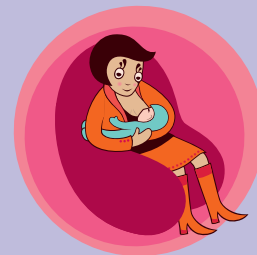


Stillen – ein gesunder Start ins Leben



mamamap.ch

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL SPEZIELL FÜR DIE **STILLENDE FRAU***

- ❁ Während der Stillzeit ist der Nährstoffbedarf noch höher als während der Schwangerschaft.
- ❁ **Natalben®mama** hilft Ihnen, diesen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren zu decken und trägt damit sowohl zu **Ihrem Wohlbefinden** als auch einer **gesunden Entwicklung Ihres Kindes** bei.



NATALBEN®mama
Quatrefolic®



Ein wertvoller Partner während der Stillzeit

*Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.

Mehr zu
NATALBEN®mama
www.natalben.ch/de



4 Vor der Geburt

- 4 Warum stillen?
- 5 Vorteile des Stillens
- 5 Stillvorbereitung in der Schwangerschaft
- 6 Babyfreundliches Spital

8 Nach der Geburt

- 8 Die ersten Stunden
- 9 Die ersten Tage/Zeichen für Hunger
- 10 Stillen in der Nacht
- 11 Milchbildung/Kolostrum
- 12 Schmerzende Brüste
- 13 Brustmassage
- 14 Stillpositionen
- 16 Suchreflex
- 17 Das Baby an die Brust anlegen
- 18 Richtiges Saugen
- 18 Schmerzende Brustwarzen
- 19 Die ersten Wochen
- 19 Hilfe holen bei einer Depression
- 20 Bekommt mein Baby genügend Milch?
- 21 Der Vater ist wichtig
- 22 Vielfältige Familienformen und Stillsituationen
- 24 Weinen – die Sprache des Babys
- 25 Veränderungen an deinem Körper

26 Infos zum Abpumpen

- 26 Auswärts und unterwegs
- 27 Muttermilch aufbewahren
- 28 Stillen und Arbeiten

30 Schwierigkeiten beim Stillen

- 30 Wunde Brustwarzen
- 32 Pilzinfektion
- 32 Milchstau
- 33 Brustentzündung
- 34 Milchmenge
- 35 Medikamente, Alkohol, Kaffee, Rauchen, Drogen

36 Spezielle Situationen

38 Vom Baby zum Kleinkind

- 38 Nahrung für das Kleinkind
- 39 Beikost bei Kindern mit Allergie-Risiko
- 39 Dein Kind braucht Bewegung
- 40 Wie lange kannst du stillen?
- 40 Wenn du nicht stillst
- 41 Einführen der Lebensmittel beim Säugling

42 Hilfe und Unterstützung

Liebe:r Leser:in

Erwartest du ein Baby? Oder seid ihr Eltern geworden? Dann ist jetzt Vieles neu für dich. Sicher hast du Fragen.

Wir von Stillförderung Schweiz unterstützen dich gerne, zusammen mit anderen Organisationen. In dieser Broschüre findest du das Wichtigste zum Thema Stillen.

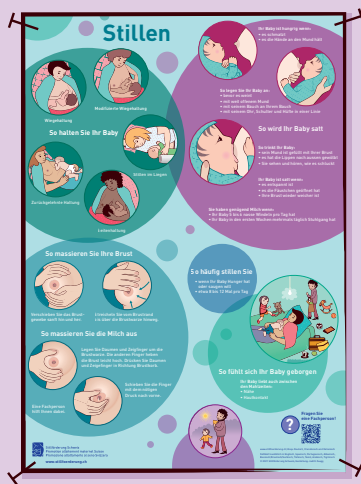
Vorbereitet und informiert in die Stillzeit:
Wir möchten dir Mut zum Stillen machen. Stillen ist etwas ganz Natürliches. Dein Körper bereitet sich darauf vor. Beim Stillen fühlt sich dein Baby wohl und geborgen. Und Muttermilch ist die beste Nahrung für dein Baby.

Hast du Fragen zur Stillvorbereitung? Oder zum Stillen? Dann findest du in dieser Broschüre Tipps und Anleitungen. Ganz am Schluss findest du die Adressen von Beratungsstellen und Fachpersonen.

Besuche auch www.stillfoerderung.ch

Deine Stillförderung Schweiz





Warum stillen?

Muttermilch ist die beste Nahrung für Babys. Gesunde Babys brauchen in den ersten 6 Monaten nichts anderes als Muttermilch. Stillen ist gesund und praktisch. Muttermilch ist immer dabei und hat die richtige Temperatur.

Stillen stärkt die Beziehung zwischen Mutter und Baby. Das Baby fühlt sich wohl und spürt die Liebe und Wärme der Mutter. Das Saugen stärkt die Muskeln im Gesicht und im Mund des Babys.

Muttermilch enthält alle Nährstoffe, die das Baby für seine Entwicklung benötigt. Zusätzlich unterstützt die Muttermilch wichtige Funktionen beim Baby. Zum Beispiel: Schutz gegen Krankheit, Hunger und Sättigung, Schlaf, Darmgesundheit.

Die Muttermilch verändert sich im Laufe der Stillzeit:

Sie enthält in den ersten Tagen nach der Geburt besonders viele Antikörper, die das Neugeborene schützen.

Die Muttermilch verändert sich auch während dem Stillen:

Am Anfang stillt sie den Durst deines Babys. Am Schluss ist mehr Fett in der Milch. So stillt sie den Hunger deines Babys.

Gestillte Babys haben als Erwachsene ein kleineres Risiko für diese Krankheiten:

- Übergewicht
- Krankheiten von Herz und Kreislauf
- Hoher Blutdruck

Auch für die Mutter hat das Stillen Vorteile:

- Die Gebärmutter kehrt schneller zur normalen Grösse zurück.
- Das Risiko für eine Blutung nach der Geburt sinkt.
- Die Menstruation fängt erst später wieder an.
- Stillende haben ein kleineres Risiko für Brustkrebs.
- Muttermilch kostet nichts.

Stillen ist gut für die Umwelt: Muttermilch macht keinen Abfall.

Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

Deine Brüste verändern sich in der Schwangerschaft: sie werden grösser und schwerer. Oft sind sie auch empfindlicher. Die Warzenhöfe rund um deine Brustwarzen werden dunkler. Das Milchdrüsen-Gewebe in deinen Brüsten wächst. Die Milchdrüsen produzieren später die Muttermilch.

Du musst deine Brüste und Brustwarzen nicht auf das Stillen vorbereiten. Wichtig ist später die richtige Still-Technik. Mit der richtigen Still-Technik werden die Brustwarzen nicht wund.

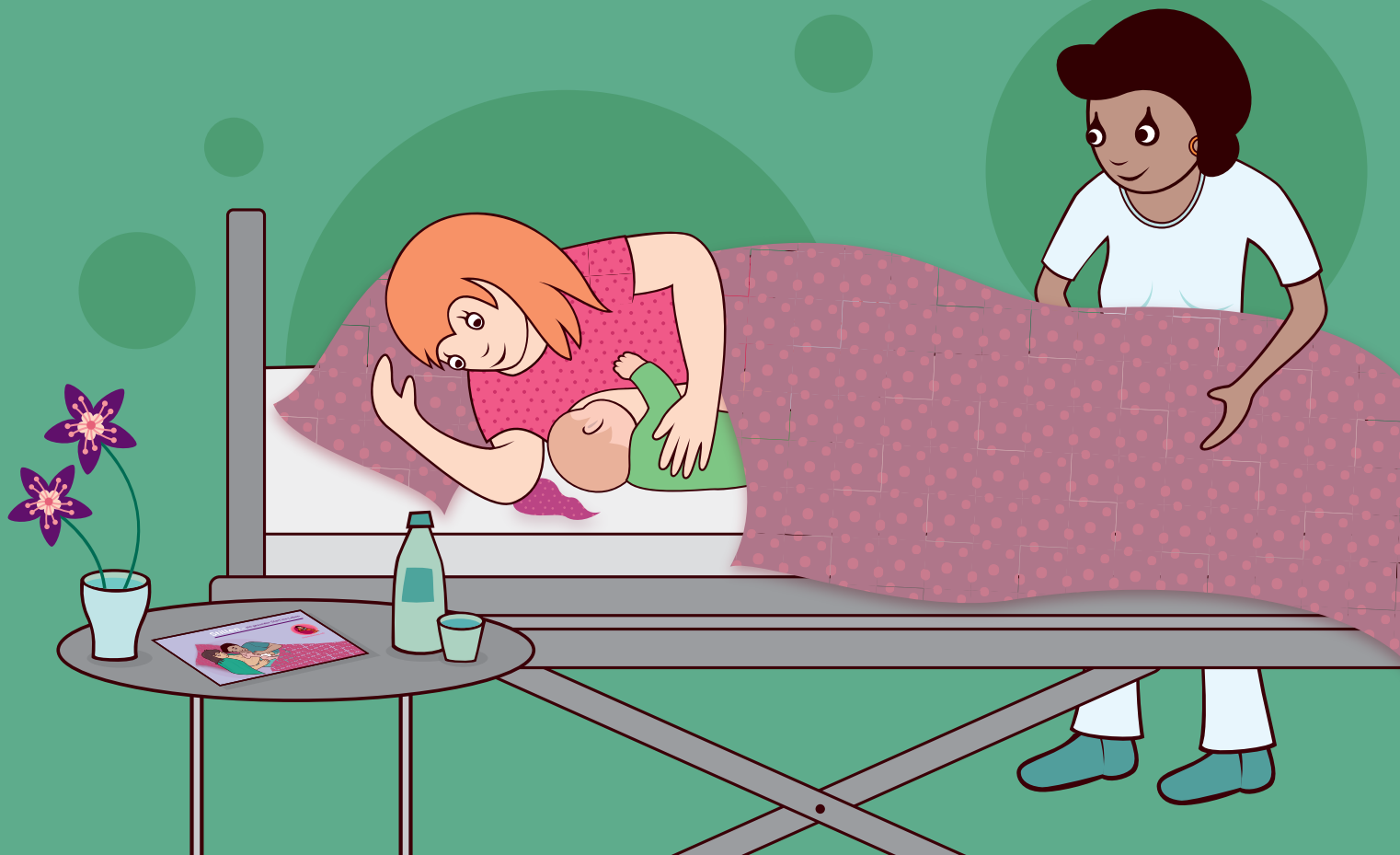
Bist du unsicher? Fragst du dich, ob du mit deiner Brust oder deiner Brustwarze stillen kannst? Melde dich bei einer Fachperson (siehe Seite 42).

Babyfreundliches Spital

«Babyfreundliches Spital» ist eine Auszeichnung von der Welt-Gesundheits-Organisation und dem Kinderhilfswerk UNICEF. Babyfreundliche Spitäler und Geburtshäuser werden regelmässig überprüft.

Es gelten folgende 10 Regeln:

1. Die Mutter wird bereits in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet.
2. Das Baby kommt gleich nach der Geburt auf den Bauch der Mutter. Dort liegt es mindestens 1–2 Stunden. In dieser Zeit wird es zum ersten Mal gestillt.
3. Mutter und Baby können immer beisammen sein (Rooming-in).
4. Das Baby bekommt nur Muttermilch. Es bekommt weder Tee, noch Wasser, noch Säuglingsmilch-Produkte – ausser wenn dies medizinisch nötig ist.
5. Das Baby bekommt möglichst keine Schnuller und Babyflaschen. Es gibt keine Werbung für Säuglingsmilch-Produkte.
6. Die Mutter stillt das Baby, wenn es Hunger hat oder saugen möchte.
7. Wenn die Mutter nicht bei ihrem Baby sein kann: Jemand zeigt ihr das Abpumpen der Muttermilch.
8. Das Spital gibt den Eltern Adressen von Fachpersonen ausserhalb des Spitals. Die Eltern können sich bei Problemen und Fragen zum Stillen dort melden.
9. Das Spital hat schriftliche Regeln, die das Stillen unterstützen. Die Mutter wird von Spital-Personal betreut, das diese Regeln kennt.
10. Dieses Spital-Personal bekommt spezielle Schulungen zum Thema Stillen.



Die ersten Stunden

Du und dein Baby lernt euch gegenseitig kennen. Ihr entwickelt eine enge Bindung. Dies nennt man auch «Bonding».

Nach der Geburt legt dir die Hebamme dein Baby auf die Brust. Oder du nimmst es selbst zu dir hoch.

Am besten liegt dein Baby nackt auf deinem nackten Oberkörper. Das stimuliert die natürlichen Suchreflexe deines Babys. Warte ab und hab Vertrauen: Dein Baby wird deine Brust alleine suchen und finden.

Vielleicht muss der Arzt oder die Ärztin eine Geburtsverletzung nähen. Oder die Hebamme will dein Baby untersuchen. Es kann dann trotzdem bei dir bleiben.

Die Hebamme kann dein Baby auch später messen: Grösse und Gewicht bleiben in den ersten 1–2 Stunden gleich.

Hattest du einen Kaiserschnitt? Geht es dir und deinem Baby gut? Dann kannst du dein Baby zu dir auf die Brust nehmen. Fühlst du dich noch nicht wohl genug? Dann kann auch dein:e Partner:in das Baby halten.

Schaue dir auch den Film «Breast is best» an:
www.stillfoerderung.ch/kurzfilm



Die ersten Tage

In den ersten Tagen lernt ihr – du und dein Baby – euch immer besser kennen. Gemeinsam übt ihr das Stillen. Das geht am besten, wenn ihr Tag und Nacht zusammen seid.

Das ist wichtig in den ersten Tagen:

- Bleib mit deinem Baby zusammen. So lernst du seine Signale kennen.
- Stille dein Baby immer, wenn es das möchte.
- Berühre mit deiner Brustwarze seinen Mund. Warte, bis es den Mund weit öffnet. Zieh dein Baby dann zu deiner Brust.
- Dein Baby soll die Brustwarze und einen grossen Teil vom Warzenhof gut in den Mund nehmen. Halte dein Baby nahe an deinen Körper.
- Wenn es nach 15–20 Minuten die Brust loslässt: Lege dein Baby an die andere Brust.
- Probiere verschiedene Stillpositionen aus (siehe Seite 14).

- Dein Baby muss das Saugen an deiner Brust lernen. Gib ihm darum keinen Schnuller und keine Babyflasche.
- Kuschle viel mit deinem Baby: Hautkontakt ist wichtig. Das unterstützt das Stillen und stärkt die Bindung zwischen dir und deinem Baby.
- Lass viel Luft an deine Brustwarzen. Das tut deinen Brustwarzen gut.

Das können Zeichen für Hunger sein:

- Dein Baby sucht deine Brust.
- Es schmatzt.
- Es berührt seinen Mund mit seiner Hand.
- Es jammert leise oder macht andere Geräusche.

Stille dein Baby wenn möglich, bevor es weint.

Stille so oft, wie das Baby möchte

Nach der Geburt wirst du das erste Mal stillen. Danach kannst du dich ausruhen. Auch dein Baby will sich erholen.

Warte höchstens 6 Stunden bis zum zweiten Stillen. Häufiges Stillen fördert die Milchbildung. Du darfst dein Baby zum Stillen auch wecken.

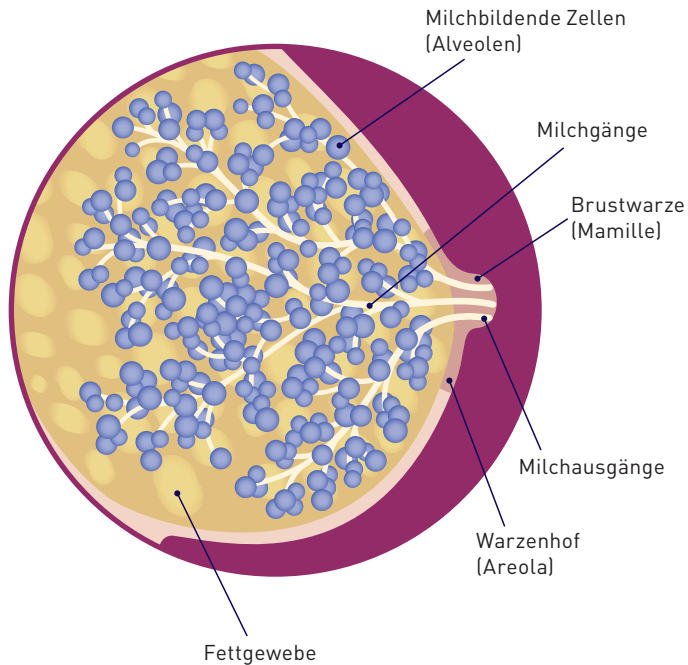
Stille dein Baby immer dann, wenn es will. Deine Brust bildet so viel Milch, wie dein Baby braucht. In den ersten Tagen und Wochen möchte dein Baby 8–12 Mal pro Tag trinken. Ruhe dich aus, wenn dein Baby schläft.

Stillen in der Nacht

Am Anfang kennt dein Baby den Unterschied zwischen Tag und Nacht noch nicht. Es wird auch nachts trinken und wach sein. Das ist für dich ziemlich anstrengend. Gewöhne dein Baby langsam an den Tag-Nacht-Rhythmus. Rede nachts wenig und nur leise. Mach nur wenig Licht.

Wie lange dauert eine Still-Mahlzeit?

Jedes Baby ist anders: Einige trinken schnell. Andere trinken langsam. Manche brauchen Pausen, um aufzustoßen. Einige Babys schlafen beim Trinken rasch ein. Weck dein Baby, wenn es nach kurzer Zeit einschläft.



Milchbildung

Deine Brust bildet in den letzten Monaten der Schwangerschaft Muttermilch. Die erste Milch nach der Geburt heisst **Kolostrum**. Das Kolostrum ist für Babys wichtig. Es enthält viele Antikörper, Proteine und Mineralstoffe.

Milchspende-Reflex

Sobald dein Baby an deiner Brust saugt, fließt die Milch.

Wie funktioniert das? Die Berührungen und das Saugen an deiner Brust lösen einen Reiz aus. Nerven leiten diesen Reiz ins Gehirn. Das Gehirn gibt dem Körper den Befehl, 2 Hormone zu produzieren:

- **das Milchbildungs-Hormon** (Prolaktin)
- **das Milchspende-Hormon** (Oxytocin)

Das **Milchbildungs-Hormon** stimuliert die Milchdrüsen zur Produktion von Muttermilch. Je mehr dein Baby an der Brust saugt, desto mehr Milch produziert deine Brust.

Das **Milchspende-Hormon** hat 3 Funktionen:

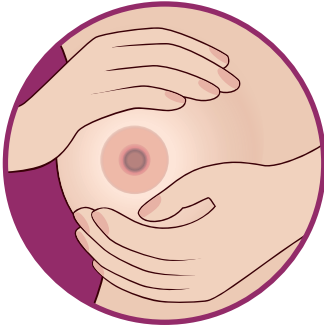
1. Es sorgt dafür, dass die Muttermilch durch die Milchgänge in Richtung Brustwarzen fließt. Das ist der Milchspende-Reflex.
2. Das Hormon sorgt dafür, dass deine Gebärmutter wieder kleiner wird. In den ersten Tagen nach der Geburt hast du deshalb beim Stillen oft Nachwehen: Deine Gebärmutter zieht sich zusammen.
3. Es unterstützt die Bindung zwischen dir und deinem Baby.

Von Tag zu Tag bildet dein Körper mehr Muttermilch. Am 3. oder 4. Tag nach der Geburt nimmt die Milchbildung besonders stark zu. Die Brüste werden grösser und schwerer. Vielleicht spannen und schmerzen sie auch. **Beginne bald nach der Geburt mit Stillen.** Stille häufig. Nimm dir genügend Zeit dafür. Dann schwellen deine Brüste nicht so stark an.

Das hilft bei schmerzenden Brüsten:

- Stille oft und regelmässig.
- Massiere deine Brüste sanft vor dem Stillen (siehe Seite 13).
- Massiere kurz vor dem Stillen ein wenig Milch aus der Brust. So ist weniger Druck in der Brust. Dein Baby kann die Brust besser fassen.
- Ein kühler Wickel (zum Beispiel mit Quark oder Kohl) kann gut tun. (siehe Seite 33)

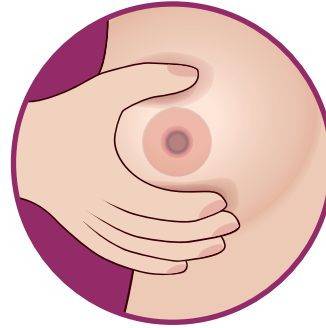
Brustmassage – die Muttermilch von Hand ausmassieren



Lege beide Hände oben und unten auf die Brust. Verschiebe das Brustgewebe sanft hin und her. Mach das Gleiche mit den Händen links und rechts an der Brust.



Streichele vom Brustrand bis über die Brustwarze hinweg. Wiederhole diese Bewegung rund um die Brust.



Lege Daumen und Zeigefinger um die Brustwarze. Die anderen Finger heben die Brust leicht hoch. Drück Daumen und Zeigefinger in Richtung Brustkorb.

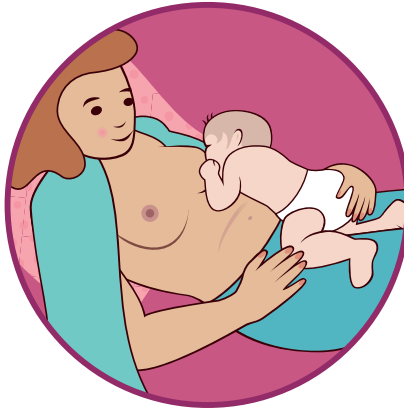


Schieb den Daumen und die Finger in Richtung Brustwarze. Drück die Finger dabei mit der nötigen Stärke zusammen.

Mach das Gleiche rund um die Brust.
So fließt die Milch aus der ganzen Brust.

Eine Fachperson hilft dir dabei.

Stillpositionen



Die zurückgelehnte Haltung

ist bequem und fördert das Bonding. Lehne dich zurück. Dein Baby liegt bäuchlings auf dir. Dein Baby findet die Brustwarze meist selbständig. Es ist eine gute Haltung für die ersten Tage und Wochen nach der Geburt.



Die modifizierte Wiegehaltung

hilft, dein Neugeborenes gezielt an die Brust zu führen. Mit deiner freien Hand kannst du die Brust stützen. Aus dieser Stillposition kannst du auch in die Wiegehaltung wechseln.



Die Wiegehaltung

ist eine einfache Stillposition. Mit einem Kissen unter dem Arm ist es für dich bequemer. Diese Stillposition ist auch unterwegs praktisch.



Die Seitenhaltung

ist ideal bei unruhigen Babys und bei Milchstau im Bereich der Achsel (siehe Seite 32). Wenn dein Baby den Mund weit öffnet, kannst du seinen Kopf sanft und gezielt an deine Brust führen.



Das Stillen im Liegen

ist nach einem Kaiserschnitt oder einer Geburts-Verletzung eine gute Position. Aber auch nachts, wenn du dich ausruhen möchtest. Vielleicht schläft dein Baby dabei ein.

Ein gemütlicher Platz zum Stillen

Wenn dein Baby zeigt, dass es Hunger hat: Mach dich rasch zum Stillen bereit. Stell ein Glas Wasser oder ungesüssten Tee neben dich. Mach es dir bequem. Am Anfang ist es einfacher, wenn du mit nackter Brust stillst. Trag ein offenes Oberteil, damit du nicht frierst.

Bauch an Bauch

Nimm dein Baby nah an dich: Der Bauch des Babys berührt deinen Bauch. Ohr, Schulter und Hüfte des Babys sind auf einer Linie. Halte mit der freien Hand deine Brust. Die Nase des Babys und deine Brustwarze sollen auf gleicher Höhe sein.

Die Hebamme und das Pflege-Personal unterstützen dich dabei.

Der Suchreflex des Babys

Vielleicht dreht das Baby den Kopf weg. Berühre seine Wange mit deiner Brustwarze. Warte kurz. Dein Baby wird automatisch deine Brust suchen. Dies ist eine natürliche Reaktion, man nennt sie auch Suchreflex.

Berühre die Lippen deines Babys sanft mit deiner Brustwarze. Dein Baby wird automatisch den Mund öffnen. Wenn das Baby den Mund weit geöffnet hat, führe es schnell an deine Brust.

Das Baby soll die ganze Brustwarze tief in den Mund nehmen und dazu einen grossen Teil des Warzenhofes. Dein Baby beginnt zu saugen.

Oberlippe und Unterlippe sind sichtbar. Halte dein Baby weiterhin Bauch an Bauch.

Das Baby an die Brust anlegen



Mama hat etwas Feines für dich!



Das Baby sucht die Brustwarze.

Sein Mund ist weit offen,
sein Kopf bewegt sich hin und her.

Ziehe es jetzt schnell heran.



Langsam öffnet das Baby seine
Fäustchen. Es entspannt sich.

So saugt dein Baby richtig:

- Sein Mund ist weit offen.
- Seine Lippen sind nach aussen gewölbt.
- Seine Nase und sein Kinn berühren deine Brust.
- Es schluckt so, dass du es hörst und siehst.
- Es liegt entspannt da, die Fäustchen öffnen sich langsam.
- Ein kurzer Schmerz beim Ansaugen ist möglich. Er verschwindet aber bald. Wenn du die ganze Zeit Schmerzen hast, liegt dein Baby wahrscheinlich falsch an deiner Brust.
- Manche Frauen spüren ein kurzes Stechen oder Kribbeln, wenn die Milch zu fließen beginnt.

Deine Gebärmutter zieht sich beim Stillen in den ersten 3–5 Tagen nach der Geburt zusammen. Dies sind Nachwehen. Das ist ein Zeichen, dass das Baby richtig saugt.

Schmerzende Brustwarzen

Das Stillen kann deine Brustwarzen reizen. Sie können rot und wund werden und schmerzen.

Das kannst du dagegen tun:

- Lass den letzten Tropfen Milch nach dem Stillen auf deiner Brustwarze trocknen.
- Löse das Baby von der Brust, wenn das Saugen schmerzt. Schieb einen Finger in seinen Mundwinkel. So löst du das Vakuum. Lege dein Baby nochmals an die Brust.
- Kontrolliere immer deine Stillposition. Das Baby soll die Brustwarze tief im Mund haben und auch einen grossen Teil des Warzenhofes.

Die ersten Wochen

Ein Baby verändert dein Leben und deinen Alltag. Deine Tage richten sich nach dem Baby. Stille immer dann, wenn dein Baby es wünscht. Aber auch dann, wenn es dir gut tut: zum Beispiel, wenn du wegen viel Milch einen Druck in den Brüsten spürst.

Hilfe im Alltag

Bitte jemanden um Hilfe für die ersten Wochen nach der Geburt. Diese Person kann einkaufen und kochen. Oder sonst im Haushalt helfen.

Triff dich auch mit anderen Familien. An Rückbildungs-Gymnastik-Kursen, Babymassage-Kursen oder Still-Treffen lernst du Mütter mit Babys kennen.

Nimm dir Zeit und ruh dich aus, wenn dein Baby schläft.

Hilfe holen bei einer Depression

Mutter-Sein weckt starke Gefühle: schöne und schwierige. Etwa 15 % der Mütter haben nach der Geburt eine Depression.

Hast du oft negative Gedanken oder fühlst du dich überfordert? Dann such Hilfe bei deiner Ärztin oder deinem Arzt oder beim Verein «Postpartale Depression Schweiz» (siehe Seite 43).

Gesund essen

Sorge beim Essen für Abwechslung. Iss, was dir und deinem Baby gut tut. Trink Wasser und ungesüßten Tee. Mach dir zum Stillen ein grosses Glas bereit. Auch Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für dich: Iss deshalb jeden Tag Früchte, Gemüse und Salat.

Weitere Informationen findest du in der Broschüre «Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit»: www.stillfoerderung.ch/shop

Bekommt mein Baby genügend Milch?

Ist dein Baby gesund? Trinkt es genug? Stillst du es, so oft es will? Dann braucht es in den ersten 6 Monaten keine zusätzliche Nahrung. Muttermilch enthält in den ersten 6 Monaten alles, was dein Baby braucht (ausser Vitamin D).

Dein Baby trinkt nicht immer gleich viel: Wenn es heiss ist, trinkt dein Baby häufiger und weniger lang. So stillt es seinen Durst.

Wenn dein Baby wächst, hat es mehr Hunger. Auch dann trinkt es häufiger. Du hast aber immer genug Milch. Das viele Trinken fördert die Milchbildung. Nach etwa 2 Tagen ist dein Still-Rhythmus wieder normal.

Anzeichen, dass dein Baby genug Milch bekommt:

- Es macht 5–6 Windeln pro Tag nass. In den ersten 6 Wochen hat es mehrmals pro Tag Stuhlgang.
- Nach dem Stillen ist es meistens zufrieden und entspannt.
- Es sieht gesund aus: Es hat eine gesunde Hautfarbe und eine elastische Haut.
- Es ist aktiv und interessiert.

Voraussetzung: Dein Baby trinkt ausschliesslich Muttermilch.

Der Vater ist wichtig

Die ersten Wochen sind auch für den Vater deines Babys wichtig.

Wenn der Vater sich von Beginn an um sein Baby kümmern kann, wird er schnell sicherer. Er entwickelt eine eigene Beziehung zum Baby.

Mehr dazu in der Väterbroschüre
«Du als Vater willst das Beste für dein Baby»
www.stillfoerderung.ch/shop



Vielfältige Familienformen und Stillsituationen

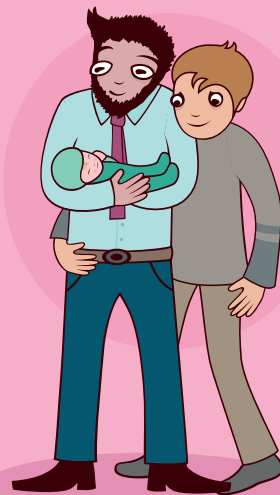
Familien sind unterschiedlich. Nicht alle Babys wachsen mit einer Mutter und einem Vater auf. Babys können in Regenbogenfamilien, bei Co- oder Pflegeeltern aufwachsen. Oder eine Elternperson kann alleinerziehend sein.

Manche Babys werden von mehr als einer Elternperson gestillt.

In dieser Broschüre steht konsequent **Mutter** und **Vater** sowie **Muttermilch** geschrieben. Diese Begriffe sind in der Gesellschaft bekannt und gut verständlich. Sie schliessen aber nicht alle Menschen und Familien ein.

Mit dem Gebrauch dieser Begriffe sollen andere Familienformen oder Stillsituationen keinesfalls abgewertet werden. Sie sind genauso mitgedacht und mitgemeint. Alle haben ein Recht auf Informationen zum Stillen.





Weinen – die Sprache des Babys

Reagiere immer auf sein Weinen.

Weinen bedeutet nicht immer Hunger.

Es kann auch bedeuten: Ich brauche Nähe.

So kann sich das Baby beruhigen:

- Lege dein Baby auf deinen nackten Oberkörper.
- Trage dein Baby in einer Trage-Hilfe.
- Streichle, massiere oder bade dein Baby.
- Sing deinem Baby leise ein Lied vor.

Hast du alles versucht? Aber nichts hilft? Bist du nervös und angespannt? Lege dein Baby in sein Bett. Beruhige dich.

Du darfst dein Baby nie schlagen oder schütteln!
Dein Baby bekommt sonst vielleicht ein Schüttel-Trauma. Es kann daran sogar sterben.

Suche vorher Hilfe: zum Beispiel bei einer Person, der du vertraust. Oder ruf den Elternnotruf an (siehe Seite 42).



Veränderungen an deinem Körper

Es braucht mehrere Monate, bis dein Bauch nach der Geburt wieder kleiner wird. Nach etwa 1 Jahr hast du vermutlich wieder dein Gewicht, das du vor der Schwangerschaft hattest.

Stillen unterstützt diese körperliche Veränderung. Aber auch gesundes Essen, Bewegung und Gymnastik helfen. Rückbildungs-Gymnastik stärkt die Bauchmuskeln und den Beckenboden.

Einfache Übung für den Beckenboden

Mache diese Übung 2 Mal pro Tag:

- Spanne deine Beckenboden-Muskeln an (als würdest du deinen Urin zurückhalten oder einen Tampon festhalten). Halte die Spannung 10 Sekunden.
- Entspanne deine Beckenboden-Muskeln wieder.
- Wiederhole dies 10 Mal.

Einfache Übung für den Bauch

- Zieh deinen Bauch ein und halte die Spannung.
- Entspanne deine Bauchmuskeln wieder.
- Wiederhole diese Übung 20 Mal.

Sport tut auch stillenden Müttern gut

- Beginne mit Rückbildungs-Gymnastik.
- Gehe jeden Tag mindestens 30 Minuten spazieren.
- Gehe jeden Tag ein wenig länger spazieren.
- Etwa 6–8 Wochen nach der Geburt kannst du deine Kondition trainieren: Radfahren, Schwimmen, schnelles Gehen, Tanzen.
- Trage einen bequemen BH.
- Stille wenn möglich vor dem Sport.
- Trinke Wasser oder ungesüssten Tee.

Auswärts und unterwegs

Willst du etwas unternehmen, dann nimm dein Baby einfach mit. Seine Nahrung hast du ja immer dabei. Achte auf praktische Kleidung: So ist das Stillen auswärts einfacher.

Stillen ist überall erlaubt. Such dir zum Stillen einen ruhigen Ort, wo niemand raucht. Mit der App **mamamap.ch** kannst du einen guten Ort fürs Stillen suchen.



mamamap.ch

Möchtest du ohne dein Baby etwas unternehmen? Dann bitte eine vertraute Person um Hilfe.

Bist du länger als 2–3 Stunden weg? Die Muttermilch für diese Zeit kannst du vorher abpumpen oder ausmassieren (siehe Seite 13).

Benutze für die abgepumpte Milch ein sauberes Glas oder einen sauberen Becher mit Deckel. Reinige diese vorher in kochendem Wasser.

Wenn dein Baby Hunger hat, bekommt es die Milch: Entweder mit einem kleinen Becher oder Löffel. Oder mit der Babyflasche. Verwende die Flasche nur, wenn dein Baby das Stillen gut gelernt hat.

**So lange kannst du
abgepumpte Muttermilch aufbewahren:**

- Bei Zimmertemperatur (16–29 °C): 3–4 Stunden
- Im Kühlschrank (kälter als 4 °C): 3 Tage
- Im Tiefkühler (kälter als minus 17 °C): 6 Monate

Du kannst die Muttermilch in kleinen Portionen im Tiefkühler einfrieren. Taue sie auf, wenn du die Milch brauchst.

Achtung: Friere aufgetaute Muttermilch nicht wieder ein.



Stillen und Arbeiten

Bist du berufstätig? Auch dann ist Stillen/Milch abpumpen möglich. Überlege, ob du den Mutterschaftsurlaub verlängern willst oder kannst.

Als berufstätige Mutter darfst du während der Arbeit stillen oder Milch abpumpen. Dein Arbeitgeber oder deine Arbeitgeberin muss dir einen Raum zum Stillen oder Abpumpen anbieten. Auch ein Kühlschrank für die Lagerung der Muttermilch muss vorhanden sein.

Die Stillpause gilt als **Arbeitszeit**, bis das Kind 1 Jahr alt ist. Sprich schon früh mit deinem Arbeitgeber oder deiner Arbeitgeberin über Stillpausen.

Wende dich zur Vorbereitung früh an eine Fachperson.

Informationen findest du unter www.stillfoerderung.ch/am_arbeitsplatz oder per E-Mail an contact@stillfoerderung.ch



Oder beim SECO (siehe Seite 43).



Schwierigkeiten beim Stillen

Am Anfang ist das Stillen vielleicht komplizierter und schmerzhafter, als du gedacht hast.

Wichtig: Hole rechtzeitig Hilfe und Beratung.

Frag deine Hebamme oder eine Stillberaterin. Die Krankenkasse bezahlt die Hausbesuche deiner Hebamme und 3 Stillberatungen einer Stillberaterin. Das sind Pflegefachpersonen, Hebammen und Ärzt:innen mit einer Zusatz-Ausbildung im Stillen. Brauchst du mehr als 3 Stillberatungen?

Frag deine Krankenkasse, ob sie weitere Stillberatungen bezahlt.

Bei der La Leche League erhältst du kostenlose Stillberatungen.

Die Adressen von Fachpersonen findest du auf der Seite 42.

Wunde Brustwarzen

In den ersten Wochen sind deine Brustwarzen vielleicht empfindlich. Das kommt häufig vor. Hast du aber mehrere Tage wunde oder rissige Brustwarzen und grosse Schmerzen beim Stillen? Dann stimmt etwas nicht.

Vielleicht legst du dein Baby nicht richtig an die Brust. Oder dein Baby saugt nicht richtig.

Gib das Stillen nicht gleich auf – frag deine Hebamme oder Stillberaterin um Rat.

Was tun bei wunden Brustwarzen?

- Zeig einer Hebamme oder Stillberaterin, wie du stillst.
- Wasche deine Hände, bevor du deine Brust berührst.
- Stille wenn möglich weiter.
- Stille weniger lang, dafür häufiger.
- Lege dein Baby bei den ersten Zeichen von Hunger an deine Brust. Wenn du zu lange wartest, ist dein Baby zu hungrig und ungeduldig. Das Anlegen ist dann schwieriger. Stille in der zurückgelehnten Haltung.
- Massiere **vor dem Stillen** deine Brust. So fließt die Milch besser. Du hast dann beim Anlegen weniger Schmerzen.
- Probiere verschiedene Stillpositionen aus. So schonst du deine Brustwarzen.
- Wenn du das Baby von deiner Brust wegnimmst: Schieb einen Finger in seinen Mundwinkel. So löst du das Vakuum.
- Lass **nach dem Stillen** etwas Muttermilch an deiner Brustwarze trocknen. Die Milch hilft bei der Heilung.
- Benutze Stilleinlagen nur wenn nötig. Wechsle die Stilleinlagen häufig.
- Hast du beim Stillen zu grosse Schmerzen? Dann massiere die Muttermilch während 1 Tag von Hand aus (siehe Seite 13). Oder pumpe die Muttermilch sanft mit einer Milchpumpe ab.
- Brusthütchen können in bestimmten Situationen helfen. Frag eine Fachperson.

Pilzinfektion (Soor)

Jucken und brennen deine Brustwarzen? Spürst du einen stechenden Schmerz während dem Stillen? Dann hast du vielleicht eine Pilzinfektion. Diese nennt man Soor. Du siehst dann im Mund oder auf der Zunge deines Babys manchmal weisse Flecken. Manchmal siehst du einen Ausschlag auf der Haut, die mit der Windel bedeckt ist.

Wasche deine Hände mit Seife: vor und nach dem Stillen sowie vor und nach dem Wickeln.

Koche den Schnuller jeden Tag 10 Minuten lang in Wasser.

Soor ist nicht gefährlich. Stille wenn möglich weiter. Aber: Du und dein Baby brauchen eine Behandlung. Geh mit deinem Baby zu einem Arzt oder einer Ärztin.

Milchstau

Fühlt sich eine Stelle an deiner Brust hart an? Schmerzt dich diese Stelle beim Berühren? Fühlst du einen Knoten unter der Haut? Das ist vielleicht ein Milchstau.

Das hilft bei einem Milchstau:

- Lege **vor dem Stillen** ein feuchtes, warmes Tuch auf deine Brust. Lass das Tuch 10 Minuten liegen.
- Massiere deine Brust mit Kreis-Bewegungen.
- Lege dein Baby an die Brust. Wenn möglich soll sein Unterkiefer zur schmerzhaften Stelle zeigen. Mit dieser Position kannst du die gestauten Milchgänge leeren.
- Stille häufiger, also etwa alle 2 Stunden.
- Gib deinem Baby zuerst immer die Brust mit dem Milchstau.

- Lege **nach dem Stillen** einen kühlen Wickel auf die Brust. Lass ihn 15–20 Minuten liegen.
- Vermeide enge Kleidung. Wenn du dein Baby in einer Trag-Hilfe trägst, sollte sein Kopf nicht auf deine Brust drücken.
- Ruhe dich aus und vermeide Stress. Bitte jemanden, dir im Haushalt zu helfen.
- Wenn es der Brust nach 24 Stunden nicht besser geht, melde dich bei einer Fachperson (siehe Seite 42).

Quarkwickel:

Bestreiche ein Baumwolltuch zirka 1 Zentimeter dick mit Quark.
Lege dieses Tuch auf die Haut.

Kohlwickel (Weisskohl):

Nimm 1 bis 3 einzelne Kohlblätter, entferne die harten Stellen und quetsche die Blätter, bis Saft austritt.
Lege die Blätter direkt auf die Haut.

Brustentzündung

Fühlt sich eine Stelle an deiner Brust heiss an? Ist die Haut an dieser Stelle rot? Fühlst du dich müde und erschöpft? Hast du Fieber und Kopfschmerzen? Eine Brustentzündung fühlt sich ähnlich an wie eine Grippe. Zusätzlich hast du Schmerzen in der Brust. Melde dich bei diesen Krankheitszeichen bei einer Fachperson (siehe Seite 42).

Eine Brustentzündung muss behandelt werden. Du kannst in der Regel weiterstillen, auch wenn dein Arzt oder deine Ärztin dir Medikamente gibt.

Bleib im Bett. Stille mindestens alle 3 Stunden.
Lege nach dem Stillen kühle Wickel auf die Brust.

Schwierigkeiten beim Stillen

Milchmenge

Vielleicht bildet dein Körper einmal zu viel Milch. Oft verschwindet das Problem nach den ersten Stillwochen. Vielleicht ist dein Baby nach der ersten Brust schon satt.

Massiere dann die Milch aus der anderen Brust aus (siehe Seite 13) oder pumpe die Milch mit der Milchpumpe ab. Aber nur so viel, bis es nicht mehr spannt. Ziehe einen BH an, der gut passt.

Dein Baby trinkt so viel, wie es braucht. Dein Körper bildet so viel Milch, wie dein Baby braucht. Wenn dein Baby grossen Hunger hat, trinkt es häufiger und mehr. Die Brust bildet dann mehr Milch.

Bist du unsicher? Denkst du, dass du zu wenig Milch hast? Nimmt dein Kind nicht genügend Gewicht zu? Melde dich bei einer Fachperson (siehe Seite 42).



Medikamente

Brauchst du während der Stillzeit Medikamente?
Sag deinem Arzt oder deiner Ärztin, dass du stillst.

Alkohol

Trinkst du gerne gelegentlich alkoholische Getränke?
Trink maximal 1 Deziliter Wein oder 3 Deziliter Bier.
So geht sehr wenig Alkohol in die Muttermilch. Dies ist für dein Baby nicht schädlich.

Kaffee

2–3 Tassen Kaffee oder Schwarztee pro Tag sind okay. Beachte: Zu viel Kaffee und Schwarztee macht dein Baby vielleicht unruhig.

Rauchen

Eine rauchende Mutter hat oft weniger Milch. Rauchen und Nikotin sind nicht gut für dein Baby. Es wird vielleicht unruhig, muss erbrechen oder hat Durchfall. Die Gefahr für eine Allergie oder eine Krankheit der Atemwege steigt. Es ist wichtig, dass dein Kind ohne Rauch aufwächst. Rauche nicht in der Wohnung. Bitte alle, nicht in der Nähe deines Kindes zu rauchen.

Drogen

Drogen bedeuten ein doppeltes Risiko für das Kind:

1. Die Drogen gelangen durch die Muttermilch zum Kind. Sie sind gefährlich für seinen Körper.
2. Eine Mutter unter Drogen ist weniger aufmerksam. Sie passt vielleicht weniger gut auf ihr Kind auf.

Mehr Informationen findest du auf
www.stillfoerderung.ch/faq



Seid ihr Eltern von Zwillingen geworden? Wurde dein Baby durch Kaiserschnitt geboren? Ist dein Baby zu früh geboren? Ist es krank oder hat es eine Beeinträchtigung?

Du kannst auch in diesen speziellen Situationen stillen. Direkt nach der Geburt und auch später ist Körperkontakt besonders wichtig. Lege dein Baby Haut auf Haut auf deinen Oberkörper. Die meisten Spitäler und Kliniken unterstützen das. Dein Baby liebt deine warme Haut. Es lernt, wie du riechst. Auch deine Stimme ist beruhigend: Rede und singe deshalb für dein Baby.

Ist dein frühgeborenes Baby nach der Geburt zu schwach zum Trinken? Dann beginne in den ersten 24 Stunden mit Abpumpen der Muttermilch. So bildet dein Körper trotzdem Milch. Dein Baby kann das Trinken lernen, wenn es dafür bereit ist.

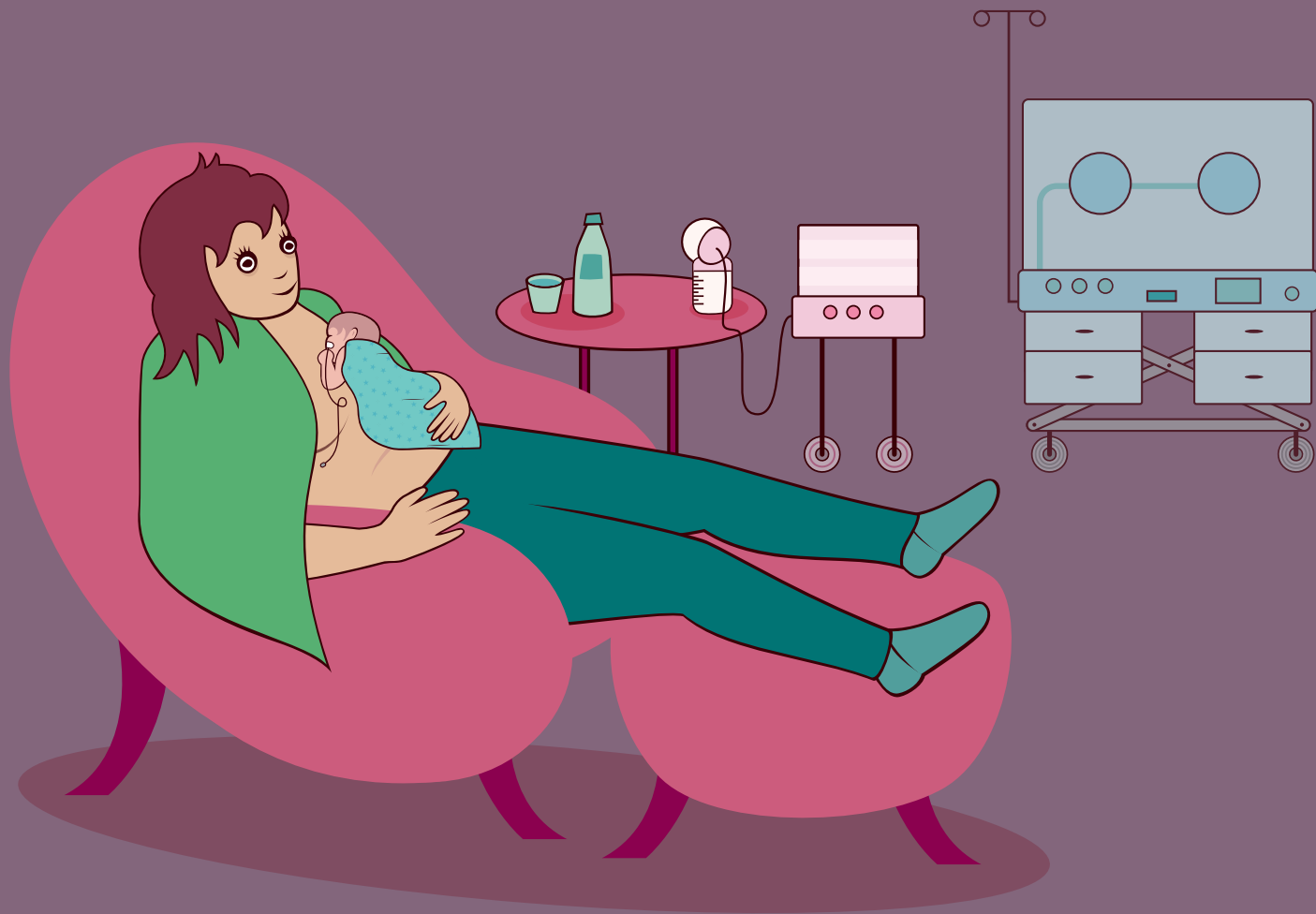
In diesen speziellen Situationen brauchst du zusätzliche Unterstützung.

Lass dir deshalb von einer Stillberaterin oder Hebamme helfen.

Verbringe so viel Zeit wie möglich mit deinem Baby.

Schau dir den Film «Stillen von Frühgeborenen» an:
www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene





Nahrung für das Kleinkind

Zusätzlich zum Stillen kann frühestens ab dem 5. Monat andere Nahrung gegeben werden. Diese Nahrung wird Beikost genannt. Spätestens ab dem 7. Monat braucht das Baby Beikost.

Dein Baby fängt an, sich für dein Essen zu interessieren. Es streckt die Arme zu deinem Teller aus.

Stille weiter, auch wenn dein Baby nun Beikost bekommt. Gib deinem Baby zuerst Muttermilch und danach ein wenig Beikost. Du kannst so lange weiter stillen, wie du und dein Baby es möchten.

Dein Baby will jetzt auch Wasser aus einer Schnabeltasse oder einem Becher trinken. Gib ihm nur Getränke ohne Zucker.



Beikost bei Kindern mit Allergie-Risiko

Hast du oder der Vater deines Babys eine Allergie? Das erhöht das Risiko, dass dein Baby später auch eine Allergie bekommt. Gib ihm aber trotzdem spätestens ab dem 7. Monat Beikost. Du musst keine Lebensmittel weglassen.

Weitere Informationen findest du in der Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»:
www.stillfoerderung.ch/shop

Dein Kind braucht Bewegung

Ab dem 7. Monat beginnen Babys, auf dem Boden zu krabbeln. Manche Babys lernen dies schnell, andere langsamer. Die Fortschritte sind von Kind zu Kind verschieden.

Du kannst dein Baby beim Krabbeln unterstützen:

- Sorge für Platz zum Krabbeln.
- Lege dein Baby einmal auf den Bauch, das nächste Mal auf den Rücken.
- Lege ein Spielzeug in seine Nähe.
- Setz dich zu deinem Baby auf den Boden.

Lass dein Baby nicht zu lange in der Babyschaukel oder in der Babyschale oder im Autositz. Es kann sich darin schlecht bewegen und bleibt zu lange in der gleichen Haltung.

Wie lange kannst du stillen?

Die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) empfiehlt: Stille dein Kind bis zum Alter von 2 Jahren oder länger. Gib deinem Baby in den ersten 6 Monaten nur Muttermilch.

Die Kinderärztinnen und Kinderärzte der Schweiz empfehlen: Gib deinem Baby frühestens ab dem 5. Monat und spätestens ab dem 7. Monat zum ersten Mal Beikost. Es ist gut, wenn du zusätzlich weiter stillst, solange du und dein Baby es möchten.

Möchtest du weniger stillen oder ganz mit dem Stillen aufhören? Stille langsam ab: Gib deinem Baby die Brust nur noch, wenn es danach verlangt. So wird das Stillen langsam weniger.

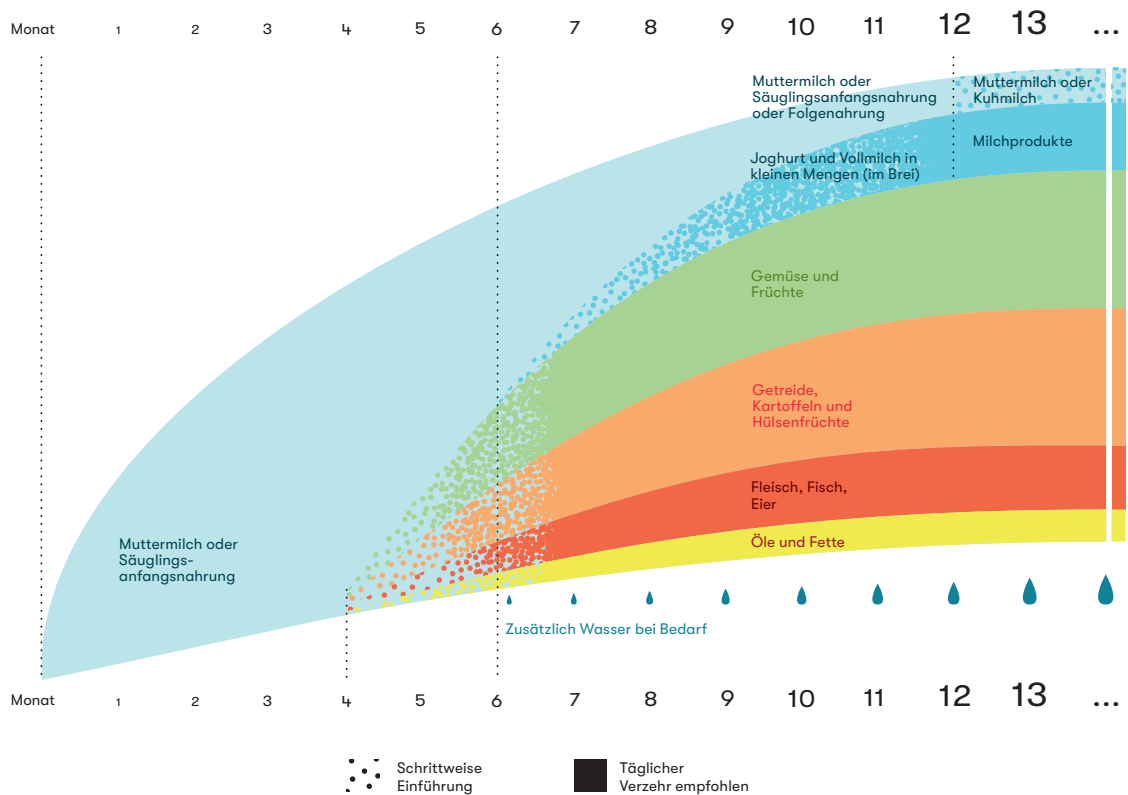
Bist du unsicher? Hast du Fragen zum Abstillen? Dann melde dich bei einer Fachperson (siehe Seite 42).

Wenn du nicht stillst

Auch mit Säuglingsmilch und mit der Babyflasche kann dein Kind gesund wachsen. Säuglingsmilch liefert deinem Baby, was es braucht.

Auch wenn du die Flasche gibst, stärkt dies die Bindung zu deinem Baby. Es spürt deine Wärme und Liebe. Schau deinem Baby in die Augen. Sprich leise mit ihm. Wähle stets einen passenden Ort und lass dir Zeit.

Einführen der Lebensmittel beim Säugling



Falls du Fragen zum Stillen hast, kontaktiere eine Fachperson. Die Krankenkasse bezahlt 3 Stillberatungen. Kostenlose Stillberatungen erhältst du bei der La Leche League und bei der Mütter- und Väterberatung.

Hier erhältst du Informationen und Adressen von Fachpersonen in deiner Nähe:

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC/BSS/CAS

Berufsverband Schweizerischer
Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
Tel. 077 533 97 01
office@stillen.ch, www.stillen.ch

Hebammen

Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
Tel. 031 332 63 40
info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

Deine Ärztin oder dein Arzt



La Leche League Stillberaterinnen

La Leche League Schweiz (LLL CH)
Tel. 044 940 10 12
info@lalecheleague.ch, www.lalecheleague.ch

Pflegefachpersonen

www.curacasa.ch/find

Mütter- und Väterberatung

Schweizerischer Fachverband Mütter- und
Väterberatung (SF MVB)
Tel. 062 511 20 11
info@sf-mvb.ch, www.sf-mvb.ch

Elternnotruf 0848 35 45 55

24 Stunden Hilfe und Beratung

Informationen im Internet

www.stillfoerderung.ch

Informationen rund um das Stillen

www.stillfoerderung.ch/kurzfilm

Kurzfilm «Breast is best»

www.mamamap.ch

Die App zeigt öffentliche Stillorte an.

www.swissmom.ch

Informationen zu Schwangerschaft und Baby

www.swiss-paediatrics.org

Informationen zu Gesundheit

pekip.ch

Bewegung für Säuglinge (Prager Eltern-Kind-Programm)

www.gesundheitsfoerderung.ch

Tipps zu Ernährung und Bewegung

www.hepa.ch

Informationen und Tipps zu Bewegung

www.seco.admin.ch

Informationen zu Mutterschaft

www.unicef.ch

Liste babyfreundlicher Spitäler

www.postpartale-depression.ch

Informationen und Hilfe

Wir empfehlen folgende Bücher zum Thema Stillen

- **Das Handbuch für die stillende Mutter:** La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
- **Stillen:** Márta Guóth-Gumberger und Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, München
- **Stillen, Job und Family:** Gale Pryer und Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich
- **Stillen ohne Zwang:** Sybille Lüpold, rüffer&rub Sachbuchverlag, Zürich
- **Kinderernährung gesund und praktisch:** Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich
- **PEKiP:** Babys spielerisch fördern, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, München
- **Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:** Yvonne Keller, Judith Krucker und Marita Seleger
- **Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett:** Kati Rickenbach und Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

Stillförderung Schweiz

Stillförderung Schweiz ist eine offizielle Informationsstelle. Sie sorgt dafür, dass Stillen gesetzlich gefördert wird und dass alle das Stillen unterstützen: medizinische Fachpersonen, Politikerinnen, Politiker und Eltern. Finanziert wird Stillförderung Schweiz vom Bund, den Kantonen und von Gesundheitsverbänden.

Folgende Organisationen unterstützen Stillförderung Schweiz:

- Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- gynécologie suisse (SGGG)
- Komitee für UNICEF Schweiz und Liechtenstein
- La Leche League Schweiz (LLL CH)
- pädiatrie schweiz (SGP)
- Public Health Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE)
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

Herzlichen Dank

Diese Broschüre wurde realisiert mit Unterstützung von:



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Kantone: AG, AR, BE, BL, BS, FR, GL, GR, JU, OW, NW,
SG, SH, SO, SZ, TG, TI, VD, ZG, ZH

Überarbeitung der Neuauflage mit freundlicher Unterstützung durch den Kanton Aargau mitfinanziert.

Impressum

Herausgeberin: Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66
contact@stillfoerderung.ch

Fachliche Begleitung: Fachbeirat Stillförderung Schweiz

Bezugsadresse: www.stillfoerderung.ch/shop

© 2025 Broschüre und Text: Stillförderung Schweiz
© 2025 Gestaltung und Illustrationen: Judith Zaugg

Stillen – ein gesunder Start ins Leben

www.stillfoerderung.ch/shop

Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya, Türkisch
allemand, français, italien, anglais, albanais, arabe, bosniaque/croate/serbe, espagnol, portugais, tamoul, tigrinya, turc
tedesco, francese, italiano, inglese, albanese, arabo, bosniaco/croato/serbo, portoghese, spagnolo, tamil, tigrino, turco



allaiter.ch
stillförderung.ch
allattare.ch

Stillförderung Schweiz | Schwarztörstrasse 87, CH-3007 Bern | Tel. +41 (0)31 381 49 66 | www.stillfoerderung.ch | contact@stillfoerderung.ch