



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Stilltipps – alle wichtigen Informationen rund ums Thema Stillen

Teile diesen Article

X



## **Stilltipps – alle wichtigen Informationen rund ums Thema Stillen**

Aller Anfang ist ... ungewohnt. Stillen ist keine Wissenschaft. Es ist eigentlich ganz einfach, wenn du deinem Gefühl folgst. Hier erfährst du alle wichtigen Infos und Tipps.

<https://www.babyservice.de/stilltipps> <sup>[1]</sup>

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## **Stilltipps – alle wichtigen Informationen rund ums Thema Stillen**

Aller Anfang ist ... ungewohnt. Stillen ist keine Wissenschaft. Es ist eigentlich ganz einfach, wenn du deinem Gefühl folgst. Hier erfährst du alle wichtigen Infos und Tipps.

- <sup>[5]</sup>
- Drucken <sup>[1]</sup>
- Teilen

Aller Anfang ist ... ungewohnt. Stillen ist keine Wissenschaft. Es ist eigentlich ganz einfach, wenn du deinem Gefühl folgst. Achte darauf, dass es deinem Baby und dir stets gut geht und ihr euch wohl fühlt. Das ist das A und O beim Stillen. Dennoch kannst du dir mit ein paar Stilltipps und -tricks gerade am Anfang vieles erleichtern.

## Wie geht Stillen?

Früh übt sich! Lasse dir dein Baby direkt nach der Geburt nackt auf die Brust legen. Kuschelt ausgiebig und du wirst sehen: Dein Baby wird schon bald intuitiv nach deiner Brustwarze suchen. Bald wird das Stillen für euch beide eine eingespielte Routine sein! Suche dir fürs Stillen stets einen Ort, an dem du dich wohl fühlst und der gemütlich ist, z. B. deinen Lieblingssessel, das Sofa oder dein Bett. Welches die beste Stillposition <sup>[6]</sup> ist, kannst du ausführlich bei uns nachlesen. Sobald du bequem sitzt oder liegst, kannst du mit dem Stillen beginnen.

## Richtiges Anlegen

Hast du es dir zum Stillen bequem gemacht, achte darauf, dass dein Arm abgestützt ist, entweder auf der Armlehne eines Sessels oder auf einem Kissen. Nimm eine Stillposition <sup>[6]</sup> ein, in der du dich wohlfühlst. Achte darauf, dass dein Baby sein Köpfchen nicht drehen muss, um die Brustwarze zu fassen. Denn mit gedrehtem Hals kann es schlechter schlucken. Wenn sich eure Bäuche berühren, liegt dein Baby richtig.

Nun kannst du durch Berühren der dir zugewandten Wange deines Babys oder seiner Unterlippe den Suchreflex auslösen, wenn dein Baby nicht bereits automatisch nach deiner Brustwarze sucht.

Als zusätzliche Unterstützung kannst du auch deine Brust von unten greifen, den Daumen oben hinter den Warzenbereich legen und sie deinem Baby so sanft entgegenführen.



## Guten Appetit!

Hast du dein Baby richtig angelegt, kann es deine Brustwarze in den Mund nehmen. Dabei sollten die Lippen deines Babys sichtbar nach außen gestülpt und ein Großteil des Warzenhofs mit eingesaugt sein.

Nun kann dein Baby saugen und es sich schmecken lassen!

Dabei kannst du sehen, dass sich seine Kaumuskeln, die Schläfen und Ohren bewegen.

Achte darauf, dass dein Baby zwar nah an deiner Brust liegt, aber dennoch gut atmen kann.

Ob es ausreichend Luft bekommt, erkennst du an den regelmäßigen Saugeräuschen.

Wenn du sie hörst, musst du dir keine Sorgen machen – auch nicht, wenn die Nase deines Babys scheinbar bedeckt ist.

## Was beachten beim Stillen?

Wenn dein Baby zufrieden an deiner Brust saugt, gibt es noch einige Stilltipps, die du beachten solltest:

- **Nicht stören lassen:** Stillen ist eine Zeit, die nur dir und deinem Baby gehört. Lasse dich durch nichts und niemanden stören. Sage auch den Familienmitgliedern, dass ihre Wünsche jetzt warten müssen. Telefon und Handy dürfen jetzt einfach klingeln – oder noch besser: Schalte beides aus oder auf lautlos.
- **Findet euren Rhythmus:** Gib dir und deinem Baby Zeit. Es kann eine Weile dauern, bis sich die Milchmenge und der Hunger deines Babys eingependelt haben. Nach ein paar Wochen seid ihr meist ein eingespieltes Team.

- **Ausruhen:** Wasche deine Brustwarzen nach dem Stillen nicht ab, sondern verteile einen Rest der Muttermilch darauf.  
Die Milch enthält Stoffe, die Entzündungen lindern oder gar verhindern.  
Lasse deine Brustwarzen dann an der Luft trocknen.

## Stilltipps für eine entspannte Stillzeit

Gerade am Anfang ist das Stillen nicht immer nur schön, sondern kann auch ganz schön aufregend sein: Du musst dir merken, welche Brust dein Baby als nächstes bekommt, machst dir vielleicht Gedanken über deine Muttermilch oder hast einfach Unsicherheiten und offene Fragen rund ums Stillen.

Diese Unsicherheiten wollen wir dir gerne nehmen, damit du das Stillen wieder in vollen Zügen genießen kannst!

## Stilltipps zur Milchbildung

Machst du dir Gedanken darüber, wie du die Milchbildung anregen kannst, ob du genug Milch hast und wie oft du überhaupt stillen sollst?

Damit bist du nicht allein! Deshalb haben wir für dich alle [Informationen zur Milchbildung](#) [7] kompakt zusammengestellt.



## Stillmerker

Du bist durch das Stillen vergesslicher als sonst?

Dann kann es schon einmal passieren, dass du nicht mehr weißt, welche Brust als nächstes an der Reihe ist.

Diese Sorge wollen wir dir mit dem praktischen Stillmerker <sup>[8]</sup> nehmen!

## Stillberatung

Hast du noch weitere Fragen oder Sorgen rund ums Stillen?

Dann hilft dir unsere Stillberaterin <sup>[9]</sup>.

Weiterlesen <sup>[10]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/stilltipps>

### Links

[1] <https://www.babyservice.de/stilltipps>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/stilltipps&media=https://www.babyservice.de/sites/d>

– alle wichtigen Informationen rund ums Thema Stillen

[3]

<https://twitter.com/share?text=Stilltipps%20%E2%80%93%20alle%20wichtigen%20Informationen%20rund%20ums%20The>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/stilltipps>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147566>

[6] <https://www.babyservice.de/stillpositionen>

[7] <https://www.babyservice.de/milchbildung-anregen>

[8] <http://www.babyservice.de/stillmerker>

[9] <http://www.babyservice.de/stillberatung-hebamme>

[10] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>