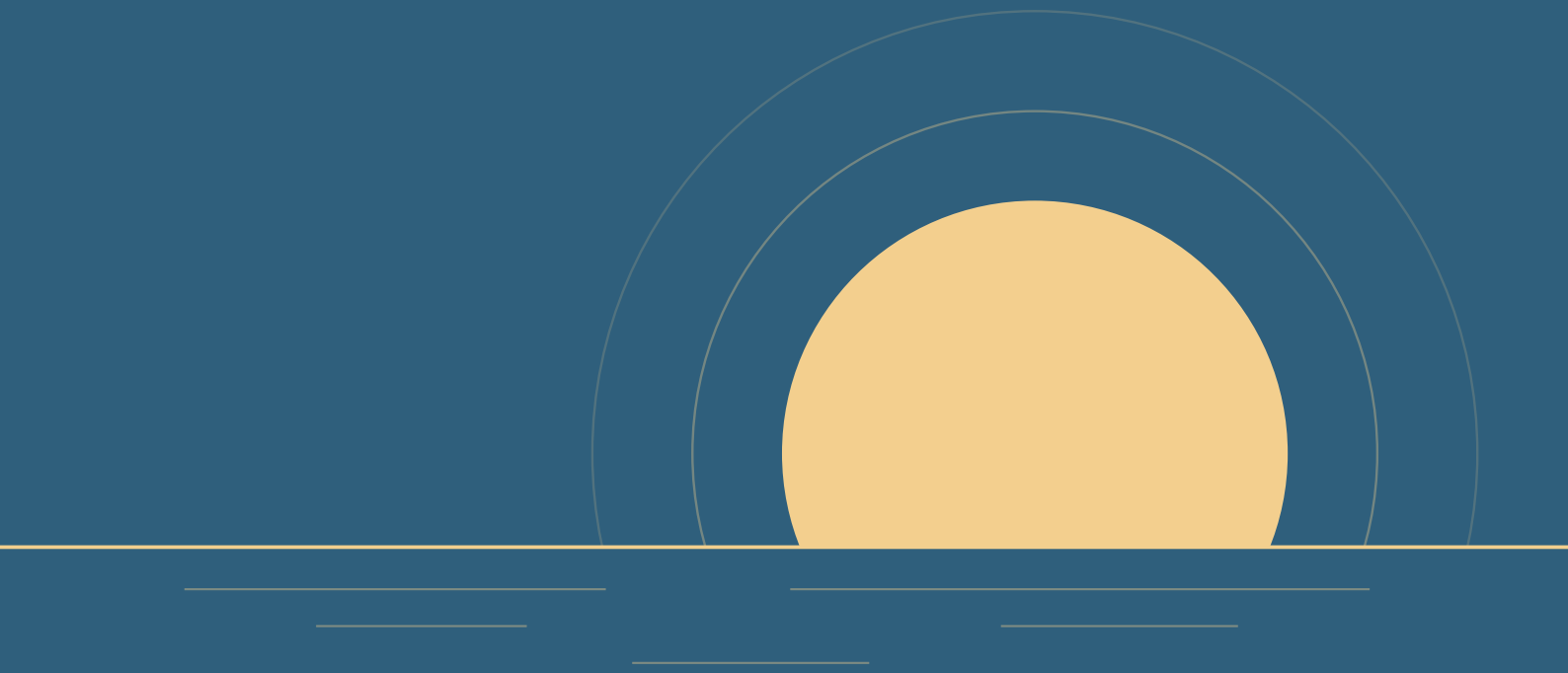
Mamavela

Ratgeber Stillen

Anlegen, genug Milch, wunde Brustwarzen, Abpumpen, Aufbewahren und Stillzeiten im Beruf, mit Still- und Windelprotokoll.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

Willkommen 3

- Was dieses Buch ist und was nicht 3
- Die Wörter der Stillzeit 4
- So nutzen Sie dieses Buch 4

Kapitel 1. Warum stillen, und wie lange 5

- Was die Empfehlungen sagen 5
- Was Stillen für Ihr Baby bedeutet 5
- Was Stillen für Sie bedeutet 6
- Ohne Schuldgefühle, in beide Richtungen 6
- Ihr eigenes Stillziel 6

Willkommen

Wenn Sie diese Zeilen mit einem Baby auf der Brust lesen, das Handy in einer Hand, zu einer Uhrzeit, auf die Sie lieber nicht schauen: willkommen. Sie sind hier genau richtig. Stillen gilt als das Natürlichste der Welt, und das ist es auch. Aber natürlich heißt nicht automatisch. Stillen ist etwas, das Sie und Ihr Baby gemeinsam lernen, manchmal in wenigen Tagen, manchmal über mehrere Wochen, und sehr oft mit ein wenig Hilfe. Das Netzwerk Gesund ins Leben sagt es so: Zu Beginn der Stillzeit lernen Mutter und Kind das Stillen miteinander kennen.

Dieses Buch soll dieses Kennenlernen ruhiger machen. Es bündelt an einem Ort, was die offiziellen Stellen in Deutschland zum Stillen sagen, von der ersten bis zur letzten Stillmahlzeit, und macht daraus Schritte, Tabellen, Checklisten und Seiten zum Ausfüllen. Unsere wichtigsten Quellen sind das Netzwerk Gesund ins Leben (Bundeszentrum für Ernährung), kindergesundheit-info.de und familienplanung.de (beide vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, BIÖG), die Nationale Stillkommission am Max Rubner-Institut, die neue S3-Leitlinie «Stilldauer und Interventionen zur Stillförderung» vom Februar 2026, das Mutterschutzgesetz, das Sozialgesetzbuch und Embryotox an der Charité. Wo es sinnvoll ist, stellen wir die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) daneben. Alle Quellen stehen am Ende mit ihrer vollständigen Adresse und dem Datum, an dem wir sie abgerufen haben.

Was dieses Buch ist und was nicht

Dieses Buch informiert, es behandelt nicht. Es kann Ihrem Baby nicht beim Trinken zusehen, es kann Ihre Brust nicht untersuchen, es kennt Ihre Vorgeschichte nicht, und es ersetzt niemals Ihre Hebamme, Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt, die Kinderarztpraxis oder eine Stillberaterin. Wenn Sie etwas beunruhigt, ist der richtige Schritt immer, dort anzurufen. Diesen Satz werden Sie in diesem Buch oft lesen, und das ist Absicht.

Sie finden hier keine Medikamentennamen als Empfehlung, keine Dosierungen, keine Nahrungsergänzungsmittel zum «Milch steigern», keine Kräutertees als Wundermittel und kein Versprechen, dass das Stillen reibungslos verläuft. Sie finden: was gewöhnlich passiert, woran Sie Warnzeichen erkennen, die Nummern, die helfen, wie Sie Muttermilch aufbewahren, was Ihnen bei der Arbeit zusteht, und einen sanften Weg zum Abstillen.

> **Jede Art, ein Baby zu ernähren, zählt.**
>
> Voll stillen, teilweise stillen, abgepumpte Milch aus der Flasche, gespendete Frauenmilch, Säuglingsnahrung: Jede dieser Arten ist eine echte Art, ein Kind zu lieben und zu nähren. Das Netzwerk Gesund ins Leben schreibt ausdrücklich, dass auch teilweises Stillen wertvoll ist. familienplanung.de sagt es noch deutlicher: Ob Sie stillen oder nicht, Sie bestimmen selbst über Ihren Körper und brauchen sich für Ihre Wahl nicht zu rechtfertigen. Dieses Buch ist für alle, die stillen möchten, so lange oder so kurz sie es wollen, und es endet mit einem Kapitel für den Tag, an dem Sie aufhören.

Die Wörter der Stillzeit

Sie hören	Was es bedeutet
Kolostrum, Vormilch	Die erste, gelbe und dickflüssige Milch der ersten Tage
Milcheinschuss (Fachwort: initiale Brustdrüsenschwellung)	Der Beginn der reichlichen Milchbildung, meist zwischen dem 2. und 5. Tag
Anlegen	Das Baby an die Brust bringen, damit es gut trinken kann
Clusterfeeding	Phasen, in denen das Baby sehr oft trinken möchte
Milchstau, Mastitis	Gestaute Milch in der Brust, Brustentzündung
Stillberaterin, IBCLC	Fachperson für Stillfragen; IBCLC ist ein international zertifizierter Abschluss
Nachsorgehebamme	Die Hebamme, die Sie nach der Geburt zu Hause betreut, auf Kosten der Krankenkasse
Stillzeiten	Bezahlte Freistellung zum Stillen oder Abpumpen bei der Arbeit, im ersten Lebensjahr
Frauenmilchbank	Eine an eine Kinderklinik angeschlossene Sammelstelle für geprüfte Spendermilch
112	Notruf, Rettungsdienst
116 117	Ärztlicher Bereitschaftsdienst, nachts und am Wochenende

So nutzen Sie dieses Buch

Sie müssen es nicht von vorn nach hinten lesen. Wenn Sie noch schwanger sind, lesen Sie die Kapitel 1 bis 4 und das Kapitel 12 (für Ihren Partner oder Ihre Partnerin) vor der Geburt und füllen Sie die Kontaktseite in Kapitel 15 aus. Wenn Ihr Baby schon da ist und das Stillen weh tut, gehen Sie direkt zu den Kapiteln 3 und 6. Wenn Sie sich sorgen, ob Ihr Baby genug bekommt, finden Sie in Kapitel 4 die Zeichen Tag für Tag und ein Protokoll für sieben Tage. Wenn Sie zurück in den Beruf gehen, sind die Kapitel 8 und 9 für Sie.

Ein Wort zu den Wörtern.

Die Quellen sprechen von «Mutter», «Stillender» oder «Frau». Wir sagen meistens einfach «Sie». Alleinerziehend, zwei Mütter, Co-Eltern, Adoptivfamilie, nach einer Kinderwunschbehandlung: Ganz gleich, wie Ihre Familie aussieht, dieses Buch ist für Sie.

In Österreich und in der Schweiz

ist die Brust dieselbe, aber das System ist ein anderes. Wo es wirklich abweicht, finden Sie einen eigenen Kasten. Im Notfall wählen Sie dort die 144 (Rettung).

Kapitel 1. Warum stillen, und wie lange

Was die Empfehlungen sagen

Für Deutschland gibt es seit Februar 2026 eine neue Referenz: die S3-Leitlinie «Stilldauer und Interventionen zur Stillförderung», herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ) gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG), den Hebammenverbänden, der Nationalen Stillkommission, dem Netzwerk Gesund ins Leben und vielen weiteren Fachgesellschaften und Stillorganisationen. Sie enthält zwei Empfehlungen:

- **Empfehlung 1:** Reifgeborene Kinder sollten bis zum vollendeten sechsten Lebensmonat ausschließlich oder überwiegend gestillt werden.
- **Empfehlung 2:** Die Gesamtstilldauer für reifgeborene Kinder soll mindestens 12 Monate betragen.

Die Leitlinie erklärt auch, warum sie neu ist: Die bisherige deutsche Handlungsempfehlung sah vor, in den ersten vier bis sechs Monaten ausschließlich zu stillen und nach Einführung der Beikost weiterzustillen, solange Mutter und Kind es möchten. Damit wich Deutschland von der Weltgesundheitsorganisation ab. Diese Formulierung finden Sie noch auf vielen Seiten: ausschließlich stillen mindestens bis zum Beginn des fünften Monats, Beikost spätestens mit Beginn des siebten Monats (kindergesundheit-info.de).

Die **WHO** und UNICEF empfehlen, innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt mit dem Stillen zu beginnen, in den ersten 6 Lebensmonaten ausschließlich zu stillen und danach, mit Einführung angemessener und sicherer Beikost ab sechs Monaten, bis zum Alter von 2 Jahren oder darüber hinaus weiterzustillen.

Die **Nationale Stillkommission** hat im Februar 2026 eine Kurzstellungnahme zum «Stillen über das Säuglingsalter hinaus» veröffentlicht. Sie stellt fest, dass auch in Deutschland immer mehr Mütter länger als 12 Monate stillen, dass längeres Stillen aber noch oft mit einem Stigma behaftet ist, und dass die Annahme, längeres Stillen schade der Entwicklung oder fördere Trennungsangst, keine wissenschaftlichen Belege hat. Ihr Schlusssatz ist uns wichtig: Jede Mutter soll frei, gut informiert und ohne Druck für sich und ihr Kind entscheiden, wie lange sie stillt.

Achten Sie auf diese Worte: «frei», «ohne Druck», «solange Mutter und Kind es möchten». Empfehlungen beschreiben Ziele für die ganze Bevölkerung. Sie sind keine Prüfung, die Sie bestehen oder nicht bestehen.

Was Stillen für Ihr Baby bedeutet

Das Netzwerk Gesund ins Leben fasst zusammen: Gestillte Kinder haben ein geringeres Risiko für Infektionen wie Magen-Darm-Infekte und akute Mittelohrentzündungen. Auch das Risiko für den

plötzlichen Kindstod sinkt. Die Inhaltsstoffe der Muttermilch helfen, die Abwehrkräfte des Babys aufzubauen, und das Risiko, später übergewichtig zu werden oder an Diabetes Typ 2 zu erkranken, ist geringer. familienplanung.de ergänzt, dass das Saugen an der Brust die Entwicklung der Kiefermuskulatur fördert und Fehlstellungen der Zähne vorbeugen kann.

Die umfangreichste Übersichtsarbeit zum Thema, die Lancet-Serie von 2016 unter Leitung von Cesar Victora, fand in ihren Meta-Analysen einen Schutz vor Infektionen im Kindesalter und vor Zahnfehlstellungen, höhere Werte in Intelligenztests und wahrscheinlich ein geringeres Risiko für Übergewicht und Diabetes. Sie ist auch ehrlich bei dem, was sie nicht fand: keinen Zusammenhang mit Allergien wie Asthma, mit Blutdruck oder Cholesterin, und bei längerer Stilldauer mehr Karies. So sieht gute Forschung aus: klar, wo sie klar ist, vorsichtig, wo sie es nicht ist.

Was Stillen für Sie bedeutet

Laut Netzwerk Gesund ins Leben haben stillende Frauen ein geringeres Risiko für Eierstock- und Brustkrebs, auch die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt, und Frauen, die gestillt haben und keinen Schwangerschaftsdiabetes hatten, bekommen seltener Typ-2-Diabetes. Die Gebärmutter bildet sich durch das Stillen schneller zurück, weil beim Stillen das Hormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Die Nationale Stillkommission ergänzt: Die Erkrankungswahrscheinlichkeit ist umso geringer, je länger eine Frau in ihrem Leben gestillt hat.

Ohne Schuldgefühle, in beide Richtungen

Viele Mütter spüren Druck von allen Seiten: Druck zu stillen, und Druck aufzuhören. familienplanung.de nennt beides offen. Stillen hat Vorteile, aber wer voll stillt, trägt die Hauptlast der Ernährung des Kindes, eine Aufgabe, die viel Zeit, Geduld und nahezu ständige Einsatzbereitschaft erfordert. Nächtliches Stillen kann zu Schlafmangel und Erschöpfung führen. Und es gibt medizinische wie persönliche Gründe, die dagegen sprechen können (Kapitel 10).

> **Ist das normal? Ich bin unsicher, ob ich stillen möchte**
>
> Ja, das ist häufig. Viele Frauen entscheiden das schon in der Schwangerschaft, andere erst nach der Geburt. Das Netzwerk Gesund ins Leben rät Fachleuten ausdrücklich zu einer ergebnisoffenen Beratung, die eine selbstbestimmte Entscheidung ermöglicht. Sie können Ihre Hebamme schon in der Schwangerschaft fragen. Ein erster Versuch verpflichtet Sie zu nichts: Er gibt Ihrem Baby Kolostrum und Ihnen Erfahrung.

Ihr eigenes Stillziel

Schreiben Sie auf, was Sie sich wünschen, ganz ohne Druck. Es darf sich jederzeit ändern.

- ☐ Ich möchte das Stillen ausprobieren und schauen, wie es geht
- ☐ Ich möchte in den ersten Wochen voll stillen und dann entscheiden
- ☐ Ich möchte etwa sechs Monate voll stillen
- ☐ Ich möchte von Anfang an Muttermilch und Säuglingsnahrung kombinieren

☐ Ich möchte abpumpen und meine Milch mit der Flasche geben

☐ Ich möchte über den ersten Geburtstag hinaus stillen, wenn es für uns passt

Mein Ziel für jetzt, in meinen Worten:

Was mir am meisten helfen würde:

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 60 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/ratgeber-stillen/

Einmalzahlung, PDF sofort.