

# STILLEN

## Initiale Milcheinschuss

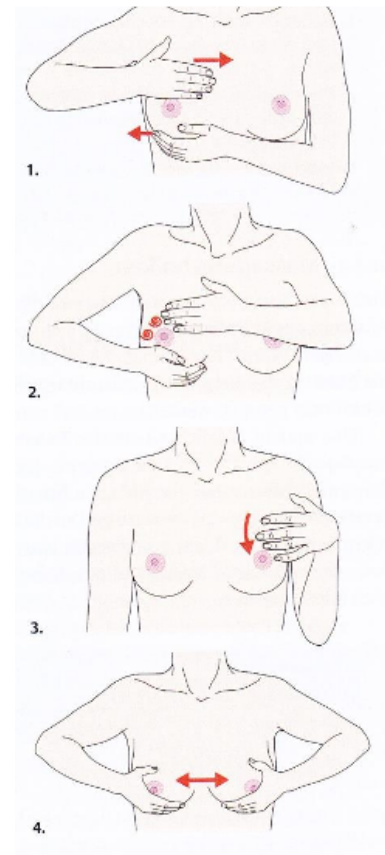
(ca. 3 Tage nach der Geburt)

### Zeichen:

- Spannungsgefühl in der Brust
- Brust wird fester
- Venenzeichnung
- Erhöhte Empfindlichkeit der Brustwarze

### Maßnahmen:

- Geduld
- Feuchte Wärme 5 Min. vor dem Anlegen im Bereich der Brust
- Brustmassage (siehe Abbildung rechts)
- Nach dem Stillen 20 Min. kühlen, um Schwellung zu reduzieren (z. B. mit Quark)
- Häufiges Stillen



## Wird mein Baby satt?

- ca. 6 nasse Windeln pro Tag (24 h)
- Baby trinkt häufig an der Brust (durchschnittlich 6–10 x/24 h)
- Baby schluckt hörbar beim Stillen
- Rosige Haut, guter Muskeltonus, feuchte Schleimhäute
- Gute Gewichtsentwicklung

# STILLEN

## Richtige Anlegetechnik

- Mach es dir bequem!
- Dein Kind ist dir zugewandt (Bauch an Bauch).
- Dein Kind liegt gerade und muss den Kopf nicht nach rechts bzw. links drehen.
- Die Nase deines Kindes ist auf Brustwarzenhöhe.
- Dein Kind hat den Mund weit geöffnet.
- Du solltest keine Schmerzen beim Stillen haben.

## Hungerzeichen

Ein schreiendes Kind an die Brust zu bekommen, ist nicht immer ganz einfach. Achte deswegen auf die ersten Hungerzeichen.

### Frühe Hungerzeichen:

- Unruhig werden
- Mund öffnen
- Kopf drehen
- Suchen

### Mittlere Hungerzeichen:

- Strecken
- Erhöhte körperliche Bewegung
- Saug- und Schmatzgeräusche
- Hand zum Mund führen

### Späte Hungerzeichen:

- Weinen/Schreien
- Starke Unruhe