windel 6- bis 7-mal täglich nass wird und es in den ersten 6 Lebenswochen (ab dem 2. Tag) mindestens 3-mal Stuhlgang innerhalb von 24 Stunden hat. Danach sind 1-mal täglich bis 1-mal wöchentlich normal.

#### **Tipp**

Dein Baby wird während einer Stillmahlzeit die zweite Brust nicht so leer saugen wie die erste. Lege es daher beim nächsten Stillen immer zuerst an die Seite an, mit der du beim letzten Stillen aufgehört hast. Damit unterstützt du eine gleichmäßige Milchproduktion beider Brüste. Damit du nicht vergisst, mit welcher Seite du aufgehört hast, kannst du ein kleines Bändchen an den BH-Träger binden.

### *Wie lange dauert eine Stillmahlzeit?*

Anfangs solltest du dein Baby häufig anlegen. Dadurch wird der Milchfluss angeregt, und die Brustwarzen werden langsam auf ihre große Aufgabe vorbereitet. Lasse dein Baby ruhig so lange trinken, wie es ihm gefällt. Achte aber darauf, dass es jede Brust leer trinkt, damit es auch die nahrhafte „Hintermilch“ erhält. Das kann anfangs bis zu 20 Minuten dauern. Zum Schutz deiner Brustwarzen solltest du dein Baby nach der Fütterung aber nicht allzu lange an ihnen weiter nuckeln lassen. Der geübte "Stillprofi" schafft es später sehr viel schneller, sich seine Mahlzeit einzuverleiben.

### *Wie viel sollte mein Baby zunehmen?*

Es ist ganz normal, dass dein Baby in den ersten Lebenstagen an Gewicht verliert. Sein Stoffwechsel muss sich nach der Geburt schließlich komplett umstellen. Nach etwa zwei Wochen hat es sein Geburtsgewicht in der Regel wieder erreicht. In den ersten zwei Lebensmonaten wird dein Kind rasant zunehmen (wöchentlich zwischen 150 und 250 Gramm), während später die Gewichtszunahme gemächlicher erfolgt. Durch gelegentliches Wiegen kannst du das Gewicht deines Kindes überprüfen. Lasse dich nicht verunsichern, es wird mal mehr und mal weniger zunehmen oder vielleicht auch mal ein bisschen abnehmen.

Du kannst aber auch ganz ohne Waage gut auskommen. Schau dir dein Baby einfach aufmerksam an: Sieht es rosig aus? Ist es während der Wachphasen zufrieden und munter? Hat es die typischen Fettpölsterchen? Dann kannst du sicher sein, dass es deinem Baby gut geht.



### Soll ich mein Baby an einen Schnuller gewöhnen?



Verzichte so lange wie möglich auf einen Schnuller. Dieser verwirrt nur dein Baby, wenn es trotz eifrigen Saugens keine Milch erhält. Viele Babys kommen ganz ohne Schnuller aus, für andere ist er allerdings eine große Hilfe.

### Warum verlangt mein Baby plötzlich so viel häufiger die Brust?

Es gibt Phasen, in denen Babys große Sprünge in ihrer körperlichen und geistigen Entwicklung machen. So etwa nach 14 Tagen, 6 Wochen und 12 Wochen. In dieser Zeit brauchen die Kleinen mehr Milch. Dein Körper schafft es jedoch nicht, die benötigte Milchmenge so schnell bereitzustellen. Er muss sich der größeren Nachfrage erst einmal anpassen, was einige Tage dauert. In dieser Phase wird dein Baby vielleicht bis zu 12-mal am Tag nach deiner Brust verlangen. Lasse dich dadurch nicht verunsichern, denn du weißt ja jetzt: Die Nachfrage bestimmt das Angebot.

### Bekomme ich vom Stillen Hängebrüste?

Durch die Schwangerschaft wird sich deine Figur insgesamt etwas verändern, auch die Brüste – unabhängig also davon, ob du stillst oder nicht. Wichtig ist, dass du nicht zu stark zugenommen hast oder zu schnell wieder abnimmst. Du wirst sehen, 3-4 Monate nach dem Abstillen haben deine Brüste annähernd wieder ihre alte Form.



Wichtig ist vor allem ein guter Still-BH.  
Schaffe dir am besten gleich zwei bis drei gut sitzende Still-BHs an, da sie enorm praktisch und bequem sind.

### Schlafen Flaschenkinder besser durch?

Babys sind schon aus ihrer Zeit im Mutterbauch daran gewöhnt, ständig versorgt zu werden. Deshalb verlangen auch Flaschenkinder nachts ihre Milchportion. Hierfür musst du aber erst aufstehen, die Flasche sterilisieren und die Mahlzeit vorbereiten. Da ist es doch viel gemütlicher, wenn du dein Baby zum Stillen zu dir ins Bett holst. Gestillte Babys schlafen allerdings nicht so tief. Die Gefahr eines plötzlichen Kindstodes ist für sie deshalb auch geringer.

### Wie kann sich der Papa einbringen?

Gerade die ersten Monate können für dich ganz schön anstrengend sein. Dein Partner sollte dir unter die Arme greifen, so oft es ihm möglich ist. Übernimmt er zum Beispiel das Wickeln während der Nacht, bist du ihm bestimmt dankbar!

### Soll ich abstillen, sobald die ersten Zähne kommen?

Nein! Manche Babys kommen sogar schon mit einem Zahnchen zur Welt. In der Regel stoßen die Zähne mit 6 Monaten durch. Beißt dein Baby dann doch mal schmerzhaft zu, gib ihm zu verstehen, dass das nicht in Ordnung ist: Schrei leicht auf und entzieh ihm kurzzeitig die Brust.

### Hat das Stillen Einfluss auf die spätere Zahnstellung meines Kindes?

Es ist in der Tat so, dass sich das Stillen positiv auf die gesamte Muskulatur des Mundraumes und die Zahnstellung deines Kindes auswirkt.

Sogar die spätere Sprachentwicklung ist von gestillten Kindern besser als die von Flaschenkindern.





6. Abstillen

# 6. Abstillen

Irgendwann wird der Zeitpunkt kommen, an dem du dein Baby von der Brust entwöhnen möchtest. Vielleicht geht das Signal hierzu sogar von deinem Kleinen selbst aus: Wenn es alleine sitzen kann, sich zunehmend Dinge in den Mund steckt und Interesse am Essen der anderen Familienmitglieder zeigt, wird es Zeit, ihm den ersten Löffel Brei anzubieten.

## Übergang von der Brust- zur Breimahlzeit

Rein körperlich gesehen kann dein Baby ab dem 5. Monat feste Nahrung zu sich nehmen. Spätestens ab dem 7. Monat wird jedoch empfohlen, vorsichtig zuzufüttern, da die Muttermilch den wachsenden Nährstoffbedarf des Kindes kaum noch abdecken kann.

Aber überstürze nichts und lasse dich auch nicht von anderen drängen. Du und dein Baby habt auch hier euer eigenes Tempo und eure eigenen Bedürfnisse. Gehe das Abstillen also ganz behutsam an, indem du nach und nach eine Stillmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt. So kann sich deine Brust auch leichter an die immer geringer werdende Milchproduktion anpassen.

Starte mit einem einfachen Gemüsebrei vor der Milchmahlzeit am Mittag. Ist der Brei für dein Baby gut bekömmlich, füttere ihn über mehrere Tage. Nun kannst du zusätzlich auch einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei anbieten. Dadurch ersetzt du eine komplette Brustmahlzeit. Verändere Schritt für Schritt die Zutaten. Tausche zum Beispiel Fleisch mit Fisch.

Nach circa einem Monat ist es möglich, deinem Baby am Abend die zweite Breimahlzeit zu geben. Dafür eignet sich besonders der Milch-Getreide-Brei.

Probiere etwa einen weiteren Monat später den Getreide-Obst-Brei als dritte feste Mahlzeit für dein Baby aus.

### Die Nationale

*Stillkommission empfiehlt, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats voll zu stillen und dann nach und nach die Stillmahlzeiten durch Breimahlzeiten zu ersetzen.*

Bis zum Ende des ersten Lebensjahres wäre es gut, wenn drei Brei- und zwei Milchmahlzeiten auf dem Speiseplan stehen würden.

Verlangt dein Baby sehr nach deiner Brust, versuche dies mit viel Liebe, Wärme und Geborgenheit auszugleichen.



Hilfreich ist es auch, wenn sich jetzt der Papa oder eine andere vertraute Person verstärkt einbringt und das Kleine liebevoll betreut, um es so etwas abzulenken.

Selbst wenn du den Prozess des Abstillens sehr vorsichtig angehst – das Auslassen einer Brustmahlzeit bzw. das gänzliche Einstellen des Stillens führt häufig zu einer spannenden und übervollen Brust.

Hier gelten die Ratschläge, die im 4. Kapitel „Zu viel Milch“ beschrieben werden.

### Tipp

Spannt deine Brust, helfen vorsichtiges Ausstreichen (nicht Abpumpen!), kühlende Umschläge und Pfefferminz- oder Salbeitee.

### Und zu guter Letzt:

Genieße ganz bewusst eure letzte Stillmahlzeit!

Du hast deinem Kind die bestmögliche Grundlage für ein gesundes Leben gegeben und kannst stolz darauf sein.

Auch wenn jetzt vielleicht ein wenig Wehmut mitschwingt – freue dich über dein immer selbständiger werdendes Kind!



## Breirezepte

Es gibt natürlich die verschiedensten Fertigbreie zu kaufen. Schöner und kostengünstiger ist es allerdings, wenn du den Brei für dein Baby selber kochst. So kannst du die Zutaten direkt auswählen und die Zusammensetzung variieren – und weißt genau, was der Brei enthält.

### Gemüse-Kartoffel-Brei

Variere die Gemüsearten (z. B. Kürbis, Karotten, Kohlrabi, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini). Gerade am Anfang wird dein Baby nur kleinste Mengen an Brei essen. Koche ihn deshalb vor, fülle ihn in einen Eiswürfelbehälter ab und friere ihn ein.

#### Zutaten:

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln (oder Süßkartoffeln, Pastinaken)
- 1 EL Omega-3-haltige Keimöle (z. B. Rapsöl, Leinöl, Sojaöl)

#### Zubereitung:

- Das Gemüse putzen und die Kartoffeln schälen.
- Alles klein schneiden und mit etwas Wasser weich garen (am besten im Dampfgarer).
- Danach die Gemüse-Kartoffel-Mischung pürieren und das Öl unterrühren. Falls der Brei zu fest ist, ein wenig Wasser dazugeben.

#### Ein kleiner Tipp:

*Einige Gemüsesorten können einen wunden Po oder Blähungen verursachen. Beobachte daher genau, wie dein Baby auf die verschiedenen Sorten reagiert.*



Verträgt dein Baby den Gemüse-Kartoffel-Brei gut, kannst du ihm 4 x pro Woche einen Brei mit Fleisch geben. Wähle zur Abwechslung unterschiedliche Gemüsearten. Eine frühe Gewöhnung an Fisch beugt nachweislich Allergien vor und sollte daher ebenfalls auf dem Speiseplan stehen. Tausche daher 1 x pro Woche Fleisch mit Fisch aus.

### Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

#### Zutaten:

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln (oder Süßkartoffeln, Pastinaken, Nudeln, Reis)
- 30 g mageres Rinder- oder Hühnerfleisch
- 1 EL Omega-3-haltige Keimöle (z. B. Rapsöl, Leinöl, Sojaöl)
- 1 ½ EL Obstsaft (Vitamin C erleichtert die Aufnahme von Eisen)

#### Zubereitung:

- Das Gemüse putzen und die Kartoffeln schälen.
- Fleisch, Gemüse und Kartoffeln klein schneiden und alles mit etwas Wasser weich garen (am besten im Dampfgarer).
- Die Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mischung pürieren und das Öl und den Obstsaft unterrühren. Ein wenig Wasser dazugeben, falls der Brei zu fest ist.

### Gemüse-Kartoffel-Fisch-Brei

#### Zutaten:

- 100 g Gemüse
- 50 g Kartoffeln (oder Süßkartoffeln, Pastinaken, Nudeln, Reis)
- 30 g Fisch (z. B. Lachsfilet)
- 1 EL Omega-3-haltige Keimöle (z. B. Rapsöl, Leinöl, Sojaöl)

#### Zubereitung:

- Das Gemüse putzen und die Kartoffeln schälen.
- Fisch, Gemüse und Kartoffeln klein schneiden und alles mit etwas Wasser weich garen (am besten im Dampfgarer).
- Die Gemüse-Kartoffel-Fisch-Mischung pürieren und das Öl unterrühren. Falls der Brei zu fest ist, ein wenig Wasser dazugeben.

#### Wichtig:

Achte bitte penibel darauf, dass sich keine Gräte im Filet versteckt hat!







## 7. Rückbildung

# 7. Pilates- Rückbildungsgymnastik

Schwangerschaft und Geburt: Das war Schwerstarbeit für deinen Körper. Die Gebärmutter ist vergrößert, Beckenboden- und Bauchmuskulatur sind erschlafft und der Bandapparat – das Haltesystem der Gebärmutter – ist überdehnt. Doch habe keine Sorge, mit einer gezielten Gymnastik bist du bald wieder fit.

Während sich die Gebärmutter in den ersten 12 Tagen nach der Geburt durch hormonellen Einfluss von selbst zusammenzieht, braucht dein Körper einige Monate Zeit, um sich zu regenerieren. Mit gezielter Rückbildungsgymnastik kannst du einiges dafür tun, um diesen Prozess zu unterstützen. Im Anschluss an die Wochenbett-

gymnastik, also etwa 4–6 Wochen nach der Geburt, darfst du loslegen. Einige besonders hilfreiche Pilates-Übungen sind hier zusammengestellt.



Auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de) kannst du auch gleich mitmachen!

## Beckenboden erspüren

Setze dich aufrecht auf die Stuhlkante, die Knie sind hüftbreit auseinander. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln.

Spanne die Scheidenmuskulatur an, als würdest du einen Urinstrahl unterbrechen wollen.

Drücke dein Steißbein in den Stuhlsitz und ziehe die Sitzbeinhöcker zusammen – jetzt spürst du deinen Beckenboden.



## „Fahrstuhl fahren“

Lasse deinen Beckenboden stufenweise während des Ausatmens hoch wandern, indem du Schamlippen und Sitzbeinhöcker mehr und mehr zusammenziehst. Halt einige Sekunden die Spannung, bevor du mit dem Einatmen die Reise nach unten antrittst. Ziehst du parallel dazu deinen Bauchnabel ein, trainierst du gleichzeitig die Bauchmuskeln.

Baue diese Übung regelmäßig in deinen Alltag ein: beim Zähneputzen, Babywickeln oder bei der Arbeit am Computer.

*Wichtig:*

*Wärme dich zu Beginn der Gymnastik immer kurz auf!*



## Aufwärmen

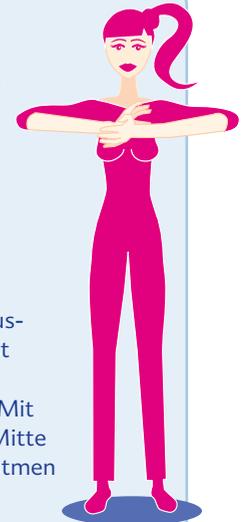
Stelle dich mit gegrätschten Beinen hin, die Arme hängen seitlich am Körper. Verlagere abwechselnd das Gewicht von einem auf das andere Bein, um mal die linke und mal die rechte Ferse an den Po zu führen. Gleichzeitig ziehen die Arme nach hinten.

**Wärm dich auf diese Weise 1–2 Minuten auf.**

## Übung 1: Brustformer

Stelle dich aufrecht hin und lege die Handflächen in Brustbeinhöhe verschränkt voreinander. Achte darauf, dass die Ellenbogen außen und die Schultern unten bleiben. Beckenboden- und Bauchmuskeln sind angespannt. Drehe dich beim Ausatmen zur Seite in den Twist und presse dabei die Handflächen leicht aufeinander. Mit dem Einatmen wieder zur Mitte kommen und mit dem Ausatmen zur anderen Seite drehen.

**Abwechselnd 10-mal nach rechts und 10-mal nach links.**

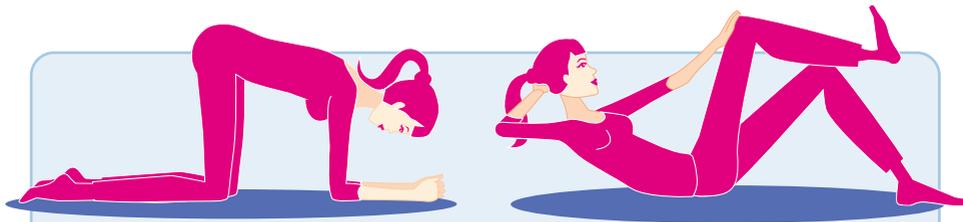


## Übung 2: Beine hoch

Lege dich auf den Rücken und zieh ein Bein an dich heran. Umfasse mit den Händen die Kniekehle und ziehe das Bein lang ausgestreckt dicht an den Körper. Fußspitze anziehen und einige Sekunden halten, dabei Beckenboden anspannen und Bauchnabel einziehen. Anschließend das Bein anwinkeln und mit dem Ausatmen langsam wieder ablegen.

**Übung abwechselnd je 5-mal wiederholen.**





### Übung 3: Stützbrücke

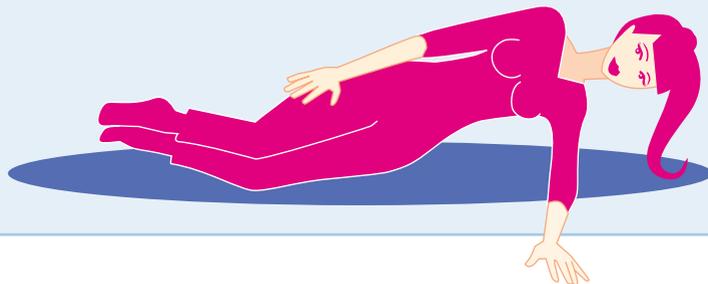
Gehe in den Vierfüßlerstand, lege die Unterarme auf den Boden ab und halte deinen Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Ziehe beim Ausatmen den Beckenboden ein und spanne gleichzeitig die Bauchmuskulatur an, indem du die Knie und Ellenbogen zueinander ziehst (ohne dich wirklich zu bewegen). Spannung halten und mit dem Einatmen auflösen.

Übung 10-mal wiederholen.

### Übung 5: Tailenformer

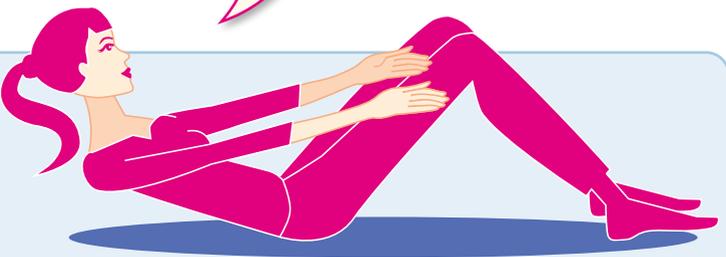
Lege dich mit angewinkelten Beinen auf die Seite. Stütze deinen Oberkörper mit dem unteren Arm ab und lege die obere Hand auf den Oberschenkel. Spanne Beckenboden- und Bauchmuskulatur an und hebe mit dem Ausatmen Rumpf, Becken und Oberschenkel an, bis sie eine gerade Linie bilden. Halte die Stellung einige Sekunden und lege den Körper während du einatmest langsam ab.

Übung 5-mal wiederholen und die Seite wechseln.



### Übung 4: Kniedrucker

Lege dich mit angestellten Beinen auf den Rücken. Verschränke den rechten Arm hinter dem Kopf und lege den linken Arm lang ausgestreckt über den Kopf. Hebe nun das rechte Bein im rechten Winkel ab, spanne Beckenboden- und Bauchmuskulatur an und führe beim Ausatmen den ausgestreckten Arm nach vorne. Drücke die linke Hand einige Sekunden gegen das rechte Knie, dabei Einatmen. Mit dem Ausatmen langsam wieder zurückkommen. Übung 5-mal wiederholen und die Seite wechseln.



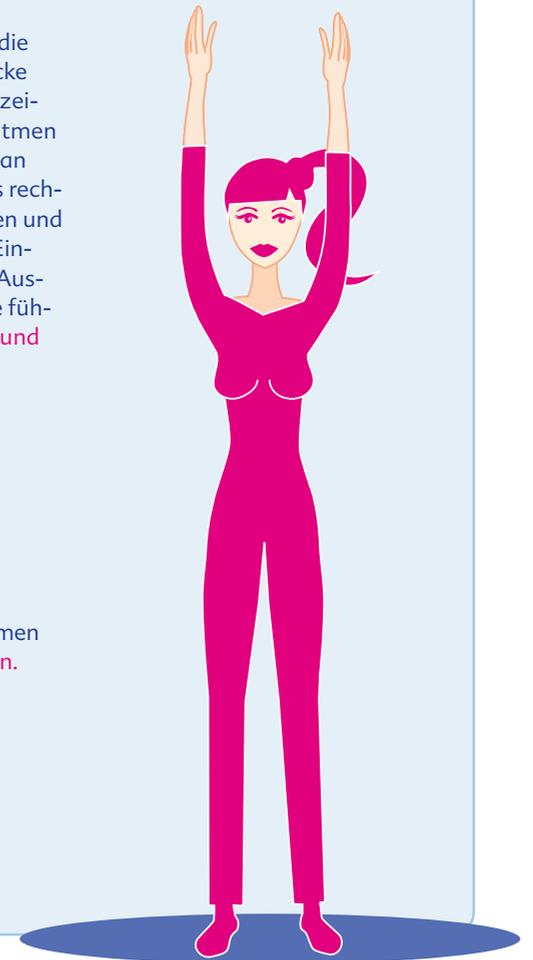
*Auch wenn es schwerfällt:  
Drauf bleiben lohnt sich! Ich werke  
schon, wie meine Figur von Woche zu  
Woche straffer wird.*

### Übung 6: Diagonale

Drehe dich auf den Rücken und stelle die Beine hüftbreit auseinander auf. Strecke die Arme zur Decke, die Handflächen zeigen zueinander. Nun kippe beim Ausatmen das Becken, hebe Kopf und Schultern an und ziehe die Arme parallel neben das rechte Knie. Beckenboden dabei anspannen und Bauchnabel einziehen. Während des Einatmens Oberkörper ablegen. Wieder Ausatmen und Arme neben das linke Knie führen. **Abwechselnd 8-mal nach rechts und 8-mal nach links.**

### Übung 7: Entspannung

Stelle dich hin, die Füße sind hüftbreit auseinander und die Schultern locker. Nun hebe mit dem Einatmen die lang ausgestreckten Arme nach oben über den Kopf und führe sie mit dem Ausatmen nach unten. Übung 10-mal wiederholen.



# Adressen und Bücher

Hier findest du eine Übersicht verschiedener Organisationen sowie eine Auswahl empfehlenswerter Literatur und hilfreicher Internetseiten.

## Webadressen

### Ärzte

#### **frauenaerzte-im-netz.de**

Berufsverband der Frauenärzte e. V. und Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe

#### **kinderaerzte-im-netz.de**

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.

### Beratungsstellen

#### **elternimnetz.de**

Informationen zu staatlichen Hilfen etc.

#### **frauenhauskoordination.de**

Hilfe und Beratung bei Konflikten

#### **kindergesundheit-info.de**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

#### **mein-kind.eu**

Infos zum Stillen, Schlafen, Wickeln, Babysitten etc.

#### **profamilia.de**

Elternschaft, Sexualität etc.

#### **bvktip.de**

Bundesverband für Kindertagespflege e. V.

#### **vamv.de**

Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e. V.

### Gesundheit

#### **ak-folsaeure.de**

Arbeitskreis Folsäure & Gesundheit

#### **baby-care.de**

Persönliche Ernährungsanalyse / Vorsorgeprogramm

#### **dgbm.de**

Deutsche Gesellschaft für Baby- und Kindermassage e. V.

#### **embryotox.de**

Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit

#### **folio-familie.de**

Vom Kinderwunsch bis zur Stillzeit

#### **folio-men.de**

Für Männer mit Kinderwunsch

#### **jodmangel.de**

Arbeitskreis Jodmangel

#### **natum.de**

Naturheilkundliche Beratung

### Hebammen

#### **hebammensuche.de**

Hebammensuche nach Postleitzahlen oder speziellen Tätigkeitsgebieten

#### **hebammenverband.de**

Deutscher Hebammenverband e. V.

#### **ammely.de**

Suche und Vermittlung von Hebammenleistungen

### Doulas

#### **doulas-in-deutschland.de**

Doulas in Deutschland e.V.

### Stillen

#### **afs-stillen.de**

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen e. V.

#### **bdl-stillen.de**

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

#### **bfr.bund.de**

Nationale Stillkommission

#### **lalecheligade.de**

La Leche Liga Deutschland e. V. Stillberatung

#### **stillen.de**

Ausbildungszentrum Laktation und Stillen

### Die junge Familie

#### **baby-center.de**

#### **eltern.de**

#### **familie.de**

#### **familienplanung.de**

#### **gesund-ins-leben.de**

#### **kidsgo.de**

#### **rund-ums-baby.de**

#### **schwangerundkind.de**

#### **urbia.de**

## Bücher

#### **Buggyfit: Fitness, die Spaß macht – Das ideale Training für Mütter**

Judith Habring

#### **Schwangerschaft, Geburt und erstes Lebensjahr**

Regina Hilsberg

#### **Das Stillbuch**

Hannah Lothrop

#### **Rückbildungsgymnastik**

Kerstin Schwarz

#### **Baby Jahre - Entwicklung und Erziehung in den ersten vier Jahren**

Remo H. Largo

## Unser kostenloser Service

Kostenlose Bestellung/Download und Videos auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de)

### Ratgeber & Bücher

- Ratgeber Folio®-Familie
- Ratgeber Folio®men
- Ratgeber Nausema®
- Mein BabyBauchBuch
- Mein BabyStillBuch
- Kinderwunsch-Ratgeber



### Sport & Ernährung

- **Pilates-Übungen** für die Schwangerschaft und Rückbildung
- **Ernährungspyramide** für die Schwangerschaft
- **Folatreiche Rezepte** für eine gesunde Ernährung
- **Breirezepte** für Babys ab dem 5. Monat



### Digitale Medien

- [folio-familie.de](http://folio-familie.de)
- [folio-men.de](http://folio-men.de)
- [nausema.de](http://nausema.de)
- Eisprungkalender
- Geburtsterminrechner
- Pilates-Videos
- Podcast: Eine runde Sache



Passende Versorgung zum kleinen Preis!

# GIB NUR DAS BESTE WEITER

Stillen ist die beste Art der Ernährung für dein Baby. **Folio® Phase 2** ergänzt die Muttermilch bis zum Ende der Stillzeit optimal mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen.

## Folio® FAMILIE



Die Mini-Tabletten sind glutenfrei sowie frei von Nanopartikeln, Laktose, Fruktose, Konservierungsstoffen, Farbstoffen und Aromastoffen. Hergestellt in Deutschland. Erhältlich in allen Apotheken und auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de)

# Register

<b>A</b>		<b>F</b>		<b>M</b>		<b>S</b>	
Ablösen	37	Flaschenkinder	49	Medikamente	27	Salbeitee	26, 42, 53
Abstillen	52, 53	Folio®	25, 69	Mekonium	18	Schadstoffe	27
Adressen und Bücher	66, 67	Folio® jodfrei	25, 69	Mikronährstoffe	25	Schilddrüsenhormone	25
Allergien	21	Folsäure	25, 69	Milchfluss	28, 34, 47	Schnuller	48
Anlegen	18, 37	<b>G</b>		Milchflussreflex	18, 46	Service	68
Antikörper	21	Gebärmuttermuskulatur	21	Milchstau	40	Stillhütchen	34, 40
<b>B</b>		Geburtsgewicht	6, 47	Milchvorrat	28	Stillkissen	34, 36
Bäuerchen	19	Gewichtszunahme	47	Muttermilch	18, 19, 21, 24, 27	Stillpausen	28
Berufsleben	28	Glückshormone	21	Mutterschutzgesetz	30	Stillpositionen	34
Bifidobakterien	21	<b>H</b>		<b>N</b>		<b>U</b>	
Blähungen	19, 26	Hintermilch	47	Nachwehen	18	Übergangsmilch	19
Botulismuskeime	56	Hohlwarzen	34	Nationale Stillkommission	52, 67	<b>V</b>	
Breimahlzeit	52	<b>I</b>		Notizen Arztbesuche	11	Verhütung	27
Breirezepte	54	Impfkalender	8, 9	Notizen Arzttermine	10	Vegetarische/Vegane Ernährung	24
Brustentzündung	40	Infektionen	18, 21	<b>O</b>		Vitamin B <sub>12</sub>	25, 69
Brustkrebs	21	<b>J</b>		Oxytocin	18	Vitamin D <sub>3</sub>	25, 69
Brustwarzen	35, 36, 37, 41	Jod	25, 69	<b>P</b>		Vormilch	18, 19
Bücher und Adressen	66, 67	<b>K</b>		Pfefferminztee	42, 53	Vorsorgeuntersuchung	8
<b>C</b>		Kaiserschnitt	35	Pilates	62	<b>W</b>	
C-Griff	37	Kindspech	18	Plötzlicher Kindstod	49	Wunder Po	26
<b>D</b>		Kohlenhydrate	25	<b>Q</b>		<b>Z</b>	
Darmerkrankungen	21	Kolostrum	18	Quarkumschläge	40, 42	Zähne	49
<b>E</b>		<b>R</b>		<b>R</b>		Zahnstellung	49
Eierstockkrebs	21	Rauchen	27	Rohe Lebensmittel	24	Zellteilungsprozess	25
Eiweiße	25	Rückbildung	21	Rückbildungsgymnastik	62	Zellwachstumsprozess	25
Ernährung	24, 25, 26						

Weitere nützliche Infos und  
kostenlose Serviceangebote  
findest du auf

*folio-familie.de*

