

Für:

Von:

Die Stillzeit: So genießt ihr sie zu zweit!

- Die Stillzeit ist turbulent, aber auch erfüllend für dich und dein Baby.
- Sprich bei Fragen mit deiner Hebamme, sie kennt die besten Tipps!
- Plane genug Zeit fürs Stillen ein und macht es euch dabei gemächlich.
- Schalte TV und Handy aus und genieß die Nähe zwischen dir und deinem Baby!

5 Tipps für einen guten Start

1.



Mach es dir bequem!

Richtiges Anlegen und eine bequeme Position sind beim Stillen sehr wichtig. Deine Hebamme weiß dazu den besten Rat.

2.



Lass dir helfen!

Um das Stillen kümmerst du dich selbst. Aufgaben wie Einkaufen, Kochen und Aufräumen kann jemand anders erledigen.

3.



Denk positiv!

Anfangs kann die Brustwarze etwas weh tun, aber das lässt etwas bald nach. Falls nicht, sprich mit deiner Hebamme darüber.

4.



Trink viel und regelmäßig!

Stell am besten überall, wo du stillst, eine Flasche stilles Wasser zum Trinken bereit.

5.



Leg dein Baby häufig an!

In den ersten Wochen ist ein regelmäßiger Trinkrhythmus unwahrscheinlich. Leg dein Baby einfach an, wenn es danach verlangt. Das regt die Milchbildung an.

Servicematerial von Nestlé Nutrition für Eltern, auszuhändigen durch medizinisches Fachpersonal

Nestlé Nutrition GmbH | D-60523 Frankfurt am Main | Nestlé Österreich GmbH | A-1120 Wien


Nestlé
Für einen guten Start
in die Zukunft

Ernährung in der Stillzeit

Bestimmte Lebensmittel stehen im Verdacht, beim Baby **Blähungen oder Hautrötungen** auszulösen, wenn du sie in der Stillzeit verzehrst. Das sind aber nur Vermutungen. Probier sie einfach aus, anstatt unnötigerweise darauf zu verzichten. Damit du mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt bist, kann eine Nahrungsergänzung wie z. B. Nestlé Materna sinnvoll sein.

Gibt es eine Alternative zum Stillen?

Wenn du eine Säuglingsanfangsnahrung füttern möchtest oder musst, sprich erst mit deiner Hebamme. Sie wird dich zur richtigen Babymilch beraten.

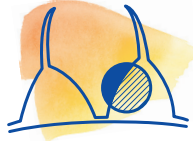
Wenn's mal nicht rundläuft

- **Du hast Schmerzen?** Sprich mit deiner Hebamme. Sie wird eine Diagnose stellen und dir raten, was zu tun ist.
- **Du bist sehr erschöpft?** Gib möglichst viele Aufgaben im Haushalt an andere ab und lass dir auch beim Wickeln usw. helfen. Versuch außerdem, dein Baby im Liegen zu stillen, um dich dabei einen Moment auszuruhen.
- **Du hast wenig Milch?** Leg dein Baby häufig an und versuch, dich zu entspannen. Solange die Hebamme bei den Nachsorgeterminen mit dem Gewicht deines Babys zufrieden ist, kannst du ganz beruhigt sein.

Praktische Helfer in der Stillzeit



Ein **Still-BH** ist bequem und sehr praktisch.



Stilleinlagen fangen Muttermilch auf und schützen die Brustwarzen.



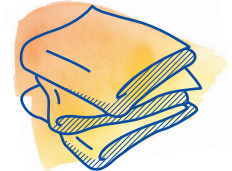
Stilloberteile oder **Shirts mit Knöpfen** sind jetzt das A und O.



Mit einem **Stillkissen** hast du es beim Stillen schön bequem.



Der **Stillmerker** zeigt dir, wo dein Baby zuletzt getrunken hat.



Mulltücher brauchst du, wenn mal Milch danebengeht und als Sichtschutz.

Viele tolle **Tipps und Informationen rund ums Stillen** findest du auch in der **Nestlé Stillbroschüre** und auf babyservice.de

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für dein Baby. Denn Muttermilch ist ideal zusammengesetzt, verhilft zu einem guten Schutz vor Infektionen sowie Allergien und fördert zugleich die Mutter-Kind-Beziehung. Darüber hinaus ist Stillen die preiswerteste Art der Ernährung. Je früher und häufiger du dein Baby anlegst, desto eher kommt der Milchfluss in Gang. Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und nach der Entbindung begünstigt das Stillen. Die Entscheidung, nicht zu stillen, kann nur schwer rückgängig gemacht werden und das Zufüttern von Säuglingsnahrung kann den Stillserfolg beeinträchtigen. Sprich mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme, wenn du eine Säuglingsnahrung verwenden willst. Eine unsachgemäße Zubereitung von Säuglingsnahrung, eine Verwendung von nicht als Säuglingsnahrung geeigneten Lebensmitteln oder eine unangemessene Ernährung können zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen. Bitte beachte deshalb sorgfältig die Hinweise und Zubereitungsanleitungen auf den Packungen.


Nestlé
Für einen guten Start
in die Zukunft