

Irgendwann im Laufe der Schwangerschaft werden Sie sich Gedanken darüber machen, wie Ihr neugeborenes Kind ernährt werden soll. Mit der Entscheidung für das Stillen geht im Vorfeld oft noch Unsicherheit einher, wie etwa:

Kann ich mit meiner Brust überhaupt ein Kind ernähren?

Muss ich meine Brust auf das Stillen vorbereiten?

Wie verändert sich mein Leben, wenn ich mich für das Stillen entscheide?

Die beste Antwort, die wir Ihnen geben können lautet, dass Mutter und Kind von der Natur perfekt auf das Stillen vorbereitet sind. Ihre Brust macht das von ganz alleine!



Es tut der Brust gut, wenn Sie Luft an die Haut lassen. Sie entscheiden selbst, ob Sie lieber einen BH tragen oder nicht. Sie sollten lediglich auf eine gute Passform achten und auf einen Bügel-BH eher verzichten. Wunde Brustwarzen werden später allein durch eine korrekte Stilltechnik vermieden.

Mütter mit einem **Schwangerschaftsdiabetes** erhalten bei uns einen Beratungstermin in der Schwangerschaft, um sich auf den Stillbeginn optimal vorzubereiten. Ein Baustein davon ist die Kolostrumgewinnung in der Schwangerschaft. Das Kolostrum (erste Milch nach der Geburt) ist die beste Milch für das Neugeborene. Die perfekt individuell abgestimmte Zusammensetzung Ihrer ersten Milch hilft Ihrem Kind in der Anpassung nach der Geburt, beinhaltet eine Vielzahl an Antikörper und stabilisiert den Blutzucker ihres Babys. Kolostrum wirkt weit über die erste Zeit hinaus, besser als alles andere.

Jede schwangere Frau hat schon im letzten Drittel der Schwangerschaft Kolostrum, das immer wieder nachgebildet wird. Lediglich die Gewinnung erfordert etwas Übung. Kolostrum kann die verschiedensten Farben (von durchsichtig über weißlich-gelb zu orange bis hin zu einem grünlichen Farbton) haben. Alles ist normal.

Der optimale Zeitpunkt zur Gewinnung von Kolostrum ist ab der 37. Schwangerschaftswoche oder während der Geburtseinleitung auf unserer Station.