

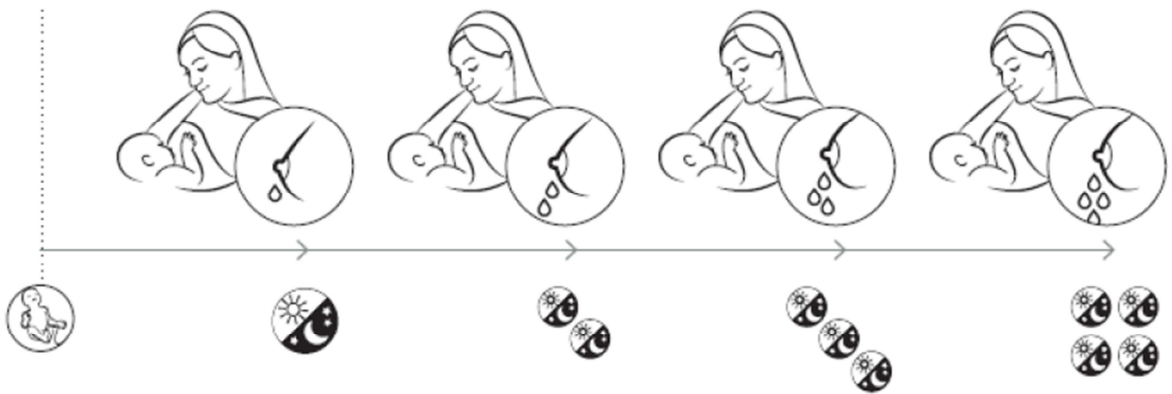


[www.elacta.eu/de/neu-hilfliche-dokumente-fuer-ibet-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfliche-dokumente-fuer-ibet-arbeit-neu.html)



**1.**

Mit dem Stillen sollten Sie möglichst in der ersten Lebensstunde beginnen. Während dieser Zeit sollten Mutter und Kind möglichst nicht getrennt werden und in Hautkontakt bleiben.



**2**

In den ersten Tagen erhält ihr Baby besonders wertvolles, Kolostrum, die erste Milch. Auch wenn die Menge klein ist, reicht dies für Ihr Kind im Normalfall aus und stärkt seine Immunabwehr. Am 3. oder 4. Tag beginnt die Milch reichlicher zu fließen, vermutlich verspüren Sie diesen Milcheinschuss mit einer vermehrten Spannung in den Brüsten.



**3**

Häufige Stillmahlzeiten, auch in der Nacht, garantieren eine ausreichende Milchbildung.



[www.elacta.eu/de/neu-hilfesch-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfesch-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



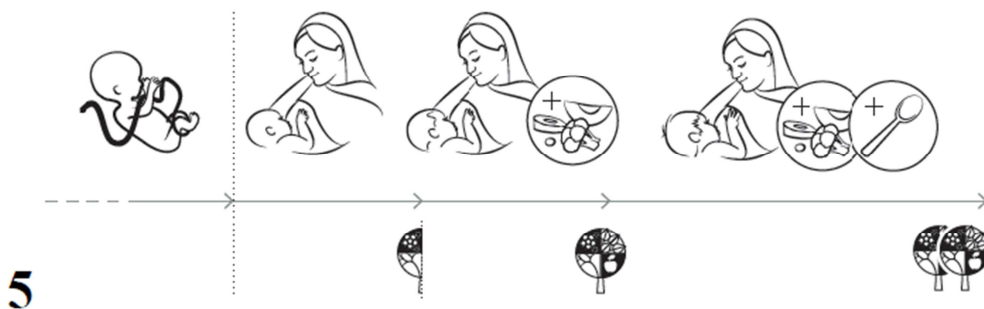
[www.elacta.eu](http://www.elacta.eu)



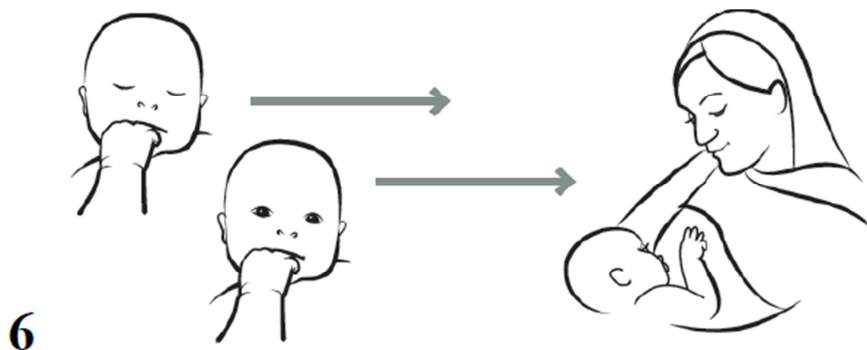
[www.elacta.eu/de/neu-hilfliche-dokumente-fuer-ibet-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfliche-dokumente-fuer-ibet-arbeit-neu.html)



Die Milchbildung ist abhängig davon, wie viel Milch vom Kind eingefordert wird. Zusätzliche Nahrung, Flüssigkeiten oder Schnuller in den ersten Tagen können diesen Regelmechanismus stören, und sollten daher vermieden werden.



Stillen ist die natürliche Fortsetzung einer Schwangerschaft. Die WHO empfiehlt, Babys in den ersten 6 Monaten ausschließlich zu stillen, danach mit angemessener Beikost bis zum Alter von 2 Jahren und darüber hinaus solange Mutter und Kind dies möchten.



Babys zeigen, wann sie gestillt werden möchten, auch während sie schlafen. Sie werden unruhig, machen suchende Kopfbewegungen, schmatzen, öffnen den Mund, machen Saugbewegungen, geben sanfte Laute von sich oder führen die Hand zum Mund. Weinen ist ein sehr spätes Hungerzeichen.



[www.elacta.eu/de/neu-hilfesch-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfesch-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html)



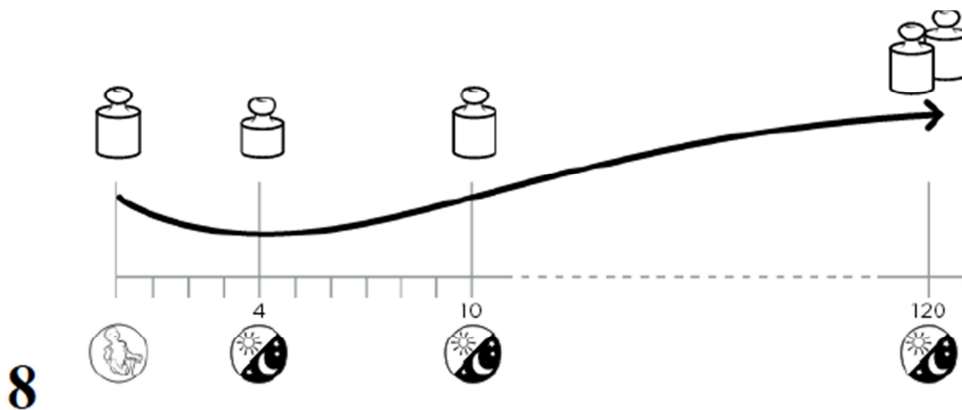
[www.elacta.eu](http://www.elacta.eu)



[www.elacta.eu/de/neu-hilfliche-dokumente-fuer-ibet-arbeit-neu.html](http://www.elacta.eu/de/neu-hilfliche-dokumente-fuer-ibet-arbeit-neu.html)



Wenn Sie Ihr Kind an die Brust legen, achten Sie darauf, dass das Baby den Mund weit öffnet und die Mamille sowie einen möglichst großen Teil der Areola erfasst.



In den ersten Tagen verlieren die meisten Babys etwas Gewicht. Ihr Baby erhält ausreichend Milch, wenn es am 10. Lebenstag sein Geburtsgewicht wieder erreicht hat und dann stetig zunimmt. Mit etwa 4 Monaten haben die meisten Kinder ihr Geburtsgewicht verdoppelt.

Deutsch

