



Ihre Schwangerschaft ist eine gute Zeit, folgende Punkte zu diskutieren:

Die Geburt

Sprechen Sie mit Ihrer Hebamme und Ihrem Arzt um Schmerz lindernde Maßnahmen auszuwählen, die es Ihrem Baby ermöglichen wach, munter und bereit zu sein Sie kennen zu lernen. Ihr Baby direkt ab der Geburt in Hautkontakt zu haben, hält Ihr Baby warm und stabilisiert es. Nachdem es sich für eine kurze Zeit an Ihrem Körper erholt hat, wird es von alleine anfangen, an Ihre Brust zu gehen.

Behalten Sie Ihr Baby bei sich (24-Stunden-Rooming-in)

Wenn Sie mit Ihrem Baby zusammen bleiben, lernen sie schnell die Signale Ihres Babys zu erkennen, ob es Hunger hat oder kuscheln möchte. Die Mahlzeiten Ihres Babys sind einfacher, wenn es Ihnen nicht schreiend aus dem Kinderzimmer gebracht wird. Wenn Ihr Baby immer bei Ihnen bleibt, ist die Ansteckungsgefahr durch andere Personen geringer und Sie fühlen sich sicherer im Umgang mit Ihrem Baby wenn Sie nach Hause gehen.



Das Stillen Ihres Babys

Genießen Sie mit Ihrem Baby das Stillen. Es ist gesund und hilft Ihr Baby vor vielen schweren Erkrankungen und Allergien in der Säuglingszeit und auch später im Leben zu schützen. Es hilft Ihrem Baby eine gute Entwicklung zu durchlaufen. Stillen vermindert Ihr Risiko für Brustkrebs und Hüftknochenbrüchen im späteren Leben. Es verbraucht außerdem Fett, das Ihr Körper im Verlauf der Schwangerschaft angelegt hat und hilft Ihnen schneller wieder Ihre gute Figur zu erreichen. Stillen kostet nichts und braucht keine Vorbereitungszeit.



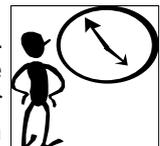
Sprechen Sie während Ihrer Schwangerschaft mit Frauen, die ihr Baby gestillt haben, Ihrer Hebamme und weiterem Gesundheitspersonal über jegliche Bedenken, die Sie in Bezug auf das Stillen haben. Wenn Sie nicht vorhaben, dies Baby zu stillen, finden Sie heraus, welche Unterschiede es bei künstlichen Säuglingsnahrungen gibt (Molke- oder Kaseinbasis), informieren Sie sich über die Kosten künstlicher Säuglingsnahrung, ob Ihr Leitungswasser geeignet ist für die Zubereitung von Säuglingsnahrung und welche Gerätschaften Sie dafür benötigen. Auf der Entbindungsstation werden Sie lernen, wie man künstliche Säuglingsmilch zubereitet und sicher verfüttert sowie wie die Fütterutensilien sterilisiert werden.

Wie Sie Ihr Baby stillen

Sie müssen zum Stillen eine bequeme Haltung einnehmen. Ihr Baby soll so gehalten werden, dass es Ihnen mit dem ganzen Körper zugewandt ist und leicht einen ganzen Mundvoll Brust bekommen kann, ohne den Kopf drehen zu müssen. Bringen Sie Ihr Baby an die Brust, anstatt die Brust zum Baby zu bringen. Die Art, wie Ihr Baby gehalten wird und die Brust erfasst, ist wichtig. Das hilft Ihrem Baby genug Milch zu bekommen und Ihre Brüste und Brustwarzen beschwerdefrei zu halten. Die Hebamme wird Ihnen nach der geburt helfen, fragen sie einfach danach.

Wann Ihr Baby gestillt wird

Ihr Baby kann noch keine Uhr lesen. Wenn es hungrig wird braucht es Nahrung – sofort. Das nennt man „Stillen nach Bedarf“. Stillen nach Bedarf hilft Ihnen eine ausreichende Milchbildung zu haben und hilft dem Baby gut zuzunehmen. In den ersten Wochen ist es für Sie einfacher, wenn Sie sich auf das Baby einlassen können. Jede Stillzeit kann unterschiedlich lange dauern. Lassen Sie Ihr Baby stillen, bis es die Brust von allein los läßt.



Vermeiden Sie Flaschensauger und Schnuller (Beruhigungssauger)



Ihre Milch ist alles, was das Baby in seinen ersten sechs Monaten braucht. Wenn Sie Ihrem Baby zusätzlich künstliche Säuglingsnahrung geben, kann das dazu führen, dass Ihre Milchbildung zurückgeht. Manche Babys haben Schwierigkeiten, künstliche Säuglingsmilch zu verdauen. Es mag für ein Baby schwierig sein, das unterschiedliche Saugverhalten zu lernen das für die Brust oder für den Flaschensauger erforderlich ist. Dann wird es Mühe haben mit der Nahrungsaufnahme. Wenn Ihr Baby an einem Schnuller saugt, ist es möglicherweise nicht oft/ lange genug an der Brust für eine gute Gewichtsentwicklung. Sprechen Sie während Ihrer Schwangerschaft mit anderen Müttern, wie man ein Baby ohne Schnuller beruhigen kann. Eignen Sie sich Wiegenlieder an oder Babymassagetechniken.



Welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt

Versuchen Sie schon in der Schwangerschaft Kontakt zu Ihrer Hebamme zu bekommen. Besuchen Sie eine Müttergruppe/Stillgruppe. Besprechen Sie mit Ihrem Lebenspartner und Ihrer Familie was sie erwarten wenn das Baby geboren ist und wie Sie es erwarten.

Translated by Ms Ericka Nehlsen, IBCLC