



Bio, das weiter geht.



Da bin ich mir sicher.

# Babys achtsam nähren: Der Weg zu einer gelingenden Stillbeziehung.

Während der Schwangerschaft haben Sie ein natürliches Bauchgefühl mit Ihrem Baby entwickelt. Nach der Geburt erleben Sie es umso intensiver und bewusster mit allen Sinnen: Sie spüren Ihr Baby in Ihren Armen und an Ihrer Brust, Sie können es hören und riechen. Das *Bauchgefühl* ist aber nach wie vor die stärkste Verbindung mit ihm und der natürlichste Weg, zu erkennen, was Ihr Baby gerade braucht.

Vertrauen Sie auf Ihr Gespür für ein achtsames Stillen seiner Bedürfnisse, wenn Ihr Baby etwa Nähe oder Hunger sucht. Wir wissen: Die Verantwortung ist groß und Sie wollen alles richtig machen. **Der Infosheet Stillen: Babys achtsam nähren** unterstützt Sie auf Ihrem Weg einer gelingenden Stillbeziehung.



Der Infosheet Stillen: **Babys achtsam nähren** wurde vom Expertinnen-Team für die *Zurück zum Ursprung* Babynahrung mit freundlicher Unterstützung vom Hebammenzentrum.at erstellt

## Mütter fragen, Hebammen antworten:

### Wie oft ist richtig?

Ihr Baby zeigt Ihnen sein inneres Hunger- oder Durstgefühl etwa durch weinerliches Verhalten, am Finger nuckeln oder die Suche nach Ihrer Brust. **Jedes Baby ist individuell**, achten Sie daher gut darauf, auf welche Weise es Ihnen seinen Hunger „meldet“ – manche machen das lauter, manche leiser. Folgen Sie dann seinem natürlichen Bedürfnis und legen Sie es immer an Ihre Brust, wenn es möchte, das nennt man „Stillen nach Bedarf“. Das kann zu Beginn in relativ kurzen Abständen sein, etwa alle **1 bis 2 Stunden**.

Gerade in den ersten Wochen wollen manche Babys auch viel öfter an die Brust, phasenweise mehrmals in einer Stunde. Das wird auch „**Cluster Feeding**“ genannt. Manchmal machen Babys aber auch eine längere Pause und „verschlafen“ eine Mahlzeit. Egal wie kurz oder lang die Abstände zwischen den Mahlzeiten sind, mit der Zeit werden Sie einen gewissen Rhythmus bemerken, der Ihnen eine Orientierung für den Tag bzw. die Nacht gibt.



„Gehen“ Sie einfach mit Ihrem Baby. Achten Sie dabei aber auch gut auf sich und Ihre Bedürfnisse. Das Stillen und Sorgen um ein Neugeborenes kann viel Kraft kosten, anstrengend sein und zeitweise überfordernd wirken. Sichern Sie sich daher so viel Unterstützung wie möglich in Ihrem Familien- und Freundeskreis. Der Satz „**Geht es der Mutter gut, geht's auch dem Kind gut**“ hat durchaus einen gewissen Wahrheitsgehalt.

## Wieso so oft?

Der Magen Ihres neugeborenen Babys ist so groß wie eine Kirsche und nach etwa einer Woche so groß wie ein mittelgroßes Hühnerei. Sein Magen kann also zu Beginn noch nicht viel Milch fassen. Ihr Baby bekommt zu jeder Mahlzeit dennoch ausreichend: Muttermilch ist sehr nahrhaft und leicht verdaulich. Dadurch wird verständlich, wie normal es ist, dass Ihr Baby gerade in der ersten Zeit nur kleine Mengen – dafür öfter – an Muttermilch braucht. Zudem funktioniert Stillen nach dem Prinzip Angebot und Nachfrage. Ihr Kind wächst und sein Nahrungsbedarf wird größer. Gerade in Zeiten intensiven Wachstums wird es öfter als gewohnt an Ihre Brust wollen. Je öfter Sie dann Ihr Kind anlegen, desto mehr Milch wird in Ihren Milchdrüsen produziert. So stellt sich Ihr Körper auf den größeren Nahrungsbedarf Ihres Kindes ein.

Manche Babys zeigen sich gerade abends bedürftig und möchten hier besonders viel und oft an die Brust (siehe „Cluster Feeding“ oben). Es ist anzunehmen, dass es dabei nicht nur um vermehrten Hunger oder Durst geht, sondern auch um die „Verdauung“ von den Erlebnissen des Tages, damit verbundenen Gefühlen und auch dem beginnenden Ermüden, wodurch sich Ihr Baby unwohl fühlen kann. Das Stillen wirkt dann auch beruhigend, nicht zuletzt durch die intensive Nähe mit Ihnen.



## Wieso kein vorgegebener Rhythmus?

Fixe bzw. vorgegebene Abstände zwischen den Mahlzeiten sind unnatürlich für Ihr Baby – weil es ja seinen Hunger betrifft. Es kann nicht nach Vorgabe trinken bzw. den Hunger noch nicht aufschieben – die Regulation, mit diesem schmerzhaften Gefühl umzugehen, erlernen Kinder erst viel später. Für Ihr Baby ist es daher nur natürlich, dass es genau dann zu trinken erhält, wenn es das auch braucht. In Ihrem Körper wurde es während der Schwangerschaft automatisch und jederzeit mit Nahrung versorgt. Aufgrund dessen und auch, weil sein Magen noch sehr klein ist, kann es zu Beginn sein, dass Ihr Baby alle zwei Stunden oder noch öfter trinken will. Ein Durchschnitt von **8 bis 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden** ist ganz natürlich, phasenweise sogar öfter. Diese Zeitfenster werden aber länger, wenn Ihr Baby lernt, kraftvoller zu saugen, mehr Nahrung in seinem Magen fassen kann und damit länger satt ist. Ein bestimmter Mindestabstand kann und soll – gerade in den ersten Wochen – nicht eingehalten werden. Sie würden dem Bedürfnis Ihres Babys bei Hunger und Durst nicht gerecht werden.

## Wieso so unregelmäßig?

Nach den **beiden ersten Lebenswochen**, nach etwa **4 bis 6 Wochen** und dann mit etwa **3 Monaten** machen die meisten Babys größere Entwicklungs- und Wachstumsschübe durch. Es kann sein, dass Ihr Baby gerade in diesen Phasen etwas unruhiger ist als gewohnt und mehr oder öfter trinken möchte. Legen Sie es dann seinem neuen Bedarf entsprechend häufiger oder länger an, auch wenn es sich frustriert zeigt, wenn es nicht sofort so viel mehr bekommt wie es möchte. Es erscheint dann so, dass es zwar trinken möchte und oft saugt, aber keine oder nicht ausreichend Milch bekommt. Dieses intensive Anlegen ist aber wichtig, denn es signalisiert Ihrem Körper, dass jetzt um einiges mehr Milch produziert werden muss. Das kann ein klein wenig dauern, haben Sie daher Geduld. Je entspannter Sie bleiben, desto eher kommt die Milchproduktion in Gang und bald bekommt Ihr Baby genau die Menge, nach der es verlangt. So kann sich ein neuer Rhythmus mit neuen Trinkmengen auf natürliche Weise einstellen.



### Hinweis:

*Wenn sich das Verhalten Ihres Babys nicht normalisiert oder wenn Sie unsicher sind, beraten Sie sich mit Ihrer Kinderärztin/Ihrem Kinderarzt, Ihrer Hebamme oder Stillberaterin, um gesundheitliche Probleme auszuschließen.*

## Wie lange?

Ihre Muttermilch ist optimal an die Bedürfnisse Ihres Babys angepasst. Sie verändert sich im Laufe der Stillzeit, des Tages, ja sogar der einzelnen Mahlzeit. Die reife Frauenmilch ist zu Beginn einer Stillmahlzeit noch dünnflüssig und fettärmer. Damit kann Ihr Baby seinen Durst stillen. Später – abhängig von der Saugstärke Ihres Babys – wird die Milch fetthaltiger und sämiger, was sättigender wirkt. Achten Sie wie zu Beginn auch während der Stillmahlzeit gut auf die Signale Ihres Babys, wann es satt ist. Meist lässt es von selbst die Brust los, wenn es genug getrunken oder gesaugt hat. Sollte es beim Stillen einschlafen, ist es manchmal nötig, beim Lösen von der Brust nachzuhelfen, indem Sie vorsichtig den kleinen Finger in den Mundwinkel des Babys schieben.



Wenn es wach ist, heben Sie Ihr Baby hoch, damit es eventuell aufstoßen kann. Sie können es dann probe-weise noch an der anderen Brust anlegen, sollte es noch hungrig sein. Sobald Ihr Baby auch diese Brustwarze von alleine loslässt, ist das ein Zeichen, dass es fertig ist. Die nächste Stillmahlzeit beginnt dann mit dieser Seite.

### **Bedenken Sie:**

Ihr Baby stillt nicht nur sein Bedürfnis nach Nahrung, sondern gleichzeitig auch nach Nähe, Geborgenheit und Wärme. Lassen Sie Ihr Baby daher auch nach dem Trinken noch in Ihrem Arm, wenn Sie beide es wollen. Nehmen Sie sich für Ihr Baby in aller Ruhe Zeit, Ihre ganz persönliche Stillbeziehung zu genießen.

**Haben Sie Fragen rund um die Ernährung von Mutter & Kind während der Stillzeit? Das Expertinnen-Team für die Zurück zum Ursprung Babynahrung ist gerne für Sie da:**

[zurueckzumursprung.at/babywelt](https://zurueckzumursprung.at/babywelt)

[baby@zurueckzumursprung.at](mailto:baby@zurueckzumursprung.at)

### **Hinweis:**

*Diese Information kann eine Stillberatung nicht ersetzen. Bei Unsicherheiten oder Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihre/n Kinderärztin/Kinderarzt, Ihre Stillberaterin oder Hebamme.*



**Bio, das weiter geht.**



**Da bin ich mir sicher.**