

Ich habe Hunger!

Babys sollten gestillt werden, wenn sie Hunger haben. Weinen ist ein Spätindikator für Hunger. Stillen ist viel einfacher, sowohl für die Mutter als auch das Kind, wenn Sie schon auf die frühen Hungerzeichen Ihres Babys reagieren.

► Frühe Signale

„Ich habe Hunger.“



Kleine Bewegungen



Suchen, Kopfdrehen



Öffnet Mund

► Mittlere Signale

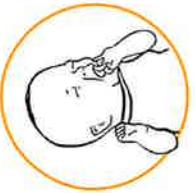
„Ich habe wirklich Hunger!“



Streckt sich



Vermehrte Bewegungen



Hand zum Mund

► Späte Signale

„Beruhige mich, dann kann ich trinken!“



Weinen

Zeit, Ihr Baby zu beruhigen
Beruhigen Sie Ihr weinendes Baby vor dem Stillen durch
Streichelein, Kuscheln, Haut-an-Haut-Kontakt, Sprechen,

Die kleine Stillhilfe
Einfach stillen – Tipps für
einen angenehmen Stillstart

Stillberaterinnen und Hebammen
in Ihrer Nähe finden Sie hier:
► www.oafs-stillen.at
► www.lalecheliga.at
► www.stillen.at
► www.hebammen.at

Kopf wird rot



Kopf wird rot

Starke Bewegungen



Starke Bewegungen

Kopf wird rot

Weinen



Ziel, Ihr Baby zu beruhigen
Beruhigen Sie Ihr weinendes Baby vor dem Stillen durch
Streichelein, Kuscheln, Haut-an-Haut-Kontakt, Sprechen,

Die ÖAFS-Stillberaterinnen leisten ihre Stillberatung
rein ehrenamtlich und somit kostenlos für die Mütter.
Natürlich freuen wir uns über Spenden, um unser
Beratungsangebot aufrecht zu erhalten und auszubauen.
Unser Spendentkonto lautet: IBAN AT63 6000 0803 1012 2624

www.oafs-stillen.at



AFS
Arbeitsgemeinschaft
Freier Stillgruppen
Österreich

Einfach stillen

Liebe Mutter, liebe Eltern! Wir möchten Ihnen kurz zusammengefasst die wichtigsten Informationen zum Stillen in den ersten Tagen nach der Geburt näherbringen. Damit wollen wir Ihnen den Anfang erleichtern und die Grundlage für eine gute Stillbeziehung mitgeben.

Schon während der Schwangerschaft bereitet sich die Brust darauf vor, ein Baby zu ernähren. Nach der Geburt ist also sofort Milch vorhanden, das Kolostrum (Vormilch). Es ist dickflüssig, gelb bis orange gefärbt und sehr sättigend. Obwohl es scheint, dass nur wenig davon da wäre, ist die Menge ausreichend, um das Neugeborene satt zu machen. Der Magen eines neugeborenen Babys ist so groß wie eine Kirsche. In ihm hat nur so viel Milch Platz, wie nach der Geburt von der Brust gebildet wird.



DIE WIEGEHALTUNG
Bei der Wiegenhaltung halten Sie Ihr Baby quer über den Bauch, damit es bequem an die Brust kommt. Wichtig ist eine aufrechte Sitzposition, um Rückenschmerzen vorzubeugen.



In den ersten Tagen reicht also die vorhandene Muttermilch aus, dass das Baby ernährt wird. Abpumpen oder Zufüttern mit dem Fläschchen ist daher in der Regel nicht notwendig!

Einige Tipps zum Stillen nach Bedarf

- Oft anlegen (alle 1 bis 2 Stunden)
- Beide Brüste geben (die beim letzten Mal als zweites gegebene Brust zuerst)
- Nur so lange stillen, wie das **Baby gut saugt**, um wunde Brustwarzen zu vermeiden
- Auf eine **Korrekte Anlegeposition** achten.
- Das Baby muss die ganze Warze und einen großen Teil des umgebenden Vorhofes in den Mund nehmen (Ihre Hebamme oder Stillberaterin unterstützt Sie dabei gerne)
- **Müde Babys aufwecken** (Tipps und Tricks dazu hat Ihre Hebamme oder Stillberaterin für Sie parat)
- **Kein Zufüttern** mit dem Fläschchen, keinen Schnuller geben, denn beides kann schnell zu einer Saugverwirrung des Babys führen

DIE SLITENLAGE
Das Stillen in Seitenlage ist besonders von Vorteil, da sich die Mutter in der Seitenlage ausruhen oder schlafen kann.



DER RÜCKENGRIFF
Beim Rückengriff liegt Ihr Baby seitlich neben Ihnen. Sie stützen seinen Körper mit Ihrem Arm und halten das Köpfchen mit der Hand. Seine Nase sollte etwa auf Höhe Ihrer Brustwarze sein.

Bitte kontaktieren Sie bei Fragen und Unsicherheit, Schmerzen und sonstigen Problemen einfach Ihre Stillberaterin oder Hebammie. Sie wird Ihnen gerne weiterhelfen.

Wichtig ist jetzt, das Baby nach Bedarf zu stillen, also immer dann, wenn es nach der Brust zu suchen beginnt oder die frühen Hungerzeichen zeigt. Das kann auch öfters mit kurzen Stillabständen verbunden sein.

Eine Stillberaterin in Ihrer Nähe finden Sie unter **www.oeafs-stillen.at**

