

# 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



Öffnet Mund



Suchen, Kopfdrehen

## ▲ Mittlere Signale

„Ich habe wirklich Hunger!“



Streckt sich



Vermehrte Bewegungen



Hand zum Mund

## ▲ Späte Signale

„Beruhige mich, dann kann ich trinken!“



Weinen



Starke Bewegungen



Kopf wird rot

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

Stillen ist toll, aber nicht immer einfach. Wir helfen Ihnen gerne und jederzeit.

Stillberaterinnen und Hebammen in Ihrer Nähe finden Sie hier:

- ▶ [www.oefafs-stillen.at](http://www.oefafs-stillen.at)
- ▶ [www.lalecheliga.at](http://www.lalecheliga.at)
- ▶ [www.stillen.at](http://www.stillen.at)
- ▶ [www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)

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 Spendenkonto lautet: IBAN AT63 6000 0803 1016 2624



**AFS**  
Arbeitsgemeinschaft  
Freier Stillgruppen  
Österreich

[www.oefafs-stillen.at](http://www.oefafs-stillen.at)

# 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 Wiegehaltung 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!



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

Erst mit dem Milcheinschuss nach drei bis sechs Tagen ist der Magen des Babys so geweitet, dass er mit den nun größeren Milchmengen zurechtkommen kann.

Stillen will geübt sein – von beiden, Mutter und Kind! Auch wenn das Baby ein natürliches Saugbedürfnis hat, muss es lernen, von der Brust seiner Mutter zu trinken. Und auch die Brust muss wissen: Hier gilt es, ein Baby zu ernähren, der Milcheinschuss ist bald gefragt!

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.

# 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 Anleposition** 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



**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 Hebamme! Sie wird Ihnen gerne weiterhelfen.

Eine Stillberaterin in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.oaafs-stillen.at](http://www.oaafs-stillen.at)