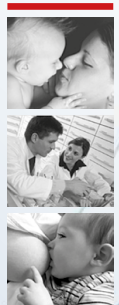


# Hilfreiche Tipps zum Aufbau der Milchproduktion

Informationsbroschüre



## Hilfreiche Tipps zum Aufbau der Milchproduktion

Liebe Mutter,

wir möchten, dass Sie die Zeit mit Ihrem Baby in Harmonie genießen können. Deshalb unterstützen wir Sie soweit es uns möglich ist und beantworten auch gerne Ihre weiteren Fragen.

### **Oft sorgen sich stillende Mütter, ob sie auch ausreichend Milch für ihr Baby produzieren, weil**

- sich ihre Brust plötzlich weicher anfühlt
- ihr Baby häufiger gestillt werden möchte
- die Stillmahlzeiten zu kurz oder zu lange dauern
- ihr Baby sehr unruhig ist, viel weint und wenig schläft
- das Baby in der Nacht oft gestillt werden möchte
- beim Milchspendereflex keine Milch aus der Brust tropft, die gerade nicht stillt
- sich keine oder nur sehr wenig Milch ausstreichen bzw. abpumpen lässt



### **Anhand folgender Faktoren können Sie selbst rasch beurteilen, ob Ihre Milchbildung ausreicht:**

- Ihr Kind trinkt idealerweise von beiden Brüsten
- Sie stillen etwa 20 Minuten je Seite
- Sie stillen Ihr Kind mindestens 8 mal innerhalb von 24 Stunden
- Beim Saugen Ihres Kindes können Sie eindeutige Schluckgeräusche hören
- Ihre Brust fühlt sich nach dem Stillen weicher an

## Hilfreiche Tipps zum Aufbau der Milchproduktion

- Ihr Kind hat mindestens 6 nasse Windeln innerhalb von 24 Stunden ab dem 4. Tag nach der Geburt
- Ab dem 4. Tag und in den folgenden 6 Wochen gilt: Ihr Baby sollte mindestens 3-4 mal Stuhl haben
- Ihr Baby ist aufgeweckt und hat eine rosige, glatte Haut
- Es ist meist zufrieden nach dem Stillen (satte Babys können aus anderen Gründen unruhig sein!)
- Ihr Baby nimmt kontinuierlich zu:
  - Mindestens 170g bis 330g
  - Erreichen des Geburtsgewichts nach 10 Tagen
  - Verdoppelung des Geburtsgewichts am Ende des 4. Lebensmonats
  - Zunahme von Kopfumfang und Länge



### Wenn Ihr Kind nicht optimal gedeiht, so können Sie wie folgt vorgehen, um Ihre Milchbildung zu steigern:

- Wenn erforderlich - entscheidet immer der Kinderarzt, die Hebamme oder die Stillberaterin - füttern Sie Ihrem Baby zusätzlich Säuglingsnahrung, eventuell mit einem Brustnährungsset, um eine Saugverwirrung zu vermeiden (fragen Sie bei uns in der Apotheke nach).
- Achten Sie auf eine korrekte Stillposition und Anlegetechnik.
- Eine angenehme Brustmassage vor und während des Stillens erhöht die Konzentration des Milchbildungshormons.
- Stillen Sie tagsüber alle 2 Stunden und mindestens 2 mal nachts.
- Legen Sie Ihr Baby pro Seite etwa 20 Minuten an und wechseln Sie während einer Stillmahlzeit öfters die Seite.



## Hilfreiche Tipps zum Aufbau der Milchproduktion

- Stillen Sie Ihr Kind, wenn es ganz wach ist.
- Mehrmaliger Seitenwechsel während einer Stillmahlzeit fördert die Milchbildung und hält Ihr Baby wach. Wickeln Sie eventuell Ihr Baby, bevor Sie ihm die andere Brust geben. Sollte es wieder einschlafen, entkleiden Sie es bis auf die Windel und stillen mit direktem Hautkontakt weiter (Baby leicht zudecken).
- Pumpen Sie am Ende einer Stillmahlzeit nochmals mit einer elektrischen Milchpumpe nach, möglichst mit einem Doppelpumpset (oder beide Seiten im Wechsel).
- Stillen Sie das Saugbedürfnis Ihres Kindes nicht mit dem Schnuller, sondern an Ihrer Brust.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Schränken Sie Ihren möglichen Genussmittelkonsum drastisch ein (Nikotin, Coffein, Alkohol).
- Nehmen Sie Ihr Baby mit zu sich ins Bett, schmusen Sie viel mit ihm, am besten mit direktem Hautkontakt. Tragen Sie Ihr Kind viel (Tragehilfe, Tragetuch). Kuscheln und Kontakt bewirken ein Ansteigen des Mütterlichkeits- bzw. Milchbildungshormons.
- Holen Sie sich Entlastung im Haushalt und gönnen Sie sich viel Ruhe. Unter allen Umständen Stress vermeiden, denn an erster Stelle stehen nun Sie und Ihr Baby.



Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

Ihr Babyfreundliches  
Apothekenteam

[www.babyfreundliche-apotheke.de](http://www.babyfreundliche-apotheke.de)