

STILLBROSCHÜRE OHNE WORTE

Diese Broschüre ist eine Anleitung zum Stillen in Bildern. Sie ist ein didaktisches Medium für Fachpersonal, um Frauen, Analphabetinnen und denen, die der deutschen Sprache nicht mächtig sind, wichtige Grundlagen des Stillens zu erklären.

Die Bilder sprechen für sich und bedürfen bei genauem Hinschauen keiner Erklärung. Im Folgenden lesen Sie in Kürze die Botschaften, die die Bilder vermitteln.

Bild Titelblatt, Seite 1

Um die Brust effektiv zu entleeren, muss der Mund des Kindes weit, in einem Winkel von 120-140° geöffnet sein. Sein Körper ist gerundet, der Mutter ganz zugewandt und sein Kopf ist nicht nach hinten geneigt.

Bild Seite 3

Stillen ist eine Quelle der Gesundheit und Lebensfreude für alle.

Bild Seite 4

Die Stillbeziehung ist die natürliche Fortsetzung der Schwangerschaft.

Bild Seite 5

Brüste und Mamillen unterscheiden sich in Form und Größe, aber alle sind dafür gemacht, genügend Milch zu produzieren und Babys zu ernähren.

Bild Seite 6

Gleich nach der Geburt liegt das Baby in Hautkontakt auf seiner Mutter. Das fördert das erste Stillen und sorgt langfristig für eine gelingende Stillbeziehung.

Bild Seite 7

Für Mutter und Kind ist es von Anfang an wichtig, zusammen zu sein und von ihrer Familie unterstützt zu werden.

Bild Seite 8

Zu Beginn produziert die Brust kleine Mengen an Kolostrum, das perfekt an den Bedarf des Babys angepasst ist. Nach ein paar Tagen steigert sich die Milchmenge, auch wieder perfekt auf die Bedürfnisse des wachsenden Babys abgestimmt.

Bild Seite 9

Länge und Häufigkeit der Stillmahlzeiten variieren. Meist trinkt das Baby nachmittags häufig und kurz, seltener in der Nacht und am Vormittag. 8 bis 12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden sind während der gesamten Stillzeit normal.



Bild Seite 10

Wenn das Baby aufwacht, seine Hände in den Mund steckt, suchende Bewegungen macht, hat es Hunger. Dann kann die Mutter ihm die Brust anbieten. Sie sollte nicht warten, bis das Baby schreit.

Bild Seite 11

Um das Baby korrekt anzulegen, sollte sein Körper der Mutter ganz zugewandt sein, Mund oder Nase in Höhe der Mamille. Es kann nützlich sein, die Brust mit einer Hand zu stützen. Wichtig ist, dass das ganze Baby gut gestützt ist, dabei aber seinen Kopf frei bewegen kann. Wenn es den Mund weit öffnet, holt die Mutter das Kind dicht zu sich, die Mamille zeigt Richtung Gaumen des Kindes, so dass das Baby nicht nur die Mamille erfasst, sondern einen großen Teil des Warzenhofs.

Bild Seite 12+13

Beispiele für Stillpositionen. Egal, wie das Baby liegt, es liegt immer dicht am Körper der Mutter, ganz zugewandt, der Kopf in der gleichen Achse, wie der Körper, und nicht nach hinten überstreckt. So muss es sich nicht verdrehen, um die Mamille zu erreichen.

Bild Seite 14

Während der ersten Wochen des Stillens hat das Baby, wenn es genügend trinkt, mindestens 4mal in 24 Stunden Stuhlgang und mindestens 5 schwere, nasse Windeln in 24 Stunden.

Bild Seite 15

Nach vier bis sechs Wochen hat ein gut trinkendes Baby seltener Stuhlgang, aber immer noch ca. 6 schwere, nasse Windeln in 24 Stunden.

Bild Seite 16

Wenn das Baby am Tag schläft, sollte die Mutter die Zeit nutzen und auch schlafen.

Bild Seite 17

Wenn die Mutter ausgehen muss, kann sie Milch per Hand oder mit einer Pumpe gewinnen, damit das Baby in ihrer Abwesenheit Muttermilch bekommen kann.

Bild Seite 18

Nach sechs Monaten wird empfohlen, die Ernährung des Babys zu erweitern. Es bekommt allmählich andere Nahrungsmittel, wird aber weiterhin gestillt.

Bild Seite 19

Stillende Mütter können problemlos ausgehen. Es ist empfehlenswert, sich mit anderen Müttern zu treffen, sich auszutauschen und eine Stillgruppe zu besuchen.

Impressum

**Deutscher
Hebammenverband e. V.**

Gartenstraße 26
76133 Karlsruhe

**T. 0721-98189-0
F. 0721-98189-20**

info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

Die „Stillbroschüre ohne Worte“ wurde ursprünglich herausgegeben vom Comité Fédéral de l'Allaitement Maternel, Belgien, © 2008
Grafische Konzeption und Illustrationen: Anett Lupelow/France Aubry
Mit freundlicher Unterstützung von Lansinoh Laboratories Inc.
© 2017 Deutscher Hebammenverband e. V.