

Stillen nach Bedarf des Babys, der Mutter und der Brust

Nach der ersten Stillmahlzeit im Kreißsaal können Sie und Ihr Neugeborenes sich erholen. Ihr Neugeborenes wird vermutlich erst einmal schlafen. Sobald Ihr Baby sich mit Stillzeichen (s. Infothek) bemerkbar macht, sollten Sie es erneut an die Brust nehmen, um die Milchbildung anzuregen. Vielleicht müssen Sie es aber auch wecken. Ihr Baby und Sie regeln von nun an gemeinsam die Milchmenge. In den ersten Tagen will ein Neugeborenes **8–12mal innerhalb von 24 Stunden gestillt werden**. Im Normalfall **reguliert die Nachfrage das Angebot**. Wenn ein Säugling häufig trinkt und die Brust sehr gut entleert, wird die benötigte Milchmenge von der Brust gebildet. Dies nennt man auch den Bedarf der Brust.

Jedes Kind hat sein eigenes Temperament und damit seine eigene Art zu saugen. Die einen können es kaum erwarten und verschlingen die Milch, andere sind Genießer, sie scheinen zwischendurch sogar zu vergessen, dass sie ja eigentlich saugen wollen.

Ist Ihr Kind in den ersten Tagen sehr schläfrig und mag noch nicht an der Brust trinken, können Sie ganz einfach per Hand die ersten wichtigen Tropfen Kolostrum aus Ihrer Brust gewinnen und Ihrem Kind geben (Anleitung s. Infothek).

Diese einfache und sehr effektive Technik wird Ihnen das Pflegepersonal der Station zeigen. Achten Sie jetzt insbesondere auf die frühen Stillzeichen und bleiben Sie mit Ihrem Kind in engem Hautkontakt. Eine zeitliche Begrenzung der Stillmahlzeit gibt es für ein korrekt angelegtes Kind nicht.

Es empfiehlt sich, wenn Ihr Kind schläft, diese Zeit für sich zu nutzen und sich auszuruhen. Nur wenn Ihr Kind zu lange schlafen sollte und nur selten trinkt, sollten Sie es bei Bedarf sanft zu wecken, um es an die Brust anzulegen. Die meisten Kinder trinken auch im Halbschlaf gut. Stillen nach Bedarf meint aber auch **den Bedarf der Mutter**. Wenn Sie selbst eine unangenehm pralle Brust verspüren, legen Sie Ihr Kind zur Entlastung an. Auch hierzu dürfen Sie Ihr Kind bei Bedarf wecken, indem Sie es zum Beispiel sanft wach wickeln.

Der Mund des Neugeborenen ist hochsensibel. Um von der Mutterbrust zu trinken ist ein komplexer Ablauf des „Ausmelkens“ der Milch mittels Zungen und Mundbodenmuskulatur, des Saugens und Schluckens erforderlich.

Das Saugen an einem Gummisauger ist ein grundsätzlich anderer Vorgang und kann das Kind irritieren. Auch die Unterdrückung des Saugbedürfnisses durch einen Schnuller ist nachteilig und kann sich auf die Milchproduktion auswirken. Daher sollte die Gabe eines Schnullers anfangs möglichst vermieden werden, bis sich die Stillbeziehung gefestigt hat.