



Checkliste für den besten Stillstart

Es gibt viele Faktoren, die sich auf den Verlauf einer Stillbeziehung auswirken.

Auf manche Dinge hast Du keinen Einfluss, auf andere schon.

Stillen ist natürlicherweise in ein Umfeld gebettet, in dem es die normale und notwendige Ernährung für ein Baby ist und in der es keine Alternativen gibt, um sein Überleben zu sichern.

Stillende Mütter sind Teil des alltäglichen Lebens der Gemeinschaft und alle Kinder lernen durch sie, bis sie selbst Eltern werden. Da Neugeborene Menschen im Vergleich zu anderen Säugetieren auch noch einen sehr hohen Fürsorgeaufwand erfordern, ist das Umsorgen und Aufziehen auch eine Gemeinschaftsaufgabe und soll nicht von einer Mutter allein bewältigt werden müssen.

„Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf“

(Afrikanisches Sprichwort)

Am Besten gelingt Stillen also mit Wissen, Motivation und viel Unterstützung für die stillende Mutter.

Mit meiner Checkliste möchte ich Dir die Dinge an die Hand geben, auf die Du Einfluss haben kannst. Die Du vorbereiten kannst, um die Voraussetzungen für Euren besten Stillstart zu schaffen.





Checkliste für den besten Stillstart

- Stillwissen (Stillvorbereitungskurs/gutes Stillbuch)

- stillversierte Fachperson als Notfallkontakt

- liebe Menschen, die Dich in Deinem Stillwunsch und mit kontinuierlicher praktischer Hilfe unterstützen

- deine innere Bereitschaft um Hilfe zu bitten und angebotene anzunehmen, wenn Du sie brauchst

- Notfallkontakt aus Familie oder Freundeskreis für schnelle Unterstützung (mit Baby, Haushalt oder Verpflegung)

- Wochenbettzeit (6-8 Wochen), die wirklich Erholung und Kennenlernen ermöglicht

- Bett, in dem Dein Baby sicher nah bei Dir schlafen kann

- Stillplatz (bequem für verschiedene Positionen, auch für ausgedehnte Stillphasen, mit allem Nötigen zur Hand)

Rein praktische Hilfsmittel sind bei Bedarf auch schnell besorgt. Für viele Frauen sind folgende hilfreich, werden aber auch nicht von allen als notwendig empfunden

- 2-3 gut sitzender Still-BH / Still-Tops

- Stillkissen oder zusammengerollte Bettdecke und/oder mehrere feste Kissen

- Stilleinlagen (zum wegwerfen oder wiederverwendbare)

- Bondingtop

- "Spucktücher"

- mehrere gut "zugängliche" Oberteile / Stillkleidung

