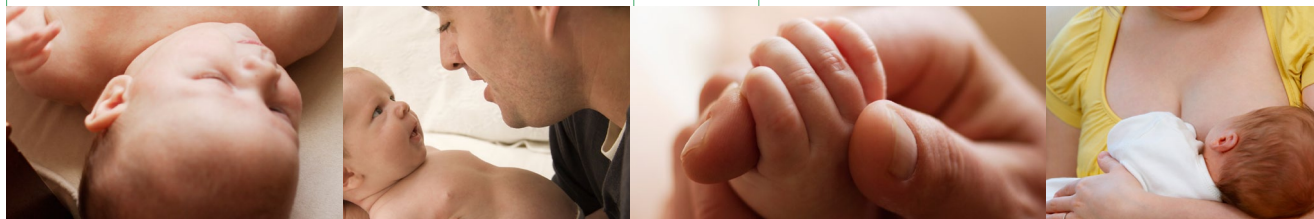


Praktische Tipps

- » Wenden Sie sich an eine Stillberaterin in Ihrer Umgebung oder besuchen Sie einen Stillvorbereitungskurs, insbesondere wenn Sie Flach- oder Hohlwarzen haben.
- » Jedes Baby ist anders und möchte von Anfang an in seinem Temperament und seiner Einzigartigkeit respektiert werden.
- » Je häufiger und intensiver Ihr Baby saugt, desto mehr Milch wird gebildet.
- » Stillen Sie nach Bedarf.
- » Achten Sie auf gesunde und ausgewogene Ernährung. Sie können prinzipiell alles in Maßen essen.
- » Für Ihr Wohlbefinden trinken Sie regelmäßig und pro Stillmahlzeit etwa 1/4 l Flüssigkeit.
- » Bitte beachten Sie, dass die Schlafrhythmen eines Babys anders sind als jene eines Erwachsenen.
- » Körperkontakt ist für die Entwicklung Ihres Babys wichtig. Viel Liebe und Zuneigung ist das Beste für Ihr Kind.

Kontakt



aks Gesundheitsvorsorge GmbH
 Rheinstraße 61
 6900 Bregenz
 T 055 74 / 202 - 0
 gesundheitsvorsorge@aks.or.at

Stillen.
 Das Beste für Mutter und Kind.

Stillen

aks Gesundheitsvorsorge GmbH
 Rheinstraße 61
 6900 Bregenz
 T 055 74 / 202 - 0
 F 055 74 / 202 - 9
 gesundheitsvorsorge@aks.or.at
 www.aks.or.at

Wissenswertes über die Muttermilch

Muttermilch enthält im ersten Lebenshalbjahr alles, was Ihr Baby zur Ernährung braucht. Sie ist in ihrer Zusammensetzung optimal den Bedürfnissen des Säuglings angepasst.

Zusätzliche Gaben von Tee sind bei einem gesunden, voll gestillten Kind nicht nötig. Die Milchbildung wird nach Angebot und Nachfrage geregelt. Je häufiger und intensiver Ihr Baby saugt, desto mehr Milch wird gebildet.

Vorteile des Stillens

- » Muttermilch ist die unübertroffene Nahrung. Sie enthält alles was Ihr Baby für ein optimales Gedeihen braucht.
- » Das Kolostrum (die Neugeborenenmilch) enthält viele Abwehrstoffe gegen Keime und ist daher für die Grundimmunisierung von besonderer Bedeutung.
- » Sie ist jederzeit verfügbar und praktisch.
- » Wertvolle Immunstoffe schützen das Baby vor vielen Krankheiten.
- » Muttermilch ist frei von allergischen Stoffen und reduziert außerdem das Risiko für Allergien und Magen-Darm-Erkrankungen.
- » Stillen begünstigt die normale Kiefer- und Sprachentwicklung.
- » Beim Trinken an der Brust kann Ihr Kind zugleich fühlen, riechen, hören, sehen und schmecken. So werden alle fünf Sinne angeregt.
- » Das Baby kann nicht überfüttert werden.
- » Stillhormone verleihen der Mutter eine ruhige, gelassene Ausstrahlung.

Beachten Sie

- » Die beste Zeit für den Beginn der Stillbeziehung sind die ersten Stunden nach der Geburt. Ermöglichen Sie Ihrem Baby daher ununterbrochenen Hautkontakt bis das erste Stillen stattgefunden hat.
- » Lassen Sie Ihr Kind nach der Geburt Tag und Nacht bei sich im Zimmer (Rooming-in).
- » Je mehr Sie mit Ihrem Kind zusammen sind, desto besser erfolgt die Milchbildung und desto schneller wird sich Ihr Kind an einen Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen.
- » Stillen ist ein Lernprozess. Sie müssen lernen, Ihrem Kind die Brust zu geben und Ihr Kind muss lernen, an Ihrer Brust zu trinken. Dazu brauchen Sie beide Zeit und Ruhe.
- » Falls Sie Ihr Baby nicht oder nicht voll stillen, stehen qualitativ hochwertige Muttermilchersatzprodukte zur Verfügung. Mit ihnen kann der Nährstoffbedarf des Säuglings ausgewogen gedeckt werden.

Richtiges Anlegen / Verschiedene Stillpositionen

Ändern Sie im Laufe des Tages immer wieder Ihre Stillposition. Dadurch ist der stärkste Druck durch den Unterkiefer des Kindes nicht immer an derselben Stelle, das Wundwerden und Entstehen von Druckstellen wird verhindert.

- » Immer das Baby zur Brust bringen. Beim Saugen Brustwarze und Warzenhof in den Mund nehmen lassen.
- » Legen Sie Ihr Baby so an die Brust, dass sein Bauch an Ihrem Bauch liegt. So muss es den Kopf nicht drehen und kann leichter schlucken.
- » Das Baby nach dem Stillen aufstoßen lassen.

Gewichtszunahme des Brustkindes

- » Ein Neugeborenes kommt mit einem Flüssigkeitsvorschuss auf die Welt und nimmt dann an Gewicht ab.
- » Mit zehn Tagen sollte ein Säugling sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben.
- » In den ersten drei bis vier Monaten liegt die übliche Gewichtszunahme bei mindestens 120 g pro Woche.
- » Die meisten Säuglinge nehmen nach dem dritten Monat nicht mehr soviel an Gewicht zu wie in der ersten Zeit.
- » Mit sechs Monaten haben die meisten Säuglinge ihr Geburtsgewicht verdoppelt.

