

Stillen – ein gesunder Start ins Leben



mamamap.ch



DAS ERSTE NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL IN DER SCHWEIZ, DAS SPEZIELL FÜR DIE **STILLENDE FRAU** ENTWICKELT WURDE*

- Während der Stillzeit ist der Nährstoffbedarf wesentlich höher als während der Schwangerschaft.
- **Natalben Mama** hilft, diesen erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Omega-3-Fettsäuren zu decken und trägt damit zu **Ihrem Wohlbefinden** und einer **gesunden Entwicklung Ihres Kindes** bei.



Ein wertvoller Partner während der Stillzeit

*Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.

www.effik.ch



4 Vor der Geburt

- 4 Warum stillen?
- 5 Vorteile des Stillens
- 5 Stillvorbereitung in der Schwangerschaft
- 6 Babyfreundliches Spital

8 Nach der Geburt

- 8 Die ersten Stunden
- 9 Die ersten Tage
- 9 Zeichen für Hunger
- 10 Stillen in der Nacht
- 11 Milchbildung/Kolostrum
- 12 Schmerzhafte Brüste
- 13 Suchreflex
- 14 Das Baby an die Brust anlegen
- 15 Richtiges Saugen
- 15 Schmerzhafte Brustwarzen
- 16 Stillpositionen
- 17 Die ersten Wochen
- 17 Hilfe holen bei einer Depression
- 18 Auch der Vater ist wichtig
- 19 Bekommt mein Baby genügend Milch?
- 20 Weinen – die Sprache des Babys
- 22 Veränderungen an Ihrem Körper

24 Infos zum Abpumpen

- 24 Auswärts und unterwegs
- 25 Muttermilch aufbewahren
- 26 Brustmassage
- 27 Stillen und Arbeiten

28 Schwierigkeiten beim Stillen

- 28 Wunde Brustwarzen
- 30 Pilzinfektion
- 30 Milchstau
- 31 Brustentzündung
- 32 Milchmenge
- 33 Medikamente, Alkohol, Kaffee, Rauchen, Drogen

34 Frühgeburt, Krankheit, Behinderung

36 Vom Baby zum Kleinkind

- 36 Nahrung für das Kleinkind
- 37 Beikost bei Kindern mit Allergie-Risiko
- 37 Ihr Kind braucht Bewegung
- 38 Wie lange können Sie stillen?
- 38 Wenn Sie nicht stillen
- 39 Einführen der Lebensmittel beim Säugling

40 Hilfe und Unterstützung

Liebe Leserin, lieber Leser

Erwarten Sie ein Baby? Oder sind Sie Eltern geworden? Dann ist jetzt Vieles neu für Sie. Sicher haben Sie Fragen.

Wir von Stillförderung Schweiz unterstützen Sie gerne, zusammen mit anderen Organisationen. In dieser Broschüre finden Sie das Wichtigste zum Thema Stillen.

Wir möchten Ihnen Mut zum Stillen machen: Stillen ist etwas ganz Natürliches. Ihr Körper bereitet sich in der Schwangerschaft und nach der Geburt automatisch darauf vor. Beim Stillen fühlt sich Ihr Baby wohl und geborgen. Und Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby.

Haben Sie Fragen zum Stillen? Dann finden Sie in dieser Broschüre Tipps und Anleitungen. Ganz am Schluss finden Sie die Adressen von Beratungsstellen und Fachpersonen.

Besuchen Sie auch www.stillfoerderung.ch

Ihre Stillförderung Schweiz





Warum stillen?

Muttermilch ist die beste Nahrung für Babys. Viele Mütter wissen das. Gesunde Babys brauchen in den ersten 6 Monaten nichts anderes als Muttermilch. Muttermilch ist gesund und praktisch. Die Mutter hat sie immer dabei, und die Muttermilch hat immer die richtige Temperatur.

Stillen stärkt die Beziehung zwischen einer Mutter und ihrem Baby. Das Baby fühlt sich wohl und spürt die Liebe und Wärme der Mutter. Das Saugen stärkt die Muskeln im Gesicht und im Mund des Babys.

Muttermilch enthält viele **Antikörper und andere Stoffe**. Sie schützen Ihr Baby vor Krankheiten. In den ersten Tagen nach der Geburt hat die Muttermilch besonders viele Antikörper. Darum ist sie so wichtig für Ihr Baby.

Wenn das Baby wächst, verändert sich die Muttermilch. Je nachdem, wie viel Energie das Baby gerade braucht.

Die Muttermilch verändert sich auch während dem Stillen:

Am Anfang stillt sie den Durst Ihres Babys. Am Schluss ist mehr Fett in der Muttermilch. So stillt sie den Hunger Ihres Babys.

In der Muttermilch hat es:

- 88% Wasser
- Kohlenhydrate
- Fette
- Proteine
- Mineralstoffe
- Vitamine

Gestillte Babys haben als Erwachsene ein kleineres Risiko für diese Krankheiten:

- Übergewicht
- Krankheiten von Herz und Kreislauf
- Hoher Blutdruck
- Allergien

Auch für die Mutter hat das Stillen Vorteile:

- Die Gebärmutter kehrt schneller zur normalen Grösse zurück.
- Das Risiko für eine Blutung nach der Geburt sinkt.
- Die Menstruation fängt erst später wieder an.
- Stillende Frauen haben ein kleineres Risiko für Brustkrebs.
- Stillen kostet nichts.

Stillen ist gut für die Umwelt: Muttermilch macht keinen Abfall.

Stillvorbereitung in der Schwangerschaft

Ihre Brüste verändern sich in der Schwangerschaft: sie werden grösser und schwerer. Oft sind sie auch empfindlicher. Die Warzenhöfe rund um Ihre Brustwarzen werden dunkler. Das Milchdrüsen-Gewebe in Ihren Brüsten wächst. Die Milchdrüsen produzieren später die Muttermilch.

Sie müssen Ihre Brüste und Brustwarzen nicht auf das Stillen vorbereiten. Wichtig ist später die richtige Still-Technik. Mit der richtigen Still-Technik werden die Brustwarzen nicht wund.

Sie können Ihre Brüste während der Schwangerschaft mit Wasser und Seife waschen.

Achten Sie auf diese Dinge:

- Geben Sie keine Bodylotion auf Brustwarzen und Warzenhof.
- Möchten Sie einen BH tragen? Dann soll er Ihnen gut passen.

Babyfreundliches Spital

«Babyfreundliches Spital» ist eine Auszeichnung von der Welt-Gesundheits-Organisation und dem Kinderhilfswerk UNICEF. Babyfreundliche Spitäler und Geburtshäuser unterstützen Mütter, damit das Stillen klappt.

Es gelten folgende 10 Regeln:

1. Die Mutter wird bereits in der Schwangerschaft auf das Stillen vorbereitet.
2. Das Baby kommt gleich nach der Geburt auf den Bauch der Mutter. Dort liegt es mindestens 1–2 Stunden. In dieser Zeit wird es zum ersten Mal gestillt.
3. Mutter und Baby können immer beisammen sein (Rooming-in).
4. Das Baby bekommt nur Muttermilch. Es bekommt weder Tee, noch Wasser, noch Säuglingsmilch-Produkte – ausser dies ist medizinisch nötig.
5. Das Baby bekommt möglichst keine Schnuller und Babyflaschen. Es gibt keine Werbung für Säuglingsmilch-Produkte.
6. Die Mutter stillt das Baby, wenn es Hunger oder Durst hat.
7. Wenn die Mutter nicht bei ihrem Baby sein kann: Jemand zeigt ihr das Abpumpen der Muttermilch.
8. Das Spital gibt den Eltern Adressen von Fachpersonen ausserhalb des Spitals. Die Eltern können sich bei Problemen und Fragen zum Stillen dort melden.
9. Das Spital hat schriftliche Regeln, die das Stillen unterstützen. Die Mutter wird von Spital-Personal betreut, das diese Regeln kennt.
10. Dieses Spital-Personal bekommt spezielle Schulungen zum Thema Stillen.



Die ersten Stunden

Sie und Ihr Baby lernen sich gegenseitig kennen. Sie entwickeln eine enge Bindung. Dies nennt man auch «Bonding».

Schön ist, wenn Ihr Partner auch dabei ist.

Nach der Geburt legt Ihnen die Hebamme Ihr Baby auf die Brust. Oder Sie nehmen es selbst zu sich hoch.

Am besten liegt Ihr Baby nackt auf Ihrem nackten Oberkörper. Das stimuliert die natürlichen Suchreflexe Ihres Babys. Warten Sie ab und haben Sie Vertrauen: Ihr Baby wird Ihre Brust alleine suchen und finden.

Vielleicht muss der Arzt oder die Ärztin eine Geburtsverletzung nähen. Oder die Hebamme will Ihr Baby untersuchen. Es kann dann trotzdem bei Ihnen bleiben.

Die Hebamme kann Ihr Baby auch später messen: Grösse und Gewicht bleiben in den ersten 1–2 Stunden gleich.

Hatten Sie einen Kaiserschnitt? Geht es Ihnen und Ihrem Baby gut? Dann können Sie Ihr Baby zu sich auf die Brust nehmen. Fühlen Sie sich noch nicht wohl genug? Dann kann auch Ihr Partner Ihr Baby halten.

Schauen Sie auch den Film «Breast is best»:
www.stillfoerderung.ch/kurzfilm



Die ersten Tage

In den ersten Tagen lernen Sie und Ihr Baby sich immer besser kennen. Gemeinsam üben Sie das Stillen. Das geht am besten, wenn Sie Tag und Nacht zusammen sind.

Das ist wichtig in den ersten Tagen:

- Bleiben Sie mit Ihrem Baby zusammen. So lernen Sie seine Signale kennen.
- Stillen Sie Ihr Baby immer, wenn es das möchte.
- Berühren Sie mit Ihrer Brustwarze seine Unterlippe. Warten Sie, bis es den Mund weit öffnet. Ziehen Sie Ihr Baby dann zu Ihrer Brust.
- Ihr Baby soll die Brustwarze und einen grossen Teil vom Warzenhof gut in den Mund nehmen. Halten Sie Ihr Baby nahe an Ihrem Körper.
- Wenn es nach 15–20 Minuten die Brust loslässt: Legen Sie Ihr Baby an die andere Brust.
- Probieren Sie verschiedene Stillpositionen aus (siehe Seite 16).

- Ihr Baby muss das Saugen an Ihrer Brust lernen. Geben Sie ihm darum keinen Schnuller und keine Babyflasche.
- Kuscheln Sie viel mit Ihrem Baby: Hautkontakt ist wichtig. Das unterstützt das Stillen und stärkt die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.
- Lassen Sie viel Luft an Ihre Brustwarzen. Das tut Ihren Brustwarzen gut.

Das können Zeichen für Hunger sein:

- Ihr Baby sucht Ihre Brust.
- Es schmatzt.
- Es berührt seinen Mund mit seiner Hand.
- Es jammert leise oder macht andere Geräusche.

Weint Ihr Baby? Dann hat es vielleicht schon lange Hunger.

Stillen Sie so oft, wie das Baby möchte

Nach der Geburt werden Sie das erste Mal stillen. Danach können Sie sich ausruhen. Auch Ihr Baby will sich erholen.

Warten Sie aber höchstens 6 Stunden bis zum zweiten Stillen. Häufiges Stillen fördert die Milchbildung. Sie dürfen Ihr Baby zum Stillen auch wecken.

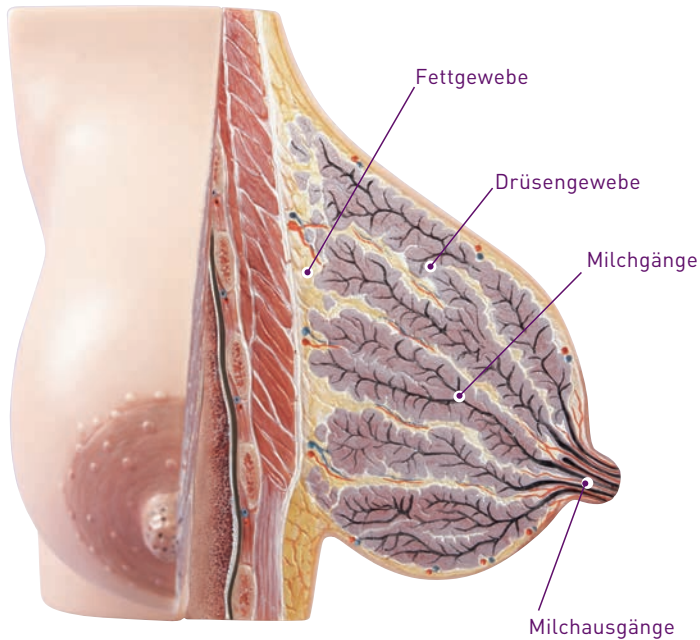
Stillen Sie Ihr Baby immer dann, wenn es will. Ihre Brust bildet so viel Milch, wie Ihr Baby braucht. In den ersten Tagen und Wochen möchte Ihr Baby 8–12 Mal pro Tag trinken. Ruhen Sie sich aus, wenn Ihr Baby schläft.

Stillen in der Nacht

Am Anfang kennt Ihr Baby den Unterschied zwischen Tag und Nacht noch nicht. Es wird auch nachts trinken und wach sein. Das ist für Sie ziemlich anstrengend. Gewöhnen Sie Ihr Baby langsam an den Tag-Nacht-Rhythmus. Reden Sie nachts wenig und nur leise. Machen Sie nur wenig Licht.

Wie lange dauert eine Still-Mahlzeit?

Jedes Baby ist anders: Einige trinken schnell. Andere trinken langsam und machen immer wieder eine Pause. Einige Babys schlafen beim Trinken rasch ein. Wecken Sie Ihr Baby, wenn es nach kurzer Zeit einschläft.



Milchbildung

Ihre Brust bildet in den letzten Monaten der Schwangerschaft Muttermilch. Die erste Milch nach der Geburt nennt man **Kolostrum**. Das Kolostrum ist für Babys wichtig. Es enthält viele Antikörper, Proteine und Mineralstoffe.

Milchspende-Reflex

Sobald Ihr Baby an Ihrer Brust saugt, produziert Ihre Brust Muttermilch.

Wie funktioniert das? Die Berührungen und das Saugen an Ihrer Brust lösen einen Reiz aus. Nerven leiten diesen Reiz ins Gehirn. Das Gehirn gibt dem Körper den Befehl, 2 Hormone zu produzieren:

- **das Milchbildungs-Hormon** (Prolaktin)
- **das Milchspende-Hormon** (Oxytozin)

Das **Milchbildungs-Hormon** stimuliert die Milchdrüsen zur Produktion von Muttermilch. Je mehr Ihr Baby an der Brust saugt, desto mehr Muttermilch produziert Ihre Brust.

Sie fühlen Liebe und Zuneigung für Ihr Baby. Diese Gefühle stärken die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Baby.

Das **Milchspende-Hormon** hat 2 Funktionen:

1. Es sorgt dafür, dass die Muttermilch durch die Milchgänge in Richtung Brustwarzen fließt. Das ist der Milchspende-Reflex.
2. Das Hormon sorgt dafür, dass Ihre Gebärmutter wieder kleiner wird. In den ersten Tagen nach der Geburt haben Sie deshalb beim Stillen oft Nachwehen: Ihre Gebärmutter zieht sich zusammen.

Von Tag zu Tag bildet Ihr Körper mehr Muttermilch. Am 3. oder 4. Tag nach der Geburt nimmt die Milchbildung besonders stark zu. Die Brüste werden grösser und schwerer. Vielleicht spannen und schmerzen sie auch. **Beginnen Sie bald nach der Geburt mit Stillen.** Stillen Sie häufig. Nehmen Sie sich genügend Zeit dafür. Dann schwellen Ihre Brüste nicht so stark an.

Das hilft bei schmerzenden Brüsten:

- Stillen Sie oft und regelmässig.
- Massieren Sie Ihre Brüste sanft vor dem Stillen (siehe Seite 26).
- Massieren Sie kurz vor dem Stillen ein wenig Milch aus der Brust. So ist weniger Druck in der Brust. Ihr Baby kann die Brust besser fassen.
- Legen Sie nach dem Stillen ein kühles Tuch auf die Brust.

Ein gemütlicher Platz zum Stillen

Wenn Ihr Baby zeigt, dass es Hunger hat: Machen Sie sich rasch zum Stillen bereit. Stellen Sie ein Glas Wasser oder ungesüssten Tee neben sich. Machen Sie es sich bequem. Am Anfang ist es einfacher, wenn Sie mit nackter Brust stillen. Tragen Sie ein offenes Oberteil, damit Sie nicht frieren.

Bauch an Bauch

Nehmen Sie Ihr Baby nah an sich: Der Bauch des Babys berührt Ihren Bauch. Ohr, Schulter und Hüfte des Babys sind auf einer Linie. Halten Sie mit der freien Hand Ihre Brust. Die Nase des Babys und Ihre Brustwarze sollen auf gleicher Höhe sein.

Die Hebamme und das Pflege-Personal unterstützen Sie dabei.

Der Suchreflex des Babys

Vielleicht dreht das Baby den Kopf weg. Berühren Sie seine Wange mit Ihrer Brustwarze. Warten Sie kurz. Ihr Baby wird automatisch Ihre Brust suchen. Dies ist eine natürliche Reaktion, man nennt sie auch Suchreflex.

Berühren Sie die Lippen Ihres Babys sanft mit Ihrer Brustwarze. Ihr Baby wird automatisch den Mund öffnen. Wenn das Baby den Mund weit geöffnet hat, führen Sie es schnell an Ihre Brust.

Das Baby soll die ganze Brustwarze tief in den Mund nehmen und dazu einen grossen Teil des Warzenhofes. Ihr Baby beginnt zu saugen.

Oberlippen und Unterlippen sind sichtbar. Halten Sie Ihr Baby weiterhin Bauch an Bauch.

Das Baby an die Brust anlegen



Mama hat etwas Feines für dich!



Das Baby sucht die Brustwarze.

Sein Mund ist weit offen,
sein Kopf bewegt sich hin und her.

Die Mutter zieht es jetzt schnell
heran.



Langsam öffnet das Baby seine
Fäustchen. Es entspannt sich.

So saugt Ihr Baby richtig:

- Sein Mund ist weit offen.
- Seine Lippen sind nach aussen gewölbt.
- Seine Nase und sein Kinn berühren Ihre Brust.
- Es schluckt so, dass Sie es hören und sehen.
- Es liegt entspannt da, die Fäustchen öffnen sich langsam.
- Ein kurzer Schmerz beim Ansaugen ist möglich. Er verschwindet aber bald. Wenn Sie die ganze Zeit Schmerzen haben, liegt Ihr Baby wahrscheinlich falsch an Ihrer Brust.
- Manche Frauen spüren ein kurzes Stechen oder Kribbeln, wenn die Milch zu fliessen beginnt.

Ihre Gebärmutter zieht sich beim Stillen in den ersten 3–5 Tagen nach der Geburt zusammen. Dies sind Nachwehen. Das sind Zeichen, dass das Baby richtig saugt.

Schmerzende Brustwarzen

Das Stillen kann Ihre Brustwarzen reizen. Sie können rot und wund werden und schmerzen.

Das können Sie dagegen tun:

- Lassen Sie den letzten Tropfen Milch nach dem Stillen auf Ihrer Brustwarze trocknen.
- Lösen Sie das Baby von der Brust, wenn das Saugen schmerzt. Schieben Sie einen Finger in seinen Mundwinkel. So lösen Sie das Vakuum. Legen Sie Ihr Baby nochmals an die Brust.
- Kontrollieren Sie immer Ihre Stillposition. Das Baby soll die Brustwarze tief im Mund haben und auch einen grossen Teil des Warzenhofes.

3 Stillpositionen für den Anfang



Die Wiegehaltung

ist eine einfache Stillposition für zuhause. Mit einem Kissen unter dem Arm ist es für Sie bequemer. Diese Stillposition ist auch unterwegs praktisch.



Die Seitenhaltung

ist ideal bei unruhigen Babys und bei Milchstau im Bereich der Achsel (siehe Seite 30). Wenn Ihr Baby den Mund weit öffnet, können Sie seinen Kopf sanft und gezielt an Ihre Brust führen.



Das Stillen im Liegen

ist nach einem Kaiserschnitt oder einer Geburts-Verletzung eine gute Position. Aber auch nachts, wenn Sie sich ausruhen möchten. Vielleicht schläft Ihr Baby dabei ein.

Die ersten Wochen

Ein Baby verändert Ihr Leben und Ihren Alltag. Ihre Tage richten sich nach dem Stillen. Stillen Sie immer dann, wenn Ihr Baby es wünscht. Aber auch dann, wenn es Ihnen gut tut: zum Beispiel, wenn Sie wegen viel Milch einen Druck in den Brüsten spüren.

Hilfe holen bei einer Depression

Mutter-Sein weckt starke Gefühle: schöne und schwierige. Etwa 15 % der Mütter haben nach der Geburt eine Depression.

Haben Sie oft negative Gedanken oder fühlen Sie sich überfordert? Dann suchen Sie Hilfe bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt oder beim Verein «Postpartale Depression Schweiz» (siehe Seite 41).

Nehmen Sie sich Zeit und ruhen Sie sich aus, wenn Ihr Baby schläft.

Gesund essen

Sorgen Sie beim Essen für Abwechslung. Essen Sie, was Ihnen und Ihrem Baby gut tut. Trinken Sie viel Wasser und ungesüssten Tee. Machen Sie sich zum Stillen ein grosses Glas bereit. Auch Vitamine und Mineralstoffe sind wichtig für Sie: Essen Sie deshalb jeden Tag Früchte, Gemüse und Salat.

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit»: www.stillfoerderung.ch/shop

Hilfe im Alltag

Bitten Sie jemanden um Hilfe für die ersten Wochen nach der Geburt: zum Beispiel Ihre Mutter oder eine Freundin. Sie können einkaufen und kochen. Oder sonst im Haushalt helfen.

Treffen Sie sich auch mit anderen Eltern. An Rückbildungs-Gymnastik-Kursen, Babymassage-Kursen oder Still-Treffen lernen Sie Mütter mit Babys kennen.

Auch der Vater ist wichtig

Die ersten Wochen sind auch für den Vater Ihres Babys wichtig.

Wenn der Vater sich von Beginn an um sein Baby kümmern kann, wird er schnell sicherer. Er entwickelt eine eigene Beziehung zum Baby.

Mehr dazu im Faltblatt «Beziehung Vater–Baby»:
www.stillfoerderung.ch/shop



Bekommt mein Baby genügend Milch?

Ist Ihr Baby gesund? Trinkt es genug? Stillen Sie es, so oft es will? Dann braucht es in den ersten 6 Monaten keine zusätzliche Nahrung. Muttermilch enthält in den ersten 6 Monaten alles, was Ihr Baby braucht (ausser Vitamin D).

Ihr Baby trinkt nicht immer gleich viel: Im Sommer trinkt Ihr Baby häufiger und weniger lang. So stillt es seinen Durst.

Wenn Ihr Baby wächst, hat es mehr Hunger. Auch dann trinkt es häufiger. Sie haben aber immer genug Milch. Das viele Trinken fördert die Milchbildung. Nach etwa 2 Tagen ist Ihr Still-Rhythmus wieder normal.

Anzeichen, dass Ihr Baby genug Milch bekommt:

- Es macht 5–6 Windeln pro Tag nass. In den ersten 6 Wochen hat es mehrmals pro Tag Stuhlgang.
- Nach dem Stillen ist es meistens zufrieden und entspannt.
- Es sieht gesund aus: Es hat eine gesunde Hautfarbe und eine elastische Haut.
- Es ist aktiv und interessiert.

Voraussetzung: Ihr Baby trinkt ausschliesslich Muttermilch.

Weinen – die Sprache des Babys

Reagieren Sie immer auf sein Weinen.

Weinen bedeutet nicht immer Hunger.

Es kann auch bedeuten: Ich brauche Nähe.

So können Sie oder Ihr Partner Ihr Baby beruhigen:

- Legen Sie Ihr Baby auf Ihren nackten Oberkörper.
- Tragen Sie Ihr Baby in einer Trage-Hilfe.
- Streicheln, massieren oder baden Sie Ihr Baby.
- Singen Sie Ihrem Baby leise ein Lied vor.

Haben Sie alles versucht? Aber nichts hilft? Sind Sie nervös und angespannt? Legen Sie Ihr Baby in sein Bett. Beruhigen Sie sich.

Sie dürfen Ihr Baby nie schlagen oder schütteln! Ihr Baby bekommt sonst vielleicht ein Schüttel-Trauma. Es kann daran sogar sterben.

Suchen Sie vorher Hilfe: zum Beispiel bei einer Person, der Sie vertrauen. Oder rufen Sie den Elternnotruf an (siehe Seite 40).



Veränderungen an Ihrem Körper

Es braucht mehrere Monate, bis Ihr Bauch nach der Geburt wieder kleiner wird. Nach etwa 1 Jahr haben Sie vermutlich wieder Ihr Gewicht, das Sie vor der Schwangerschaft hatten.

Stillen unterstützt diese körperliche Veränderung. Aber auch gesundes Essen, Bewegung und Gymnastik helfen. Rückbildungs-Gymnastik stärkt die Bauchmuskeln und den Beckenboden.

Einfache Übung für den Beckenboden

Machen Sie diese Übung 2 Mal pro Tag:

- Spannen Sie Ihre Beckenboden-Muskeln an (als würden Sie Ihren Urin zurückhalten oder einen Tampon festhalten). Halten Sie die Spannung 10 Sekunden.
- Entspannen Sie Ihre Beckenboden-Muskeln wieder. Wiederholen Sie dies 10 Mal.

Einfache Übung für den Bauch

- Ziehen Sie Ihren Bauch ein und halten Sie die Spannung.
- Entspannen Sie Ihre Bauchmuskeln wieder.
- Wiederholen Sie diese Übung 20 Mal.

Bewegung und Sport aktiviert den Stoffwechsel und den Kreislauf. Sport tut auch stillenden Müttern gut.

Beachten Sie folgende Tipps:

- Beginnen Sie mit Rückbildungs-Gymnastik.
- Gehen Sie jeden Tag mindestens 30 Minuten spazieren.
- Gehen Sie jeden Tag ein wenig länger spazieren.
- Etwa 6–8 Wochen nach der Geburt können Sie Ihre Kondition trainieren: Radfahren, Schwimmen, schnelles Gehen, Tanzen.
- Tragen Sie einen Sport-BH.
- Stillen Sie wenn möglich vor dem Sport. So fühlen Sie sich wohler beim Sport.
- Trinken Sie viel Wasser oder ungesüssten Tee.
- Vermeiden Sie Sportarten, die Ihre Brustmuskeln zu stark belasten.



Auswärts und unterwegs

Wollen Sie etwas unternehmen, dann nehmen Sie Ihr Baby einfach mit. Seine Nahrung haben Sie ja immer dabei. Achten Sie auf praktische Kleidung: So ist das Stillen auswärts einfacher.

Stillen ist überall erlaubt. Suchen Sie zum Stillen einen ruhigen Ort, wo niemand raucht. Mit der App mamamap.ch können Sie einen guten Ort fürs Stillen suchen.



Möchten Sie ohne Ihr Baby etwas unternehmen? Dann bitten Sie jemanden aus Ihrer Familie oder eine gute Freundin um Hilfe.

Sind Sie länger als 2–3 Stunden weg? Die Muttermilch für diese Zeit können Sie vorher abpumpen oder ausmassieren.

Benutzen Sie für die Muttermilch ein sauberes Glas oder einen sauberen Becher mit Deckel. Reinigen Sie diese vorher in kochendem Wasser.

Wenn Ihr Baby Hunger hat, bekommt es die Milch: Entweder mit einem kleinen Becher oder Löffel. Oder mit der Babyflasche. Verwenden Sie die Flasche nur, wenn Ihr Baby das Stillen gut gelernt hat.

**So lange können Sie
abgepumpte Muttermilch aufbewahren:**

- **Bei Zimmertemperatur (16–29 °C): 3–4 Stunden,** höchstens 6–8 Stunden (nur wenn die Pumpe und der Behälter sehr sauber sind).
- **Im Kühlschrank (kälter als 4 °C): 3 Tage,** höchstens 5 Tage (nur wenn die Pumpe und der Behälter sehr sauber sind).
- **Im Tiefkühler (kälter als minus 17 °C): 6 Monate.**

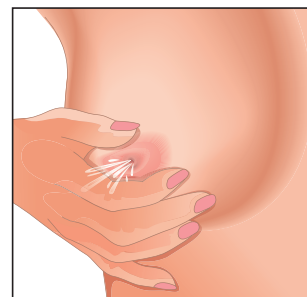
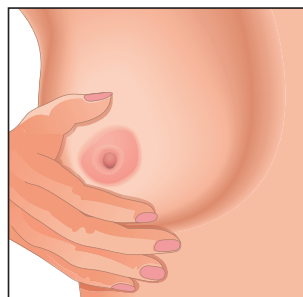
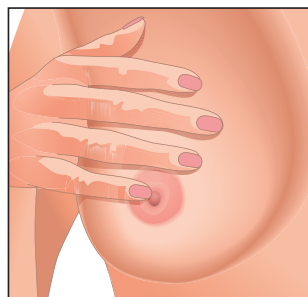
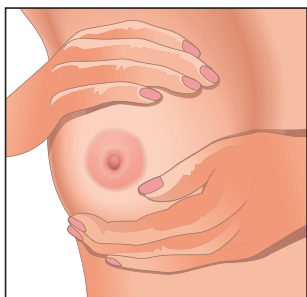
Sie können die Muttermilch in Portionen im Tiefkühler einfrieren.

Tauen Sie die Muttermilch auf, wenn Sie die Milch brauchen.

Achtung: Frieren Sie aufgetaute Muttermilch nicht wieder ein.



Brustmassage – die Muttermilch von Hand ausmassieren



1. Legen Sie beide Hände oben und unten auf die Brust. Verschieben Sie das Brustgewebe sanft hin und her. Machen Sie das Gleiche mit den Händen links und rechts an der Brust.

2. Streicheln Sie vom Brustrand bis über die Brustwarze hinweg. Wiederholen Sie diese Bewegung rund um die Brust.

3. Legen Sie Daumen und Zeigefinger um die Brustwarze. Die anderen Finger heben die Brust leicht hoch. Drücken Sie Daumen und Zeigefinger in Richtung Brustkorb.

4. Schieben Sie den Daumen und die Finger in Richtung Brustwarze. Drücken Sie die Finger dabei mit der nötigen Stärke zusammen.

Machen Sie das Gleiche rund um die Brust.
So fließt die Milch aus der ganzen Brust.

Eine Fachperson hilft Ihnen dabei.

Stillen und Arbeiten

Sind Sie berufstätig? Versuchen Sie, einen langen Mutterschaftsurlaub zu erhalten.

Als berufstätige Mutter dürfen Sie während der Arbeit stillen oder Milch abpumpen. Ihr Arbeitgeber oder Ihre Arbeitgeberin muss Ihnen einen Raum zum Stillen oder Abpumpen anbieten. Auch ein Kühlschrank für die Lagerung der Muttermilch muss vorhanden sein.

Die Stillpause gilt als **Arbeitszeit**, bis das Kind 1 Jahr alt ist. Sprechen Sie schon früh mit Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin über Stillpausen.

Informationen finden Sie unter www.stillfoerderung.ch > Stillen und Arbeit oder per E-Mail an contact@stillfoerderung.ch



Oder beim SECO (siehe Seite 41).



Schwierigkeiten beim Stillen

Am Anfang ist das Stillen vielleicht komplizierter und schmerzhafter, als Sie gedacht haben.

Wichtig: Holen Sie rechtzeitig Hilfe und Beratung.

Fragen Sie Ihre Hebamme oder eine Stillberaterin. Die Krankenkasse bezahlt die Hausbesuche Ihrer Hebamme und 3 Stillberatungen einer Stillberaterin. Das sind Pflegefachfrauen, Hebammen und Ärztinnen mit einer Zusatz-Ausbildung im Stillen. Brauchen Sie mehr als drei Stillberatungen? Fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob sie weitere Stillberatungen bezahlt.

Bei der La Leche League erhalten Sie kostenlose Stillberatungen.

Die Adressen von Fachpersonen finden Sie auf der Seite 40.

Wunde Brustwarzen

In den ersten Wochen sind Ihre Brustwarzen vielleicht empfindlich. Das kommt häufig vor. Haben Sie aber mehrere Tage wunde oder rissige Brustwarzen und grosse Schmerzen beim Stillen? Dann stimmt etwas nicht.

Vielleicht legen Sie Ihr Baby nicht richtig an die Brust. Oder Ihr Baby saugt nicht richtig.

Geben Sie das Stillen nicht gleich auf – fragen Sie Ihre Hebamme oder Stillberaterin um Rat.

Was tun bei wunden Brustwarzen?

- Zeigen Sie einer Hebamme oder Stillberaterin, wie Sie stillen.
- Waschen Sie Ihre Hände, bevor Sie Ihre Brust berühren.
- Stillen Sie wenn möglich weiter.
- Stillen Sie weniger lang, dafür häufiger. So gewöhnen sich Ihre Brustwarzen ans Stillen.
- Legen Sie Ihr Baby bei den ersten Zeichen von Hunger an Ihre Brust. Wenn Sie zu lange warten, ist Ihr Baby zu hungrig und ungeduldig. Das Anlegen ist dann schwieriger.
- Massieren Sie **vor dem Stillen** Ihre Brust. So fließt die Milch besser. Sie haben dann beim Anlegen weniger Schmerzen.
- Probieren Sie verschiedene Stillpositionen aus. So schonen Sie Ihre Brustwarzen.
- Wenn Sie das Baby von Ihrer Brust wegnehmen: Schieben Sie einen Finger in seinen Mundwinkel. So lösen Sie das Vakuum.
- Lassen Sie **nach dem Stillen** etwas Muttermilch an Ihrer Brustwarze trocknen. Muttermilch hilft bei der Heilung.
- Benutzen Sie Stilleinlagen nur wenn nötig. Wechseln Sie die Stilleinlagen häufig.
- Haben Sie beim Stillen zu grosse Schmerzen? Dann massieren Sie die Muttermilch während 1 Tag von Hand aus (siehe Seite 26). Oder pumpen Sie die Muttermilch sanft mit einer Milchpumpe ab.
- Brusthütchen sind nur selten nötig. Fragen Sie eine Fachperson.

Pilzinfektion (Soor)

Jucken und brennen Ihre Brustwarzen? Spüren Sie einen stechenden Schmerz während dem Stillen? Dann haben Sie vielleicht eine Pilzinfektion. Diese nennt man Soor. Sie sehen dann im Mund oder auf der Zunge Ihres Babys manchmal weisse Flecken. Manchmal sehen Sie einen Ausschlag auf der Haut, die mit der Windel bedeckt ist.

Waschen Sie Ihre Hände mit Seife: vor und nach dem Stillen sowie vor und nach dem Wickeln.

Kochen Sie den Schnuller jeden Tag 10 Minuten lang in Wasser.

Soor ist nicht gefährlich. Stillen Sie wenn möglich weiter. Aber: Sie und Ihr Baby brauchen eine Behandlung. Gehen Sie mit Ihrem Baby zu einem Arzt oder einer Ärztin.

Milchstau

Fühlt sich eine Stelle an Ihrer Brust hart an? Schmerzt Sie diese Stelle beim Berühren? Fühlen Sie einen Knoten unter der Haut? Das ist vielleicht ein Milchstau: In den Milchkanälen hat es Milch, die nicht abfließen kann.

Das hilft bei einem Milchstau:

- Legen Sie **vor dem Stillen** ein feuchtes, warmes Tuch auf Ihre Brust. Lassen Sie das Tuch 10 Minuten liegen.
- Massieren Sie Ihre Brust mit Kreis-Bewegungen.
- Legen Sie Ihr Baby an die Brust. Wenn möglich soll sein Unterkiefer zur schmerzhaften Stelle zeigen. Mit dieser Position können Sie die gestauten Milchgänge leeren.
- Stillen Sie häufiger, also etwa alle 2 Stunden.
- Geben Sie Ihrem Baby zuerst immer die Brust mit dem Milchstau.

- Legen Sie **nach dem Stillen** ein feuchtes, kaltes Tuch auf die Brust. Lassen Sie es 15–20 Minuten liegen.
- Vermeiden Sie enge Kleidung. Wenn Sie Ihr Baby in einer Trag-Hilfe tragen, sollte sein Kopf nicht auf Ihre Brust drücken.
- Ruhen Sie sich aus und vermeiden Sie Stress. Bitten Sie jemand, Ihnen im Haushalt zu helfen.
- Wenn es der Brust nach 24 Stunden nicht besser geht, melden Sie sich bei einer Fachperson (siehe Seite 40).

Brustentzündung

Fühlt sich eine Stelle an Ihrer Brust heiss an?

Ist die Haut an dieser Stelle rot?

Fühlen Sie sich müde und erschöpft?

Haben Sie Fieber und Kopfschmerzen?

Eine Brustentzündung fühlt sich ähnlich an wie eine Grippe. Zusätzlich haben Sie Schmerzen in der Brust. Melden Sie sich bei diesen Krankheits-Zeichen bei einer Fachperson (siehe Seite 40).

Eine Brustentzündung muss behandelt werden. Wichtig: Stillen Sie jetzt häufig, etwa alle 2 Stunden. Sie können in der Regel weiterstillen, auch wenn Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Ihnen Medikamente gibt.

Bleiben Sie im Bett. Legen Sie **vor dem Stillen** ein warmes Tuch auf die Brust. Legen Sie **nach dem Stillen** ein kaltes Tuch auf die Brust.

Milchmenge

Vielleicht bildet Ihr Körper einmal zu viel Milch. Oft verschwindet das Problem nach den ersten Stillwochen. Vielleicht ist Ihr Baby nach der ersten Brust schon satt.

Massieren Sie dann die Milch aus der anderen Brust aus (siehe Seite 26) oder pumpen Sie die Milch mit der Milchpumpe ab. Aber nur so viel, bis es nicht mehr spannt. Ziehen Sie einen BH an, der gut passt.

Ihr Baby trinkt so viel, wie es braucht. Ihr Körper bildet so viel Milch, wie Ihr Baby braucht. Wenn Ihr Baby grossen Hunger hat, trinkt es häufiger und mehr. Die Brust bildet dann mehr Milch.

Sind Sie unsicher? Denken Sie, dass Sie zu wenig Milch haben? Nimmt Ihr Kind nicht genügend Gewicht zu? Melden Sie sich bei einer Fachperson (siehe Seite 40).

Medikamente

Brauchen Sie während der Stillzeit Medikamente?
Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, dass Sie stillen.

Alkohol

Trinken Sie gerne einmal Alkohol? Alkohol geht in die Muttermilch und verändert den Geschmack.
Ein kleines Glas Wein oder Bier zu einer besonderen Gelegenheit ist möglich.

Kaffee

2–3 Tassen Kaffee oder Schwarztee pro Tag sind okay. Beachten Sie: Zu viel Kaffee und Schwarztee macht Ihr Baby vielleicht nervös.

Rauchen

Eine rauchende Mutter hat oft weniger Milch.
Rauchen und Nikotin sind nicht gut für Ihr Baby.
Es wird vielleicht unruhig, muss erbrechen oder hat Durchfall. Die Gefahr für eine Allergie oder eine Krankheit der Atemwege steigt.
Es ist wichtig, dass Ihr Kind ohne Rauch aufwächst.
Rauchen Sie nicht in der Wohnung. Bitten Sie alle, nicht in der Nähe Ihres Kindes zu rauchen.

Drogen

Drogen bedeuten ein doppeltes Risiko für das Kind:

1. Die Drogen gelangen durch die Muttermilch zum Kind. Sie sind gefährlich für seinen Körper.
2. Eine Mutter unter Drogen ist weniger aufmerksam. Sie passt vielleicht weniger gut auf ihr Kind auf.

Mehr Informationen finden Sie auf
www.stillfoerderung.ch > Häufige Fragen



Ist Ihr Baby zu früh geboren? Ist es krank oder hat es eine Beeinträchtigung?

Sie können es trotzdem stillen. Direkt nach der Geburt und auch später ist Körperkontakt besonders wichtig. Legen Sie Ihr Baby Haut auf Haut auf Ihren Oberkörper. Die meisten Spitäler und Kliniken unterstützen das. Ihr Baby liebt Ihre warme Haut. Es lernt, wie Sie riechen. Auch Ihre Stimme ist beruhigend: Reden und singen Sie deshalb für Ihr Baby.

Ist Ihr frühgeborenes Baby nach der Geburt zu schwach zum Trinken? Dann beginnen Sie in den ersten 24 Stunden mit Abpumpen der Muttermilch. So bildet Ihr Körper trotzdem Milch. Ihr Baby kann das Trinken lernen, wenn es dafür bereit ist.

Ein krankes oder beeinträchtigtes Baby zu betreuen, kann für Eltern schwierig sein.

Lassen Sie sich deshalb von einer Stillberaterin oder Hebamme helfen.

Verbringen Sie so viel Zeit wie möglich mit Ihrem Baby.

Schauen Sie den Film «Stillen von Frühgeborenen»: www.stillfoerderung.ch/fruehgeborene





Nahrung für das Kleinkind

Zusätzlich zum Stillen kann frühestens ab dem 5. Monat andere Nahrung gegeben werden. Diese Nahrung wird Beikost genannt. Spätestens ab dem 7. Monat braucht das Baby Beikost.

Ihr Baby fängt an, sich für Ihr Essen zu interessieren. Es streckt die Arme zu Ihrem Teller aus, strampelt mit den Beinen.

Stillen Sie weiter, auch wenn Ihr Baby nun Beikost bekommt. Geben Sie Ihrem Baby zuerst Muttermilch und danach ein wenig Beikost. Sie können so lange weiter stillen, wie Sie und Ihr Baby es möchten.

Ihr Baby will jetzt auch Wasser aus einer Schnabeltasse oder einem Becher trinken. Geben Sie ihm nur Getränke ohne Zucker.



Beikost bei Kindern mit Allergie-Risiko

Haben Sie oder der Vater Ihres Babys eine Allergie? Das erhöht das Risiko, dass Ihr Baby später auch eine Allergie bekommt. Geben Sie ihm aber trotzdem spätestens ab dem 7. Monat Beikost. Sie müssen keine Lebensmittel weglassen. Folgen Sie einfach den Ernährungs-Regeln (siehe Seite 39).

Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre «Ernährung von Säuglingen und Kleinkindern»:

www.stillfoerderung.ch/shop

Ihr Kind braucht Bewegung

Ab dem 7. Monat beginnen Babys, auf dem Boden zu krabbeln. Manche Babys lernen dies schnell, andere langsamer. Die Fortschritte sind von Kind zu Kind verschieden.

Sie können Ihr Baby beim Krabbeln unterstützen:

- Sorgen Sie für Platz zum Krabbeln.
- Legen Sie Ihr Baby einmal auf den Bauch, das nächste Mal auf den Rücken.
- Legen Sie ein Spielzeug in seine Nähe.
- Setzen Sie sich zu Ihrem Baby auf den Boden.

Lassen Sie Ihr Baby nicht zu lange in der Babyschaukel oder in der Babyschale oder im Autositz. Es kann sich darin schlecht bewegen und bleibt zu lange in der gleichen Haltung.

Wie lange können Sie stillen?

Die Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) empfiehlt: Stillen Sie Ihr Kind bis zum Alter von 2 Jahren oder länger. Geben Sie Ihrem Baby in den ersten 6 Monaten nur Muttermilch.

Die Kinderärztinnen und Kinderärzte der Schweiz empfehlen: Geben Sie Ihrem Baby frühestens ab dem 5. Monat und spätestens ab dem 7. Monat zum ersten Mal Beikost. Es ist gut, wenn Sie zusätzlich weiter stillen, solange Sie und Ihr Baby es möchten.

Möchten Sie mit Stillen aufhören? Überlegen Sie sich zuerst, ob Sie wirklich ganz abstillen wollen. Stillen Sie langsam ab: Geben Sie Ihrem Baby die Brust nur noch, wenn es danach verlangt. So wird das Stillen langsam weniger.

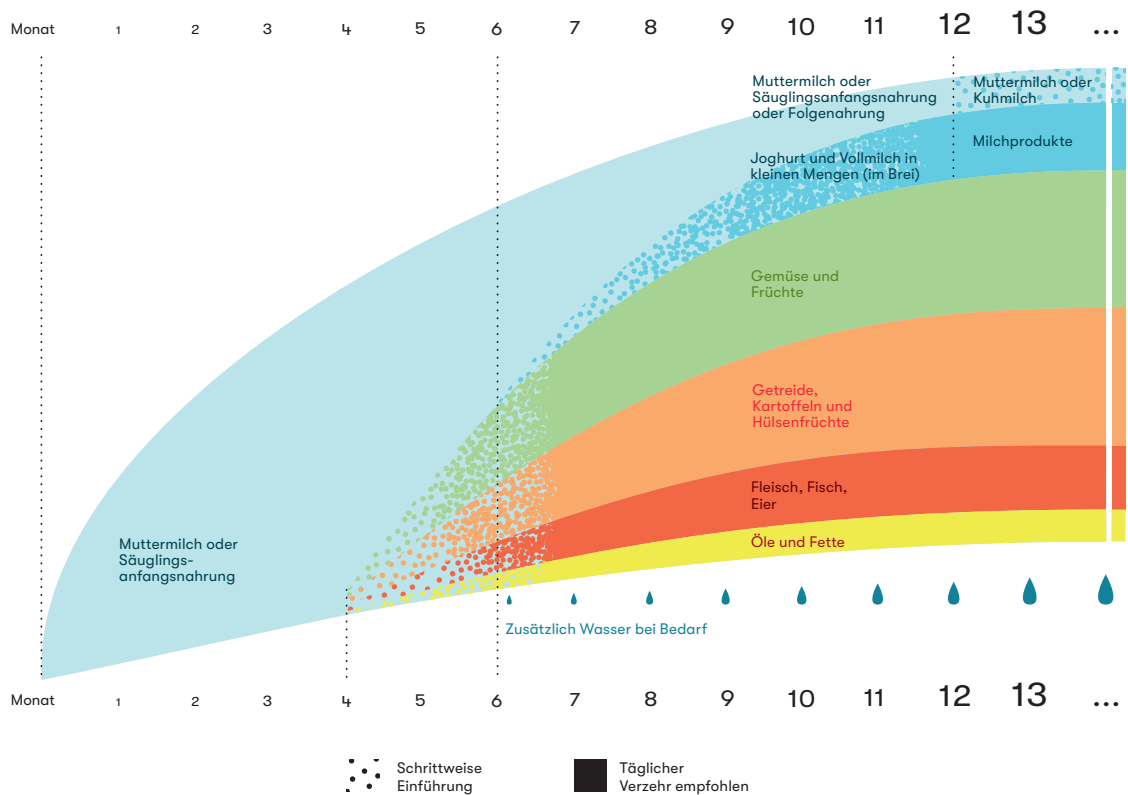
Sind Sie unsicher? Haben Sie Fragen zum Abstillen? Dann melden Sie sich bei einer Fachperson (siehe Seite 40).

Wenn Sie nicht stillen

Auch mit Säuglingsmilch-Produkten und mit der Babyflasche kann Ihr Kind gesund wachsen. Gekaufte Säuglingsmilch liefert Ihrem Baby, was es braucht. Bei der Zubereitung der gekauften Säuglingsmilch müssen Sie auf gute Sauberkeit achten.

Auch wenn Sie die Flasche geben, stärkt dies die Bindung zu Ihrem Baby. Es spürt Ihre Wärme und Liebe. Schauen Sie Ihrem Baby in die Augen. Sprechen Sie leise mit ihm. Wählen Sie stets einen passenden Ort und lassen Sie sich Zeit.

Einführen der Lebensmittel beim Säugling



Falls Sie Fragen zum Stillen haben, kontaktieren Sie eine Fachperson. Die Krankenkasse bezahlt 3 Stillberatungen. Kostenlose Stillberatungen erhalten Sie bei der La Leche League und bei der Mütter- und Väterberatung.

Hier erhalten Sie Informationen und Adressen von Fachpersonen in Ihrer Nähe:

Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC/BSS/CAS

Berufsverband Schweizerischer
Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
Tel. 077 533 97 01
office@stillen.ch; www.stillen.ch

Hebammen

Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
Tel. 031 332 63 40
info@hebamme.ch; www.hebamme.ch

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt



La Leche League Stillberaterinnen

La Leche League Schweiz (LLL CH)
Tel. 044 940 10 12
info@lalecheleague.ch; www.lalecheleague.ch

Mütter- und Väterberatung

Schweizerischer Fachverband Mütter- und
Väterberatung (SF MVB)
Tel. 062 511 20 11
info@sf-mvb.ch; www.sf-mvb.ch

Elternnotruf 0848 35 45 55

24 Stunden Hilfe und Beratung

Informationen im Internet

www.stillfoerderung.ch

Informationen rund um das Stillen

www.stillfoerderung.ch/kurzfilm

Kurzfilm «Breast is best»

www.mamamap.ch

Die App zeigt öffentliche Stillorte an.

www.swissmom.ch

Informationen zu Schwangerschaft und Baby

www.swiss-paediatrics.org

Informationen zu Gesundheit

www.pekip.ch

Bewegung für Säuglinge (Prager Eltern-Kind-Programm)

www.gesundheitsfoerderung.ch

Tipps zu Ernährung und Bewegung

www.hepa.ch

Informationen und Tipps zu Bewegung

www.seco.admin.ch

Informationen zu Mutterschaft

www.unicef.ch

Liste babyfreundlicher Spitäler

www.postpartale-depression.ch

Informationen und Hilfe

Wir empfehlen folgende Bücher zum Thema Stillen

Das Handbuch für die stillende Mutter: La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Stillen: Márta Guóth-Gumberger und Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, München

Stillen, Job und Family: Gale Pryer und Kathleen Huggins, La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

Stillen ohne Zwang: Sybille Lüpold, rüffer&rub Sachbuchverlag, Zürich

Kinderernährung gesund und praktisch: Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich

PEKiP: Babys spielerisch fördern, GU Ratgeber Kinder, Gräfe und Unzer Verlag, München

Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte: Yvonne Keller, Judith Krucker und Marita Seleger

Neuland – Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett: Kati Rickenbach und Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

Stillförderung Schweiz

Stillförderung Schweiz ist eine offizielle Informationsstelle. Sie sorgt dafür, dass Stillen gesetzlich gefördert wird und dass alle das Stillen unterstützen: medizinische Fachpersonen, Politiker und Eltern. Finanziert wird Stillförderung Schweiz von der Schweizer Regierung, den Kantonen und von Gesundheitsverbänden.

Folgende Organisationen unterstützen Stillförderung Schweiz:

- Berufsverband Schweizerischer Still- und Laktationsberaterinnen (BSS)
- Bundesamt für Gesundheit (BAG)
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)
- Gesundheitsförderung Schweiz
- Gynécologie Suisse (SGGG)
- Komitee für UNICEF Schweiz und Liechtenstein
- La Leche League Schweiz (LLL CH)
- Pädiatrie Schweiz (SGP)
- Public Health Schweiz
- Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner (SBK)
- Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung (SF MVB)
- Schweizerischer Hebammenverband (SHV)
- Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen (SVDE)
- Schweizerisches Rotes Kreuz (SRK)
- Verbindung der Schweizer Ärztinnen und Ärzte (FMH)

Neuland

Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett



Ein Leben mit Baby

Die Geburt eines Babys ist wie eine Reise in ein neues Land. Im Comic «Neuland» erleben Louise und Tom die Geburt ihrer Tochter Anna. Und die Freuden und Sorgen als Familie. Mit Witz und Gefühl beschreibt der Comic die ersten Wochen nach der Geburt. Und das neue Leben als Familie. Der Comic behandelt alle wichtigen Fragen rund ums Stillen. Dem Comic beigelegt ist ein praktischer Ratgeber zum Stillen und zu den ersten Wochen nach der Geburt.

«Eine praktische und sachkundige Hilfe für stillende Mütter.»

Dr. med. Nicole Pellaud, Präsidentin
Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie

«Dieser Comic ist eine gelungene Art, das Thema Stillen mal neu und zeitgemäss zu verpacken. Wirklich empfehlenswert.»

Sabrina Ramsauer, Präsidentin Berufsverband
Schweizerischer Stillberaterinnen IBCLC

«Das ideale Informationsmedium für die junge Familie.»

Dr. Franziska Krähenmann, Gynäkologin,
Stillberaterin IBCLC, Universitätsspital Zürich

«Wissenswertes und Praktisches rund ums Stillen wird hier auf anschauliche und humorvolle Art nähergebracht.»

Norina Wihler, Präsidentin La Leche League
Schweiz

«Eine wertvolle und obendrein vergnügliche Hilfe für stillende Mütter und junge Väter. Die humorvoll erzählte Geschichte ist alltagsnah, einfühlsam und sachkundig.»

Barbara Stocker Kalberer, Hebamme MSC,
Präsidentin Schweizerischer Hebammenverband

«Auch beim dritten Kind für mich eine sehr informative und spannende Lektüre. Die Geschichte erzählt genau, wie es ist.»

Yvonne Wolfer, dreifache Mutter



Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87
3007 Bern

Impressum

Herausgeberin: Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern, Tel. 031 381 49 66
contact@stillfoerderung.ch

Fachliche Begleitung: Fachbeirat Stillförderung Schweiz

Überarbeitung der Neuauflage mit freundlicher Unterstützung durch den Kanton Aargau finanziert

Diese Broschüre ist in Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Albanisch, Serbisch/Kroatisch, Türkisch, Tamil, Arabisch und Tigrinisch erhältlich.

Bezugsadresse: www.stillfoerderung.ch/shop

© 2021 Broschüre und Text: Stillförderung Schweiz

© 2021 Bilder: Gesundheitsförderung Schweiz und Stillförderung Schweiz

Herzlichen Dank

Diese Broschüre wurde realisiert mit Unterstützung von:



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Kantone Aargau, Appenzell Ausserrhoden, Basel-Landschaft, Basel-Stadt, Bern, Freiburg, Glarus, Graubünden, Jura, Neuenburg, Nidwalden, Obwalden, Schaffhausen, Schwyz, Solothurn, St. Gallen, Tessin, Thurgau, Uri, Waadt, Zürich

Stillen – ein gesunder Start ins Leben

Stillförderung Schweiz
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tel. +41 (0)31 381 49 66
www.stillfoerderung.ch, contact@stillfoerderung.ch



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera