

# Stillen – ein gesunder Start ins Leben

---



[mamamap.ch](https://mamamap.ch)



DAS ERSTE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IN DER SCHWEIZ,  
DAS SPEZIELL FÜR DIE **STILLENDE FRAU** ENTWICKELT WURDE\*

- Während der Stillzeit ist der Nährstoffbedarf wesentlich höher als während der Schwangerschaft.
- **Natalben Mama** hilft, diesen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren zu decken und trägt damit zu **Ihrem Wohlbefinden** und einer **gesunden Entwicklung Ihres Kindes** bei.



*Ein wertvoller Partner während der Stillzeit*

\*Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.

www.effik.ch



Liebe Leserin

Sie erwarten ein Kind oder Sie haben kürzlich ein Kind geboren. Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind ein völlig neuer Abschnitt in Ihrem Leben. Über diese Zeit, in der Sie das Frausein vielleicht sehr intensiv erleben, möchten Sie mehr erfahren.

Diese Broschüre wurde von Stillförderung Schweiz in Zusammenarbeit mit den darin vertretenen Organisationen erarbeitet. Sie soll Ihnen die Zuversicht geben, dass das Stillen ganz natürlich ist. Ihr Körper bereitet sich von alleine darauf vor.

Das Stillen ist leicht zu lernen, kann aber durch Kleinigkeiten erschwert werden. Wir haben für Sie das Wichtigste zum Thema Stillen in dieser Broschüre zusammengefasst. Im Anhang finden Sie zudem Kontaktadressen.

Durch das Stillen vermitteln Sie Ihrem Kind Nahrung, Wärme, Geborgenheit, Wohlbehagen, Schutz und Sicherheit – Sie geben ihm den bestmöglichen Start.

Viele wertvolle und aktuelle Hinweise finden Sie auch auf der Website: [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Häufige Fragen.



Ihre Stillförderung Schweiz

## Inhaltsverzeichnis

- |                  |  |                  |  |
|------------------|--|------------------|--|
| <b><u>4</u></b>  | <b><u>Stillen – warum?</u></b>                         | <b><u>22</u></b> | <b><u>Stillen und Erwerbstätigkeit</u></b>       |
| <b><u>6</u></b>  | <b><u>Ihr Körper bereitet sich vor</u></b>             | <b><u>24</u></b> | <b><u>Brustmassage</u></b>                       |
| <b><u>7</u></b>  | <b><u>Stillvorbereitung in der Schwangerschaft</u></b> | <b><u>25</u></b> | <b><u>Schwierigkeiten beim Stillen</u></b>       |
| <b><u>8</u></b>  | <b><u>Die ersten Stunden</u></b>                       | <b><u>28</u></b> | <b><u>Kinder mit besonderen Bedürfnissen</u></b> |
| <b><u>8</u></b>  | <b><u>Die ersten Tage</u></b>                          | <b><u>30</u></b> | <b><u>Auf dem Weg zum Kleinkind</u></b>          |
| <b><u>12</u></b> | <b><u>Stillpositionen</u></b>                          | <b><u>31</u></b> | <b><u>Einführung der Lebensmittel</u></b>        |
| <b><u>16</u></b> | <b><u>Die ersten Wochen</u></b>                        | <b><u>32</u></b> | <b><u>Wenn Sie nicht stillen</u></b>             |
| <b><u>18</u></b> | <b><u>Bekommt mein Kind genügend Milch?</u></b>        | <b><u>34</u></b> | <b><u>Hilfe und Unterstützung</u></b>            |
| <b><u>18</u></b> | <b><u>Weinen – die Sprache des Babys</u></b>           | <b><u>36</u></b> | <b><u>Stillförderung Schweiz</u></b>             |
| <b><u>20</u></b> | <b><u>Veränderungen an Ihrem Körper</u></b>            | <b><u>37</u></b> | <b><u>Neuland</u></b>                            |
| <b><u>22</u></b> | <b><u>Ausgang und Abwesenheit</u></b>                  | <b><u>39</u></b> | <b><u>Herzlichen Dank</u></b>                    |

## Stillen – warum?

Viele Mütter sind sich heute bewusst, dass sie ihrem Kind die bestmögliche Nahrung geben, wenn sie es die ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich stillen. Muttermilch ist gesund, praktisch und jederzeit und überall in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung verfügbar. Die Muttermilch ändert sich und passt sich den Bedürfnissen des Säuglings von alleine an – innerhalb einer Stillmahlzeit (Vorder- und Hintermilch) und ebenfalls mit dem wachsenden Kind. Sie besteht zu 88 Prozent aus Wasser, daneben enthält sie Proteine, Fette, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und Eisen. Die Muttermilch versorgt das Kind mit Immun- und Abwehrstoffen der Mutter und schützt es so vor Krankheiten. Das Kolostrum (die Muttermilch in den ersten Tagen nach der Geburt) enthält mehr Abwehrstoffe und ist deshalb besonders wichtig für Ihr Baby.

Stillen fördert die innige Beziehung zwischen Mutter und Kind und bedeutet für das Kind Zuwendung, Nähe und Wärme. Stillen begünstigt die optimale Entwicklung der Gesichts- und der Mundmuskulatur sowie des Kiefers.

Gestillte Kinder haben ein geringeres Risiko, übergewichtig zu werden. Stillen vermindert zudem das Risiko für Kreislaufkrankheiten und Bluthochdruck.

Stillen bietet auch Vorteile für die Mutter: Die Stillhormone fördern die Rückbildung der Gebärmutter, wodurch die Blutungsgefahr nach der Geburt reduziert wird. Stillen verzögert meist das Eintreten der Regelblutung. Ausserdem senkt Stillen das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Nicht zuletzt entlastet Stillen auch das Portemonnaie und die Umwelt.





## Ihr Körper bereitet sich vor

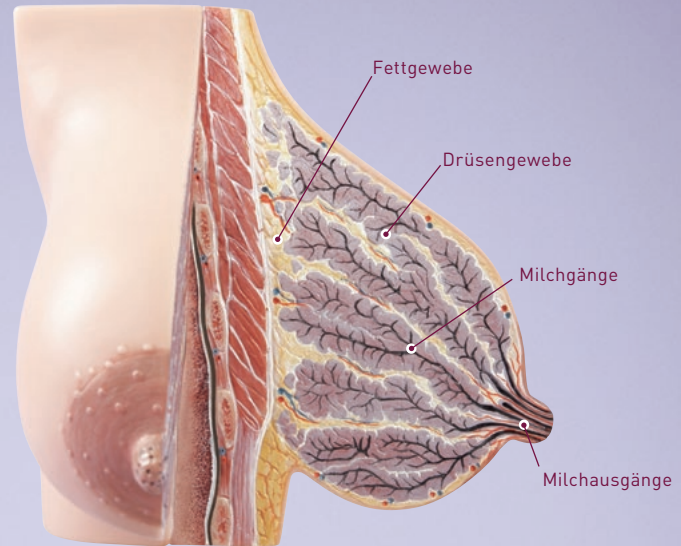
Ihr Körper bereitet sich während der Schwangerschaft von selbst auf das Stillen vor: Ihre Brüste verändern sich, sie werden grösser und schwerer und meist auch empfindlicher. Die Warzenhöfe werden dunkler. Das wachsende Drüsengewebe verdrängt einen Teil des Fettgewebes.

### Der Milchspendereflex

Die Milchbildung und das Saugen des Kindes sind auf eindrückliche Weise miteinander verbunden. Die Berührungsreize an der Brustwarze werden über die Nervenbahnen zum mütterlichen Gehirn geleitet und bewirken dort die Ausschüttung des Milchbildungshormons (Prolaktin) sowie des Milchspendehormons (Oxytozin).

Das Milchbildungshormon aktiviert die milchbildenden Zellen der Brust, kann angenehme Gefühle auslösen und hilft, die Bindung zum Kind zu stärken. Die Milchbildung wird durch die Nachfrage des Kindes geregelt.

Das Milchspendehormon hat eine doppelte Funktion: Kurze Zeit nach Beginn des Saugens schüttet der Körper dieses Hormon aus, wodurch der Milchspendereflex ausgelöst wird. Nach der Geburt unterstützt es die Rückbildung der Gebärmutter, deshalb spürt die Mutter in den ersten Tagen beim Stillen oft Gebärmutterkontraktionen (Nachwehen).



Der erste Tropfen Milch

## Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

Brust und Brustwarzen benötigen keine äusserliche Vorbereitung auf das Stillen. Um wund Brustwarzen zu vermeiden, ist später die korrekte Stilltechnik sehr wichtig. Während der Schwangerschaft kann die Brust mit Wasser und Seife gewaschen werden. Wenn Sie sich gerne eincremen, dann sparen Sie Brustwarze und Warzenhof aus. Es können beliebige Cremes verwendet werden, nur bei Inhaltsstoffen wie Retinoiden oder Salicylsäure ist Vorsicht geboten. Diese Inhaltsstoffe werden aber nur bei Cremes für Aknetherapie verwendet. Ob Sie einen BH tragen möchten oder nicht, können Sie selbst entscheiden. Falls Sie einen tragen, sollte dieser gut sitzen.

### ***Spitäler und Geburtshäuser, die Sie optimal beim Stillen unterstützen:***

Das Stillen ist ein natürlicher Vorgang, doch braucht es oft wenig, um ihn zu stören. Deshalb ist es wichtig, dass Sie bei der Wahl des Geburtsortes neben den Kriterien für die Entbindung auch berücksichtigen, dass Sie anschliessend optimal bei Ihrem Start ins Stillen unterstützt werden. Spitäler und Geburtshäuser mit einer guten Stillkultur werden auf deren Verlangen von UNICEF und WHO ausgezeichnet als «Babyfreundliche Geburtsklinik» («Baby-Friendly Hospital»). Sie verpflichten sich zur Einhaltung der zehn Schritte zum erfolgreichen Stillen, die im Rahmen der Baby-Friendly Hospital Initiative (BFHI) umgesetzt werden:

- Die Mütter werden bereits in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet.
- Das Neugeborene wird gleich nach der Geburt auf den Bauch der Mutter gelegt und kann dort ungestört mindestens ein bis zwei Stunden lang bleiben. In dieser Zeit wird es zum ersten Mal gestillt.
- Das System des Rooming-in ist gewährleistet, das heisst, Mutter und Kind können rund um die Uhr beisammen sein.
- Auf routinemässige Gabe von Tee, Wasser oder künstlicher Nahrung wird verzichtet.
- Es werden möglichst keine Nuggis oder Saugflaschen verwendet. Werbung für Muttermilchersatzprodukte ist nicht geduldet.
- Das Stillen wird dem Rhythmus des Kindes angepasst.
- Der Mutter wird gezeigt, wie sie mit dem Abpumpen der Muttermilch beginnen kann, falls sie zeitweilig von ihrem Kind getrennt sein sollte.
- Die Eltern werden informiert, wohin sie sich bei Fragen zum Stillen oder auftretenden Problemen auch nach Spitalaustritt wenden können.
- Das gesamte an der Pflege von Mutter und Kind beteiligte Personal erhält schriftliche Richtlinien für die Förderung des Stillens.
- Das Personal ist speziell geschult, um die Richtlinien erfüllen zu können.

## Die ersten Stunden

Die ersten Stunden nach der Geburt sind eine Zeit der Bindung und des gegenseitigen Kennenlernens, auch als «Bonding» bezeichnet. Unmittelbar nach der Geburt wird Ihnen Ihr Neugeborenes auf die Brust gelegt, oder Sie nehmen es in Empfang und legen es selber auf sich. Nun geniessen Sie den Kontakt mit Ihrem Kind, wenn möglich zusammen mit Ihrem Partner. Sie beobachten und streicheln Ihr neugeborenes, einzigartiges Kind. Gönnen Sie ihm die Zeit, die Brust alleine zu suchen und zu finden, indem Sie es in zurückgelehnter Rückenposition bäuchlings und nackt (skin to skin) auf Ihren Oberkörper legen. Bei diesem intuitiven Stillen werden die natürlichen Suchreflexe beim Neugeborenen stimuliert. Warten Sie ab und haben Sie Vertrauen in die Stillfähigkeiten Ihres Kindes. Eventuell notwendige Untersuchungen des Neugeborenen können in der Regel auf Ihrem Bauch durchgeführt werden. Es kann auch auf Ihrem Bauch bleiben, wenn eine Dammverletzung genäht werden muss. Ihr Kind kann später gemessen und gewogen werden; in diesen ein bis zwei Stunden verändert es weder seine Grösse noch sein Gewicht.

Nach einem Kaiserschnitt kann Ihr Kind (wenn es ihm gut geht) zu Ihnen auf den Oberkörper kommen, sobald Sie dazu in der Lage sind. Bis dahin ist es auch in den Armen Ihres Partners sehr gut aufgehoben, und Sie können so mit Ihrem Baby Kontakt aufnehmen.

## Die ersten Tage

In den ersten Tagen lernen Sie und Ihr Kind sich immer besser kennen und üben gemeinsam das Stillen. Am besten gelingt Ihnen dies, wenn Sie so viel wie möglich zusammen sind – Tag und Nacht.

### **Wichtig in den ersten Tagen:**

- Wenn Sie Ihr Kind immer bei sich behalten, lernen Sie seine Signale am schnellsten kennen.
- Ihr Kind sollte gestillt werden, so oft es dies wünscht.
- Beim Anlegen soll die Brustwarze die Unterlippe Ihres Kindes vorerst nur leicht berühren. Dann warten Sie ab, bis es den Mund gross öffnet und ziehen es zur Brust.
- Halten Sie beim Stillen Ihr Kind nahe an Ihrem Körper und achten Sie darauf, dass es die Brust gut erfasst hat.
- Wechseln Sie die Seiten beim Stillen nach zirka 15 bis 20 Minuten Saugen und Schlucken an einer Brust.
- Machen Sie sich mit verschiedenen Stillpositionen vertraut (siehe Seiten 12–15).
- Geben Sie Ihrem Kind die Brust und vermeiden Sie nach Möglichkeit Nuggi, Schoppen oder Brusthütchen, damit Ihr Kind das Saugen gut lernen kann.
- Durch viel Hautkontakt können Sie das Stillen und die Bindung unterstützen.
- Lassen Sie viel Luft an Ihre Brustwarzen.





### **Typische erste Hungerzeichen in den ersten Tagen**

#### **können sein:**

- Saugende und suchende Bewegungen
- Sauggeräusche
- Hand zum Mund führen
- Leise gurrende oder stöhnende Geräusche

Weinen kann ein spätes Hungerzeichen sein.

### **Stillen nach Bedarf**

Nach der ersten Stillmahlzeit können Sie und Ihr Neugeborenes sich erholen. Spätestens nach sechs Stunden sollten Sie Ihr Kind erneut an die Brust nehmen, um die Milchbildung anzuregen. Vielleicht müssen Sie es diesmal sogar wecken. Von nun an gibt Ihr Kind in der Regel seine Bedürfnisse bekannt und wird nach Bedarf gestillt. Es regt die Milchproduktion an und bestimmt durch seine Sauglust die Milchmenge. In den ersten Tagen und vielleicht auch später will es acht- bis zwölfmal innerhalb von 24 Stunden gestillt werden. Sie können die Zeit, wenn es schläft, für sich nutzen und ausruhen. Neugeborene haben noch einen eigenen Schlafwach-Rhythmus.

Wenn Sie in der Nacht bei gedämpftem Licht stillen und nur wenig und sehr leise reden, lernt Ihr Kind, Tag und Nacht besser zu unterscheiden.

Jedes Kind hat sein eigenes Temperament und damit seine eigene Art zu saugen. Einige können es kaum erwarten und verschlingen die Milch. Die Geniesser hingegen scheinen jeden Schluck bewusst

wahrzunehmen. Die Träumer scheinen zwischendurch sogar zu vergessen, dass sie ja eigentlich saugen sollten.

### **Die Milchbildung in den ersten Tagen**

Bereits in den letzten Monaten der Schwangerschaft sowie in den ersten Tagen nach der Geburt bildet Ihre Brust Muttermilch. Diese erste Milch (Kolostrum) ist für Ihr Baby besonders wichtig, denn sie ist reich an Abwehrstoffen, Proteinen und Mineralien. Die gebildete Menge nimmt von Tag zu Tag zu. Am dritten bis vierten Tag setzt die reichliche Milchbildung ein. Dieser Vorgang wird oft durch ein Anschwellen der Brüste begleitet, was von der Mutter als unangenehm und schmerzvoll empfunden werden kann. Die beste Massnahme, diesem Schmerz vorzubeugen, ist frühes, häufiges und ausreichend langes Stillen nach der Geburt.

### **Erste Hilfe bei starker Brustdrüsenanschwellung:**

- Stillen Sie so oft wie möglich.
- Sie können Ihre Brüste vor dem Stillen sanft massieren (siehe Seite 24).
- Wenn Ihr Neugeborenes durch das Schwellen Ihrer Brust Mühe hat, die Brustwarze zu fassen, massieren Sie etwas Milch aus, bis der Bereich, den das Kind fassen soll, weich geworden ist.
- Nach dem Stillen bringen kalte Wickel Linderung.



## Stillpositionen

### ***Ein gemütlicher Platz lädt zum Stillen ein***

Damit Sie und Ihr Kind ein erfolgreiches Stillpaar werden, ist es wichtig, dass Sie Ihr Neugeborenes von Anfang an korrekt an die Brust nehmen. Hebamme und Pflegende werden Sie dabei unterstützen.

Sobald Sie bei Ihrem Kind die ersten Hungerzeichen erkennen, machen Sie es sich bequem. Vorher stellen Sie noch ein Glas Wasser oder ungesüßten Tee bereit. Stützen Sie Ihren Rücken eventuell mit Kissen. Am Anfang kann es hilfreich sein, mit freiem Oberkörper zu stillen. Bedecken Sie Ihre Schultern, damit Sie nicht frieren. Nehmen Sie Ihr Neugeborenes zu sich und reden Sie mit ihm.

Dann bringen Sie Ihr Kind in die gewünschte Stillposition. Sein Bauch liegt nah bei Ihrem Bauch. Das Ohr, die Schulter und die Hüfte des Kindes liegen in einer Linie. Heben Sie mit Ihrer freien Hand die Brust etwas an, die Brustwarze sollte gegenüber der Nase Ihres Kindes sein. Dreht Ihr Kind den Kopf weg, berühren Sie es mit der Brustwarze an der Wange und warten etwas. Dies löst den Suchreflex aus, und Ihr Kind dreht den Kopf in Richtung der Berührung. Dann berühren Sie mit Ihrer Brustwarze sanft seine Lippe. Dies löst den Reflex zum Öffnen des Mundes aus. Sobald sein Mund weit geöffnet ist, ziehen Sie Ihr Kind schnell zu sich, so dass die Brustwarze und ein grosser Teil des Warzenhofes in die

Mitte seines Mundes zu liegen kommen – und schon beginnt es zu saugen. Die Lippen sind sichtbar nach aussen gestülpt. Kontrollieren Sie nochmals, dass der Bauch Ihres Kindes ganz nah bei Ihrem eigenen ist.

### ***Daran erkennen Sie, ob Ihr Kind gut saugt:***

- Beobachten Sie Ihr Baby: Sein Mund ist weit offen, die Lippen sind nach aussen gestülpt, Nase und Kinn berühren die Brust. Sie können es schlucken hören oder Schluckbewegungen beobachten.
- Ihr Kind entspannt sich, seine Fäustchen öffnen sich langsam.
- Wirkungsvolles Saugen ist angenehm und schmerzt nicht. Beim Ansaugen können Schmerzen auftreten, die aber bald nachlassen. Bei manchen Frauen verursacht das Einsetzen des Milchspendereflezes Schmerzen in Form eines Stechens oder Kribbelns. Vor allem wenn Schmerzen während der ganzen Stillmahlzeit andauern, ist das ein Zeichen dafür, dass etwas nicht stimmt. Meist ist das nicht korrekte Anlegen die Ursache.
- In den ersten drei bis fünf Tagen deuten Gebärmutterkontraktionen (Nachwehen) und vermehrter Wochenfluss während des Stillens auf wirkungsvolles Saugen hin.



Schau, ich habe etwas Feines für dich!



Mit offenem Mund und schnellen Hin-und-her-Bewegungen sucht das Kind die Brustwarze. Die Mutter zieht es jetzt schnell an sich.



Langsam entspannen sich seine Fäustchen.



***Für den Anfang sollten Sie mit den folgenden drei Stillpositionen vertraut sein:***

- Die Wiegehaltung ist die gebräuchlichste Stillposition. Sie ist unkompliziert und kann fast überall angewendet werden. Wenn Sie Ihren Arm mit einem Kissen unterstützen, können Sie entspannt stillen.
- Die Seiten- oder Rückenhaltung eignet sich vor allem am Anfang bei Kindern, die unruhig sind. Mit der Hand lässt sich der Kopf des Kindes leicht und gezielt in jenem kurzen richtigen Moment an die Brust ziehen, in dem es den Mund weit aufsperrt. Diese Position hilft, die Milchgänge in Richtung Achsel gut zu entleeren (siehe Seite 26, Milchstau).
- Das Stillen im Liegen ist besonders vorteilhaft nach einem Kaiserschnitt oder einer Dammverletzung, wenn Sie sich ausruhen möchten oder in der Nacht. Vielleicht schläft Ihr Kind dabei ein.

Um wunden Brustwarzen vorzubeugen, können Sie den letzten Tropfen Milch auf Ihrer Brustwarze an der Luft eintrocknen lassen, nachdem Ihr Kind seine Stillmahlzeit beendet hat.

Beim Wechseln der Seite oder falls das Saugen schmerzt, lösen Sie mit einem Finger vorsichtig das Vakuum und legen Sie Ihr Kind nochmals an. Kontrollieren Sie dabei erneut die Lage Ihres Kindes und ob es genügend vom Warzenhof erfasst hat.



Wiegehaltung



Seitenhaltung



Stillen im Liegen

## Die ersten Wochen

### ***Bedürfnisse der Mutter***

Die ersten Wochen sind für Sie eine Zeit der Umstellung. Realistische Erwartungen werden Ihnen helfen, Stress zu vermeiden. Der Stillrhythmus spielt sich nun ein, wobei jedes Kind seinen eigenen Rhythmus entwickelt. Stillen nach Bedarf ist angesagt; nach Bedarf des Kindes, aber auch nach Ihrem Bedarf. Wenn zum Beispiel Ihre Brüste schmerzen, weil zu viel Milch vorhanden ist, ermuntern Sie Ihr Kind, zu trinken. Meist wird es bereitwillig zu saugen beginnen.

Durch das Zusammenleben mit dem Neugeborenen verändert sich Ihr Leben grundlegend. Sie erleben emotionale Höhen und Tiefen. Rund 15 Prozent der Mütter erleiden eine postpartale (oder postnatale) Depression. Suchen Sie frühzeitig Hilfe bei Fachpersonen oder beim Verein Postnatale Depression Schweiz (Seiten 34–35). Versuchen Sie, Zeit und Ruhe für sich zu finden, wenn Ihr Kind schläft. Stress wirkt sich während des Stillens ungünstig aus.

Ernähren Sie sich abwechslungsreich. Sie können ausprobieren, was Ihnen und Ihrem Kind bekommt. Sie sollten darauf achten, dass Sie ausreichend trinken. Halten Sie zum Beispiel bei jeder Stillmahlzeit ein grosses Glas ungesüssten Tee oder Wasser für sich bereit. Zudem ist es wichtig, dass Sie ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen versorgt sind: Essen Sie täglich Früchte, Gemüse und Salate. Weitere Informationen finden Sie in der

Broschüre «Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit» ([www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)).

Vielleicht ist es Ihnen möglich, in den ersten Wochen Unterstützung von Angehörigen und Freunden zu erhalten, um sich den Alltag zu erleichtern. Neue Kontakte können Sie in Rückbildungskursen, Babymassageseminaren oder Stilltreffen finden. Falls Sie berufstätig sind, ist es von Vorteil, wenn Sie sich einen möglichst langen Mutterschaftsurlaub geben lassen; Ihr Kind und Sie werden es geniessen.

### ***Der Vater wird gebraucht***

Ideal ist es, wenn der Partner (oder auch die beste Freundin oder die Mutter) die ersten zwei Wochen nach Ihrer Heimkehr zu Hause sein kann. Er kann das Neugeborene wickeln, spazieren führen oder Ihnen ein Treffen mit einer Freundin ermöglichen und Sie praktisch mit Einkaufen oder Kochen unterstützen. Die erste Zeit ist auch für ihn beim Aufbau einer guten Vater-Kind-Beziehung wichtig. So haben Vater und Mutter Zeit, Eltern zu werden. Es kann sein, dass der Vater zwischen Stolz und Eifersucht schwankt. Wenn er sich von Beginn an beteiligt an der Betreuung und Pflege des Kindes, kann er Sicherheit gewinnen.

Mehr dazu im Faltblatt «Beziehung Vater-Baby», das Sie unter [www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop) finden.



## Bekommt mein Kind genügend Milch?

Ein voll gestilltes, gesundes Kind, das ausreichend trinkt, benötigt während der ersten sechs Monate keine zusätzliche Nahrung. Im Sommer, wenn es heiss ist und Ihr Baby durstig ist, wird es häufiger und kürzer trinken. Dadurch erhält es mehr von der durststillenden Vormilch.

Die tägliche Trinkmenge kann schwanken. Sie haben vielleicht das Gefühl, Sie hätten plötzlich zu wenig Milch. Dadurch, dass Ihr Kind mehr Hunger hat, trinkt es häufiger (etwa alle zwei Stunden) und regt so die Milchbildung wieder an. Nach etwa zwei Tagen wird sich wieder ein normaler Stillrhythmus einpendeln.

Die Muttermilch enthält in den ersten sechs Monaten alles, was Ihr Kind braucht (Ausnahme: Vitamin D).

### ***Zeichen für genügend Milch:***

- Das Kind hat pro Tag fünf bis sechs nasse Windeln und in den ersten sechs Wochen mehrmals täglich Stuhlgang.
- Es ist nach den Mahlzeiten meist zufrieden und entspannt.
- Das Kind macht einen gesunden Eindruck; es hat eine gesunde Farbe, elastische Haut und ist seinem Alter entsprechend aufgeweckt und aktiv.

Dies gilt unter der Voraussetzung, dass Ihr Kind ausschliesslich Muttermilch erhält.

## Weinen – die Sprache des Babys

Das Weinen eines Kindes berührt uns. Reagieren Sie auf jedes Weinen Ihres Kindes, denn dies ist die einzige Art, wie es Ihnen zeigen kann, dass es sich unwohl fühlt. Sein Weinen bedeutet nicht immer Hunger, vielleicht braucht es einfach Zärtlichkeit, Aufmerksamkeit oder Ihre Nähe.

### ***So können Sie oder Ihr Partner Ihr Kind beruhigen:***

- Oft hilft intensiver Hautkontakt. Lassen Sie Ihr Kind zum Beispiel auf dem entblössten Oberkörper ruhen.
- Babys lieben Nähe und Bewegung. Nehmen Sie es ins Tragetuch nahe zu sich. Wechseln Sie sich beim Tragen ab.
- Babymassage mit anschliessendem Bad kann Ihr Kind von seinem Kummer ablenken.
- Manchmal hilft schon ein leise gesungenes Lied.
- Wenn Sie nicht mehr weiterwissen oder merken, dass Sie die Nerven verlieren könnten, legen Sie Ihr Kind in sein Bettchen und nehmen Sie sich Zeit, ruhig zu werden.

Scheuen Sie sich nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen (Kinderärztin oder Kinderarzt, Mütter- und Väterberatung, Elternnotruf, siehe Seiten 34–35).

Nie sollten Sie Ihr Kind schlagen oder schütteln, denn dies kann ein gefährliches Schütteltrauma oder sogar den Tod Ihres Kindes verursachen.





## Veränderungen an Ihrem Körper

Es braucht Zeit, bis sich die Bauchdecke wieder zurückgebildet hat. Innert einiger Monate wird der Bauch aber zusehends flacher, und ein Rückgang auf Ihr normales Gewicht sollte innerhalb eines Jahres erreicht werden können. Mit Stillen, einer ausgewogenen Ernährung, körperlicher Aktivität und Rückbildungsgymnastik unterstützen Sie diesen Vorgang.

Rückbildungsgymnastik beinhaltet zudem gezielte Gymnastikübungen zur Straffung der Bauchmuskeln und Stärkung des Beckenbodens.

### **Einfache Übungen für den Beckenboden:**

- Spannen Sie die Beckenbodenmuskeln (Gefühl, als würde man versuchen, den Urinfluss zu stoppen oder einen Tampon festzuhalten), halten Sie die Spannung 10 Sekunden lang und entspannen Sie die Muskulatur dann wieder (zirka 10-mal wiederholen, zweimal täglich).

### **Einfache Übungen für den Bauch:**

- Ziehen Sie den Bauch ein, halten Sie die Spannung und lassen Sie wieder locker (zirka 20-mal wiederholen).
- Zirka sechs Wochen nach der Geburt können Sie sanfte Bauchmuskulübungen im Liegen machen, immer mit angezogenen Beinen.

Sanfte sportliche Betätigung regt Stoffwechsel und Kreislauf an und fördert das Wohlbefinden.

Sie können sich unbekümmert auch während der Stillzeit sportlich betätigen, wenn Sie folgende Tipps beachten:

- Beginnen Sie mit Rückbildungsgymnastik.
- Machen Sie lange Spaziergänge (täglich mindestens 30 Minuten).
- Steigern Sie langsam den Umfang Ihrer Spaziergänge.
- Ein Ausdauertraining können Sie zirka sechs bis acht Wochen nach der Geburt aufnehmen.
- Empfehlenswert sind: Radfahren, Schwimmen, zügiges Gehen, Tanzen.
- Tragen Sie einen Sport-BH. Stillen Sie nach Möglichkeit vor dem Sport; es ist angenehmer, sich mit leerer Brust zu bewegen.
- Trinken Sie reichlich ungesüßten Tee oder Wasser.
- Nicht geeignet sind Sportarten, die die Brustmuskulatur extrem stark beanspruchen.



## Ausgang und Abwesenheit

Wollen Sie ausgehen, dann nehmen Sie Ihr Kind einfach mit. Seine Nahrung haben Sie ja dabei, ganz frisch. Wenn Sie bequeme Kleider tragen, erleichtert Ihnen dies das Stillen auswärts. Suchen Sie sich zum Stillen einen ruhigen Ort und beachten Sie die Bedürfnisse des Kindes. Vermeiden Sie beispielsweise sehr laute oder verrauchte Orte.

Stillen in der Öffentlichkeit ist überall erlaubt. Bevorzugen Sie einen geschützten Ort, finden Sie unter [mamamap.ch](http://mamamap.ch) eine App für Smartphones mit Informationen zu öffentlichen Stillorten.



Haben Sie das Bedürfnis, wieder einmal alleine auszugehen, können Sie Ihr Kind einer Ihnen nahestehenden Person anvertrauen. Auch bei einer Abwesenheit, die länger als zwei bis drei Stunden dauert, muss es nicht auf seine gewohnte Muttermilch verzichten. Massieren Sie im Voraus etwas Muttermilch in ein ausgekochtes, verschliessbares Gefäss aus oder pumpen Sie sie ab. Diese Milch kann Ihrem Kind bei Bedarf mit einem Becher oder Löffel (oder im Schoppen, wenn Ihr Kind das Stillen gut erlernt hat) gegeben werden. Sie können Muttermilch auch auf Vorrat portionenweise lagern. Aufgetaute und nicht getrunkene Muttermilch darf nicht wieder eingefroren werden.

## Stillen und Erwerbstätigkeit

Sind Sie berufstätig, haben Sie im ersten Lebensjahr des Kindes Anrecht auf bezahlte Stillpausen während der Arbeitszeit. Diese können auch genutzt werden, um Muttermilch abzupumpen. Ihr Arbeitgeber sorgt für einen Raum, wo Sie ungestört abpumpen können, und eine Möglichkeit zum kühlen Aufbewahren der abgepumpten Milch. Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrem Arbeitgeber. Checklisten dazu finden Sie unter [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Stillen und Arbeit.



Um die Informationen dazu per Mail zu erhalten, melden Sie sich mit dem Geburtstermin an unter [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)

Weitere Informationen erhalten Sie beim SECO (Staatssekretariat für Wirtschaft, siehe Seite 35).

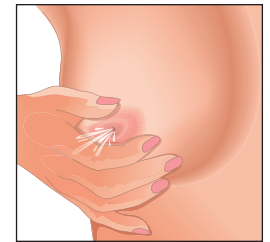
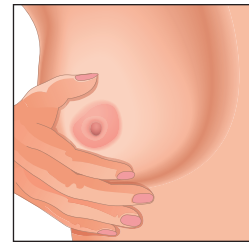
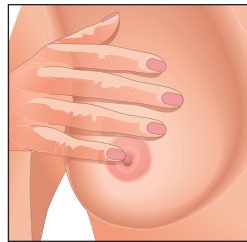
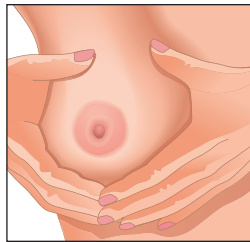
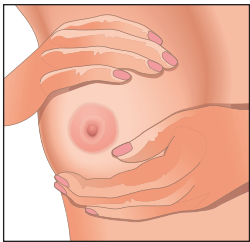
### **Aufbewahren von abgepumpter Muttermilch:**

- Bei Zimmertemperatur (16 bis 29 °C): 3 bis 4 Stunden möglich, 6 bis 8 Stunden akzeptabel unter sehr sauberen Bedingungen
- Im Kühlschrank ( $\leq 4$  °C): 72 Stunden, 5 Tage unter sehr sauberen Bedingungen
- Im Tiefkühlgerät ( $\leq -17$  °C): 6 Monate





## Brustmassage – das manuelle Gewinnen der Muttermilch



Legen Sie Ihre Hände flach auf die Brust und massieren Sie mit leichten Bewegungen das Brustdrüsengewebe (Bild 1 und 2). Anschliessend streicheln Sie zur Anregung des Milchspendereflexes die Brust vom Ansatz bis über die Brustwarze hinweg und wiederholen diesen Vorgang rund um die Brust (Bild 3). Dann legen Sie Daumen und Zeigefinger hinter die

Brustwarze, die übrigen Finger heben leicht die Brust. Drücken Sie nun mit Daumen und Zeigefinger waagrecht in Richtung Brustkorb und rollen Sie Daumen und Zeigefinger in rhythmischen Bewegungen nach vorne ab (Bild 4 und 5). Verändern Sie die Position Ihrer Finger rund um die Brust, damit die ganze Brust optimal entlastet werden kann. (Nach Plata Rueda und Marmet)

## Schwierigkeiten beim Stillen

Stillen kann schwierig sein. Bilder der glücklichen Mutter, die ein friedliches Baby stillt, sind nicht die ganze Realität, denn es kann zu Beginn komplizierter, schmerzhafter und chaotischer sein.

Bei allen auftretenden Schwierigkeiten ist es ratsam, dass Sie frühzeitig mit einer Fachperson Kontakt aufnehmen (die Adressen finden Sie auf Seiten 34–35) und sich beraten lassen. Ihre obligatorische Krankenpflegeversicherung übernimmt die Hausbesuche der Hebamme sowie drei Stillberatungen von einer Hebamme oder Still- und Laktationsberaterin IBCLC (Pflegefachfrauen, Hebammen, Ärztinnen und Ärzte mit einer Zusatzqualifikation im Stillen). Erkundigen Sie sich bei Ihrem Krankenversicherer über weitere Leistungen.

### **Wunde Brustwarzen**

Wunde oder rissige Brustwarzen sind ein häufiges Problem in den ersten Wochen und leider oft ein Grund für ein viel zu frühes Abstillen. Empfindliche Brustwarzen in den ersten Tagen sind normal, Schmerzen und längeres Wundsein hingegen nicht. Die häufigste – und leicht zu behebbende – Ursache ist nicht korrektes Anlegen. Mitunter können auch ein zu kurzes Zungenbändchen oder Flach- und Hohlwarzen der Grund sein. Bevor Sie sich zum Abstillen entscheiden, ergreifen Sie eine der folgenden Sofortmassnahmen und konsultieren Sie eine Fachperson.

### **Massnahmen bei wunden Brustwarzen:**

- Kontrollieren Sie Ihre Stillposition mit einer Fachperson.
- Achten Sie auf gute Händehygiene, berühren Sie die Brustwarze nur mit sauberen Händen.
- Stillen Sie wenn möglich weiter.
- Stillen Sie häufig und dafür kürzer.
- Legen Sie Ihr Kind bei den ersten Hungerzeichen an, bevor es vor Hunger zappelig ist und weint.
- Es kann günstig sein, wenn Sie den Milchspendereflex durch Massieren vor dem Stillen auslösen, damit die Schmerzen beim Anlegen verringert werden.
- Sie sollten immer wieder die Stillpositionen wechseln (Wiegehaltung, Seitenhaltung, im Liegen), um Ihre Brustwarzen zu schonen.
- Wollen Sie das Kind von der Brust nehmen, lösen Sie das Vakuum immer mit dem Finger.
- Lassen Sie nach dem Stillen Muttermilch an der Brustwarze antrocknen.
- Benutzen Sie Stilleinlagen nur wenn nötig und wechseln Sie diese häufig.
- Bei zu grossen Schmerzen können Sie für 24 Stunden die Milch von Hand ausstreichen oder abpumpen, wenn möglich mit einem weichen Einsatz auf dem Pumpset.
- Brusthütchen sind nur in Ausnahmefällen zu empfehlen. Fragen Sie eine Fachperson.

### **Pilzinfektion (Soor)**

Jucken und brennen Ihre Brustwarzen und spüren Sie einen stechenden Schmerz, der auch nach den ersten Stillminuten nicht abklingt, handelt es sich vermutlich um Soor. Diese Pilzinfektion macht sich beim Kind häufig durch weiße Flecken im Mund oder auf der Zunge bemerkbar, oft begleitet von einer Pilzinfektion im Windelbereich. Stillen Sie möglichst weiter. Dieser Pilz ist zwar unangenehm, aber harmlos. Mutter und Kind müssen gleichzeitig behandelt werden. Nehmen Sie mit einer Fachperson Kontakt auf. Waschen Sie sich vor und nach dem Stillen sowie vor und nach dem Wickeln die Hände mit Seife. Braucht Ihr Kind einen Nuggi, kochen Sie ihn täglich zehn Minuten lang aus.

### **Milchstau**

Haben Sie eine empfindliche, eventuell heisse und gerötete Stelle an Ihrer Brust oder tastbare Knoten, können dies Anzeichen für einen Milchstau sein.

- Legen Sie vor dem Stillen für zirka 10 Minuten einen warmen Waschlappen auf.
- Massieren Sie die Brust mit kreisenden Bewegungen.
- Legen Sie Ihr Kind in jener Stillposition korrekt an, in der sein Unterkiefer zur schmerzhaften Stelle zeigt. Die gestauten Milchgänge werden so am besten geleert.
- Stillen Sie häufiger, etwa alle zwei Stunden, und geben Sie zuerst die betroffene Brust.

- Nach dem Stillen können Sie für 15 bis 20 Minuten einen kühlen Wickel auflegen, um die Ausbreitung einer Entzündung zu verhindern.
- Vermeiden Sie zu enge oder einschneidende Kleidung und vergewissern Sie sich, dass Ihre Brüste durch das Kind in der Traghilfe keine Druckstellen haben.
- Ruhen Sie sich oft aus und vermeiden Sie Stress, bitten Sie um Hilfe im Haushalt.
- Holen Sie Rat, falls nach 24 Stunden keine Besserung eintritt (siehe Seiten 34–35).

### **Brustentzündung**

Bei einer Brustentzündung bekommen Sie neben Schmerzen in der Brust Fieber und grippeartige Symptome. Kontaktieren Sie Ihre Stillberaterin, Hebamme, Mütterberaterin, Ärztin oder Ihren Arzt. Eine Brustentzündung ist eine ernsthafte Erkrankung.

Häufiges Stillen (zirka alle zwei Stunden) ist wichtig. Bettruhe sowie warme Wickel vor und kühle Wickel nach dem Stillen auf die entzündete Stelle der Brust legen sind gute Hilfen für eine Besserung. Eine Brustentzündung ist kein Grund zum Abstillen. Auch unter Antibiotikatherapie kann in der Regel weitergestillt werden.

### **Zu viel Milch – zu wenig Milch**

Einige Mütter haben Mühe wegen einer zu reichlichen Milchproduktion. Oft verschwindet das Problem nach den ersten Stillwochen. Wenn Sie so viel Milch haben, dass Ihr Kind nach einer Brust satt ist, können Sie von der anderen Brust so viel ausmassieren oder pumpen, bis sie sich nicht mehr so gespannt anfühlt (siehe Seite 24). Es kann hilfreich sein, einen gut sitzenden BH zu tragen. Solange Sie Ihr Kind voll stillen, müssen Sie keine Angst haben, dass es zu viel trinkt. Es trinkt so viel, wie es benötigt.

Viele Mütter erleben Zeiten, in denen sie das Gefühl haben, zu wenig Milch zu haben. Wie bereits erwähnt, kann die tägliche Trinkmenge des Kindes schwanken. Die Milchproduktion funktioniert nach dem «Nachfrage-Angebot»-Prinzip: Je häufiger und wirksamer Ihr Baby die Milch aus Ihrer Brust entnimmt, desto mehr Milch wird gebildet. Nicht die Dauer, die es an Ihrer Brust verbringt, ist entscheidend, sondern die Häufigkeit der Stillmahlzeiten und die effektive Milchentnahme.

Bei Unsicherheiten wenden Sie sich an eine Fachperson.

### **Medikamente, Alkohol, Koffein, Nikotin und Drogen**

Falls Sie während der Stillzeit Medikamente benötigen, informieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, dass Sie stillen.

Alkohol geht in die Muttermilch über und verändert deren Geschmack. Anders als in der Schwangerschaft ist in der Stillzeit hin und wieder ein kleines Glas Wein oder Bier zu einem speziellen Anlass möglich.

Massvollen Kaffeegenuss der Mutter vertragen die meisten gestillten Kinder. Bei ausgiebigem Konsum reagieren manche Kinder mit Überreizung und langem Wachsein.

Nikotin beeinträchtigt das Milchbildungshormon. Es kann bei gestillten Kindern zu Unruhe, Erbrechen, Durchfall oder häufigeren Krankheiten der Luftwege führen. Das Risiko für allergische Krankheiten ist erhöht. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst. Falls Sie oder Ihr Partner rauchen, vermeiden Sie dies in der Nähe des Kindes. Rauchen Sie nicht in der Wohnung.

Drogen bedeuten für das Kind ein doppeltes Risiko: Durch die Muttermilch gehen sie auf seinen Körper über und sind schädlich. Ausserdem kann Drogeneinfluss die Betreuung des Kindes beeinträchtigen.

Mehr Informationen finden Sie auf [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) > Häufige Fragen.



## Kinder mit besonderen Bedürfnissen

Wurde Ihr Kind zu früh geboren, ist es krank oder behindert?  
Auch dann können Sie es stillen.

Jetzt ist Ihre Nähe besonders wichtig. Auf den meisten Geburtsstationen wird es Ihnen als Eltern ermöglicht, Ihr Neugeborenes Haut an Haut auf den Oberkörper zu legen. Dieser intensive Körperkontakt ist äusserst wichtig. Ihr Kind geniesst die Wärme und lernt bereits Ihren Geruch kennen. Auch Ihre Motivation erhält einen kräftigen Schub. Reden und singen Sie viel für Ihr Kleines, auch dies beruhigt. Ist Ihr Kind zu schwach zum Saugen, dann beginnen Sie innerhalb der ersten 24 Stunden mit Abpumpen, damit die Milchbildung optimal angeregt wird. Mit einer guten Unterstützung der Mutter kann auch ein Frühgeborenes zum richtigen Zeitpunkt das Trinken an der Brust lernen. Lassen Sie sich von einer Stillberaterin oder Hebamme beraten, sie wird Sie in dieser schwierigen Zeit unterstützen. Verbringen Sie so viel Zeit wie immer möglich mit Ihrem Kind.

Sehen Sie sich dazu auch den Film «Stillen von Frühgeborenen» an: [www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene](http://www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene)







## Auf dem Weg zum Kleinkind

### **Nahrung für das Kleinkind**

Ausschliessliches Stillen bis zum sechsten Lebensmonat ist ein gewünschtes Ziel. Die individuell angepasste Einführung der Beikost kann frühestens ab dem fünften Lebensmonat und soll spätestens mit Beginn des siebten Lebensmonats erfolgen. Nach sechs Monaten werden die Ernährungsbedürfnisse des Säuglings durch die Muttermilch alleine nicht mehr genügend gedeckt.

Zu diesem Zeitpunkt erwacht bei den meisten Kindern auch das Interesse am Essen der Eltern. Ihr Kind möchte auch probieren und zeigt dies mit glänzenden Augen, Fussstrampeln oder ausgestreckten Armen. Sie können Ihrem Kind im Rahmen einer Mahlzeit nun zuerst die Brust und anschliessend etwas Beikost anbieten.

Nach Einführung der Beikost können Sie so lange weiterstillen, wie Sie und Ihr Kind dies möchten.

Ihr Kind beginnt nun auch Wasser zum Beispiel aus einer Schnabellasse zu trinken, später aus einem Becher. Wichtig ist, dass das Getränk nicht gesüsst ist.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern» ([www.stillfoerderung.ch/shop](http://www.stillfoerderung.ch/shop)).

### **Das allergiegefährdete Kind**

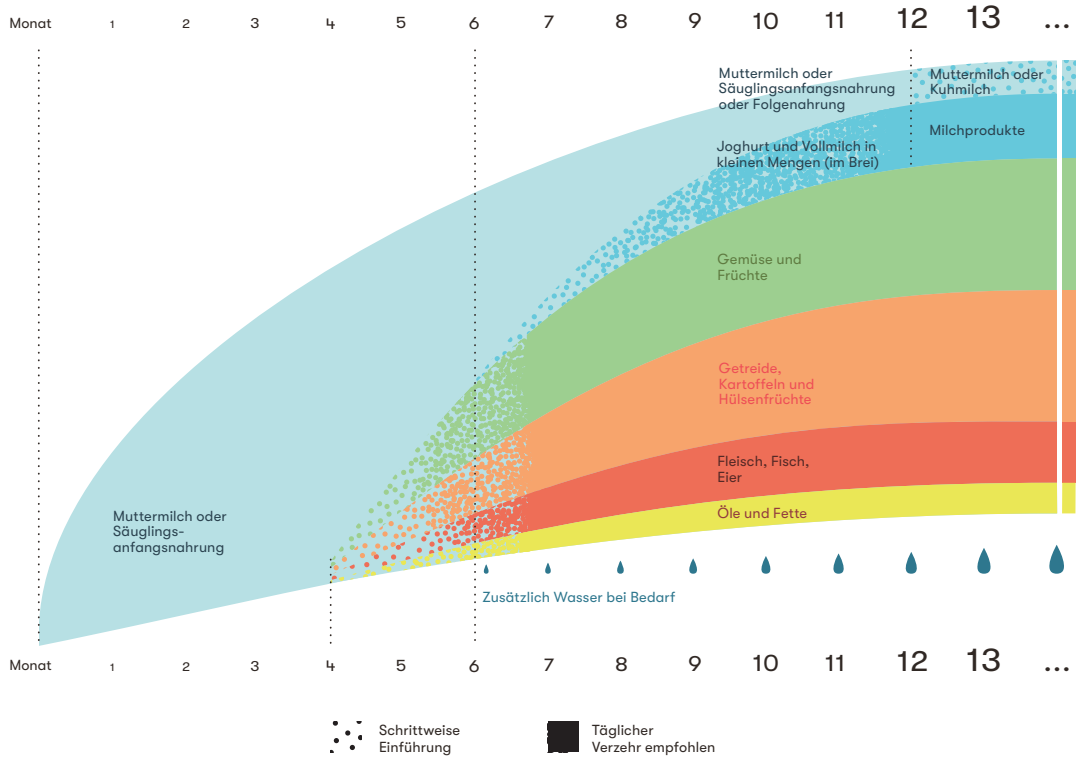
Auch bei einem erhöhten Allergierisiko kann Beikost ab dem fünften bis sechsten Lebensmonat eingeführt werden. Es ist nicht notwendig, zur Vorbeugung gegen Allergien bestimmte Lebensmittel zu vermeiden. Diese können gemäss den allgemeinen Ernährungsrichtlinien eingeführt werden.

### **Bewegung für das Kind**

In der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres beginnt das Kind, sich fortzubewegen. Es eignet sich diese motorischen Fähigkeiten selber an. Diese Entwicklung ist ein Reifungsprozess, der von Kind zu Kind unterschiedlich rasch abläuft und aus unterschiedlichen Fortbewegungsmustern besteht. Sie können Ihr Kind mit folgenden Mitteln unterstützen und spielerisch fördern:

- Bieten Sie Ihrem Kind genügend Platz am Boden (mit Krabbeldecke, Gymnastikmatten, Teppich usw.), damit es sich möglichst frei bewegen kann.
- Legen Sie es abwechselungsweise auf den Bauch und auf den Rücken.
- Platzieren Sie Spielzeuge so, dass sie das Baby gut greifen kann.
- Begeben Sie sich ab und zu auf die gleiche Ebene wie das Kind. Setzen Sie sich neben das Kind auf den Boden.
- Setzen Sie Kinderwippen, Maxi-Cosi und Babysitze nur gezielt und kurzzeitig ein. Die Babys sollten nicht zu lange in der passiven Sitzhaltung verweilen.

# Übersicht: Einführung der Lebensmittel



### **Wie lange soll ich stillen?**

Die Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP) unterstützt die WHO-Empfehlungen, formuliert ihre Empfehlungen aber bewusst offen und flexibel. Sie empfiehlt, dass eine individuell angepasste Einführung der Beikost frühestens ab dem fünften Lebensmonat und spätestens mit Beginn des siebten Lebensmonats erfolgen sollte und das Stillen nach Einführung der Beikost so lange weiterzuführen ist, wie Mutter und Kind dies möchten.

Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) lautet, dass weltweit alle Säuglinge sechs Monate ausschliesslich gestillt werden sollten und anschliessend auch nach Einführung der Beikost bis zum Alter von zwei Jahren und länger gestillt werden können.

Wenn Sie das Stillen langsam und sanft ausklingen lassen möchten, bieten Sie Ihrem Kind die Brust nicht mehr aktiv an, lehnen seinen Wunsch, gestillt zu werden, aber auch nicht ab. Auf diese Weise wird das Stillen allmählich weniger. So beginnt ein neuer Abschnitt, Sie entlassen Ihren Säugling ins Kleinkindalter.

Wenn Sie sich als Mutter das Abstillen überlegen, vergewissern Sie sich zuerst, dass Sie ganz sicher sind. So vermeiden Sie spätere Reuegefühle. Stillen Sie Schritt für Schritt ab, vielleicht mit Hilfe der Flasche, die Sie Ihrem Kind als Ersatz anbieten. Geben Sie Ihrem Kind in dieser Zeit viel Nähe als Stillersatz. Bei Unsicherheiten oder Problemen wenden Sie sich am besten an eine Fachperson (siehe Seiten 34–35).

## **Wenn Sie nicht stillen**

Muttermilch ist das Beste, was Sie Ihrem Baby geben können, aber auch mit Säuglingsmilchprodukten und Flasche kann ein Kind gedeihen. Die heutige Säuglingsmilchnahrung deckt die Ernährungsbedürfnisse der Säuglinge. Was fehlt, sind die Abwehrstoffe, die in der Muttermilch vorhanden sind. Zudem ist sie je nach Zubereitungsart nicht keimarm.

Wählen Sie einen ruhigen Ort, um die Flasche zu geben. Wärme und Nähe vermitteln Sie auch, indem Sie Ihr Kind in den Arm nehmen. Während Ihr Baby trinkt, können Sie mit ihm sprechen und Blickkontakt halten.

Auch bei der Ernährung mit der Flasche kann zwischen Mutter und Kind eine gleich tiefe Beziehung entstehen wie beim Stillen.



## Hilfe und Unterstützung

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt. Trotzdem ist es eine Fähigkeit, die jede Mutter erst erlernen muss. Wenn Sie bei Problemen nicht mehr weiterwissen, suchen Sie Rat bei einer Fachperson. Jede Mutter hat Anrecht auf drei Stillberatungen (Vergütung durch die Krankenversicherung).

Kostenlose Stillberatungen erhalten Sie bei den Stillberaterinnen der La Leche League Schweiz.

**Bei folgenden Stellen erhalten Sie Informationen zu Adressen von Fachpersonen in Ihrer Nähe:**

### Still- und Laktationsberaterinnen

Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)  
BSS, c/o Manuela Eggli, Eichwaldstr. 5, 3294 Büren a.A.  
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

### La Leche League Stillberaterinnen und -treffen

La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich  
Tel./Fax 044 940 10 12  
E-Mail: info@lalecheleague.ch, www.lalecheleague.ch

### Hebammen

Schweizerischer Hebammenverband, Geschäftsstelle  
Rosenweg 25 C, 3007 Bern  
Tel. 031 332 63 40, Fax 031 332 76 19  
E-Mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

### Mütter- und Väterberatung

Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)  
c/o polsan, Effingerstrasse 2, 3011 Bern  
Tel. 062 511 20 11  
E-Mail: info@sf-mvb.ch, www.sf-mvb.ch

### Ihre Ärztin oder Ihr Arzt

### Elternnotruf

24 Stunden Hilfe und Beratung: 0848 35 45 55

### Literaturhinweise

**Das Handbuch für die stillende Mutter:** La Leche League Schweiz,  
Postfach 197, 8053 Zürich

**Stillen:** Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder,  
3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München

**Stillen, Job und Family:** Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League  
Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

**Stillen ohne Zwang:** Sibylle Lüpold / rüffer & rub Sachbuchverlag, Zürich

**Kinderernährung gesund und praktisch:** Marianne Botta Diener,  
Beobachter Ratgeber, Zürich

**PEKiP: Babys spielerisch fördern:** GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag,  
München

**Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:** Yvonne  
Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage

**Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett:** Kati Ricken-  
bach / Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

### ***Informationen im Internet***

#### **www.stillfoerderung.ch**

Informationen rund um das Stillen

#### **www.mamamap.ch**

App für Smartphones zum Auffinden von Stillorten unterwegs

#### **www.swissmom.ch**

Informationen zu Schwangerschaft, Geburt, Baby und Kind, mit guter Suchfunktion

#### **www.swiss-paediatrics.org**

Wertvolle Informationen zu Gesundheit

#### **www.pekip.ch**

Bewegung für Säuglinge (Prager Eltern-Kind-Programm)

#### **www.gesundheitsfoerderung.ch**

Tipps zu Ernährung und Bewegung für Kleinkinder, Jugendliche und Erwachsene

#### **www.hepa.ch**

Informationen und Tipps zu Bewegung

#### **www.seco.admin.ch**

Broschüre «Mutterschaft – Schutz der Arbeitnehmerinnen»

#### **www.unicef.ch**

Liste babyfreundlicher Spitäler

#### **www.postnatale-depression.ch**

Informationen und Hilfe

#### **www.stillfoerderung.ch/kurzfilm**

Kurzfilm «Breast is best»





## Stillförderung Schweiz

Stillförderung Schweiz ist ein unabhängiges, nationales Kompetenzzentrum für alle im Bereich Schwangerschaft, Geburt und Kleinkinder tätigen Berufsgruppen und Organisationen sowie eine Informationsplattform für Eltern. Sie engagiert sich für optimale rechtliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen für das Stillen. Stillförderung Schweiz ist in der Gesundheitspolitik aktiv und beteiligt sich am Public-Health-Netzwerk der Schweiz.

Getragen wird Stillförderung Schweiz von den folgenden Organisationen und Institutionen der Gesundheitsförderung:

- Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- La Leche League Schweiz (LLLCH)
- Public Health Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (SGGG)
- Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie (SGP)
- Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen (SVDE)
- Schweizerisches Komitee für UNICEF
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

Kati Rickenbach

# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



## Aufbruch in ein Leben mit Baby

Die Geburt eines eigenen Babys gleicht dem Aufbruch zu einer Reise mit vielen neuen Erfahrungen – vor allem, wenn es das erste Mal ist. Einen solchen Aufbruch erleben Louise und Tom bei der Geburt ihrer Tochter Anna. Der Sachcomic «Neuland» erzählt von der spannenden Reise der jungen Familie von der Geburt über die vielfältigen Stationen des Wochenbetts bis hin zur schrittweisen Gestaltung des neuen Alltags. Die von der Illustratorin Kati Rickenbach einfühlsam gezeichnete und witzig erzählte Geschichte zeigt die ganze Palette der für diese besondere Lebensphase typischen Freuden, Fragen und Sorgen. Zusammen mit einer dem Buch beigelegten Broschüre mit nützlichen Informationen rund um Stillen und Wochenbett bietet «Neuland» beste Unterhaltung und dient zugleich als Ratgeber für den Start in ein Leben mit Baby.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin  
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken.

Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband  
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,  
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League  
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSc,  
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter



# Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett

«Neuland» umfasst den 112-seitigen Comic von Kati Rickenbach und eine 50-seitige Informationsbroschüre zum Thema Stillen. Das Werk erscheint im Careum Verlag und ist im Buchhandel erhältlich oder kann unter [contact@stillförderung.ch](mailto:contact@stillförderung.ch), [www.stillförderung.ch](http://www.stillförderung.ch) oder mit der Bestellkarte bestellt werden.

Preis CHF 23.00

Ich bestelle  Exemplar(e) deutsch  
 Exemplar(e) französisch

Organisation

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Mail

Wir geben keine Daten an Dritte weiter.



Stillförderung Schweiz  
 Promotion allaitement maternel Suisse  
 Promozione allattamento al seno Svizzera



careum  
verlag

Bitte frankieren

Stillförderung Schweiz  
 Schwarztorstrasse 87  
 3007 Bern

### Impressum

**Herausgeberin:** Stillförderung Schweiz  
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66  
E-Mail: [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)

**Fachliche Begleitung:** Fachbeirat Stillförderung Schweiz

Diese Broschüre ist in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Albanisch, Serbokroatisch, Türkisch, Tamil, Arabisch und Tigrinisch erhältlich.

**Bezugsadresse:** [stillfoerderung.ch](http://stillfoerderung.ch), [allaiter.ch](http://allaiter.ch), [allattare.ch](http://allattare.ch)

© 2019 Broschüre und Text: Stillförderung Schweiz

© 2019 Bilder: Gesundheitsförderung Schweiz und Stillförderung Schweiz

## Herzlichen Dank

*Der Druck dieser Broschüre wurde ermöglicht dank finanzieller Unterstützung von:*

**CONCORDIA**



**krebsliga schweiz**  
**ligue suisse contre le cancer**  
**lega svizzera contro il cancro**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Kantone Aargau, Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Graubünden, Jura, Neuenburg, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zürich, Zug**

# Stillen – ein gesunder Start ins Leben

Stillförderung Schweiz  
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66  
[stillfoerderung.ch](http://stillfoerderung.ch), [contact@stillfoerderung.ch](mailto:contact@stillfoerderung.ch)



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera