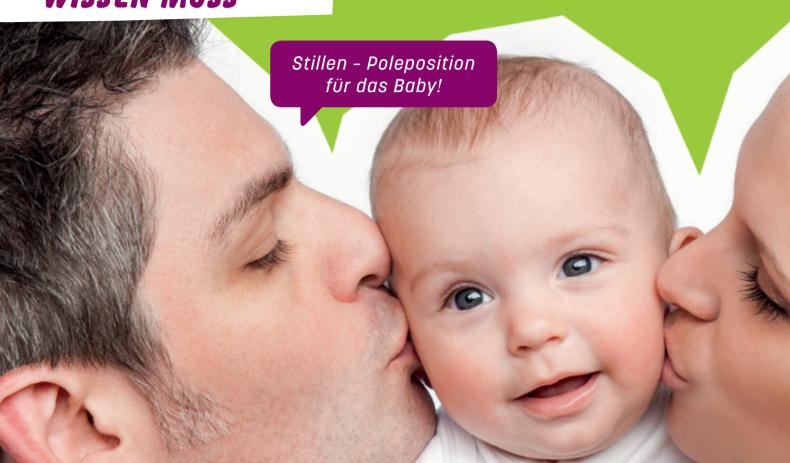
ALLES WAS PAPA WISSEN MUSS







STILLEN – DAS RUNDUM-SCHUTZPAKET

Hier geht es mal nicht um Fussball, Autos oder Technik, aber um ein anderes wichtiges Männerthema – den Busen: und warum es sich lohnt, diesen mit dem Baby zu teilen.

- Stillen führt dazu, dass der plötzliche Kindstod deutlich seltener auftritt!
- Stillen fördert die Entwicklung von Körper, Geist und Seele!
- Gestillte Babys sind stark gegen Umwelteinflüsse.
- Stillen gibt die Sicherheit, dem Baby immer das Beste zu geben.

Wir haben alles dabei!

Klar gehen wir gemeinsam in den Ausgang! Stillen geht auch unterwegs.

Auch als Vater kann ich stillen!

Muttermilch lässt sich bei Bedarf abpumpen und ist im Kühlschrank drei Tage haltbar. Die Milch kann sogar eingefroren werden und ist dann noch länger haltbar. So muss Mama nicht auf ihr Frauenwochenende verzichten und ich bin auch mal Number 1!



WAS SONST NOCH WICHTIG IST

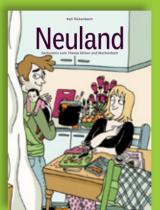
Gut zu wissen:

- Brüste sind fürs Stillen gemacht anfangs sind sie prall, aber mit der Zeit sehen sie wieder genauso aus wie vorher.
- In den ersten Wochen kann der Busen oft noch sehr empfindlich sein – aber keine Sorge, das gibt sich mit der Zeit.
- Stillen schützt leider nicht vor dem Schwangerwerden. Aber es gibt verschiedene Verhütungsmittel, darunter die Spirale oder die Antibabypille, die sich gut mit dem Stillen vertragen.
- Wann der Sex nach der Geburt wieder Spass macht, ist sehr unterschiedlich und hänat sicher nicht vom Stillen ab.
- Geduld und Unterstützung das ist sehr wichtig, denn das Stillen ist erst mal ungewohnt und Anfangsschwieriakeiten sind normal.

Umweltfreundlich, kundenorientiertes Design und umsonst. Noch Fragen?



WEITERE INFORMATIONEN UND UNTERSTÜTZUNG FÜR VÄTER



Sachcomic zum Thema Stillen und Wochenbett erhältlich bei stillfoerderung.ch: Neuland

WWW.VAETER.CH
WWW.MAENNER.CH
WWW.STILLFOERDERUNG.CH
WWW.MAMAMAP.CH

IMPRESSUM

Herausgegeben von

3007 Bern Tel 031 381 49 66

www.gesund-ins-leben.de

Fachliche Begleitung

Bezugsadresse

© 2017 Stillförderung Schweiz

Jetzt bist du dran.



MIT UNTERSTÜTZUNG VON







Gesundheitsförderung Schweiz Promotion Santé Suisse Promozione Salute Svizzera Health Promotion Switzerland



gynécologie Societé Suisse de Gynécologie et Obstétrique Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SUISSE Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia







Schweizerischer Hebammenverband Fédération suisse des sages-femmes Federazione svizzera delle levatrici Federaziun svizra da las spendreras



ALLES WAS MAMA WISSEN MUSS







ERST STILLEN - DANN CHILLEN

Stillen ist gesund!

Viele Mütter sind sich heute bewusst, dass sie ihrem Kind die bestmögliche Nahrung geben, wenn sie es die ersten vier bis sechs Monate ausschliesslich stillen. Muttermilch ist gesund, praktisch und jederzeit und überall in der richtigen Temperatur und Zusammensetzung verfügbar.

Stillen verbindet!

Das nennt man auch Bonding. Das Baby spürt und riecht beim Stillen, wo es hingehört, und die Mutter fühlt es auch ganz deutlich. Es fällt dadurch leichter, die Anfangsphase mit dem Baby zu meistern.

Stillen tut gut!

Denn es hilft, nach der Schwangerschaft und der vielleicht anstrengenden Geburt schneller wieder fit zu werden. Durch das Stillen zieht sich die Gebärmutter besser zusammen und bildet sich zurück. Ausserdem bekommen Frauen, die ein oder mehrere Babys gestillt haben, seltener Brustkrebs.

Kein Stress unterwegs!

Denn das Wichtigste, das Essen, ist ja immer dabei. Kann nur noch die Windel fehlen oder mal der Haustürschlüssel – mit einem satten Baby alles kein Problem. Ach ja, und wenn die Leute mal blöd gucken – sollen sie doch, sie wissen es halt nicht besser.

Kein Stress in der Nacht!

Denn fürs Stillen muss nichts vorbereitet, angerührt und warm gemacht werden, sodass die Schlafunterbrechung kurz und unkompliziert ist.



IMMER PERFEKT! EGAL OB DAS BABY...

- 1 TAG ODER 1 JAHR ALT IST
- DICK ODER DÜNN IST
- EHER DURSTIG ODER HUNGRIG IST
- ZU FRÜH ODER ZUR RICHTIGEN ZEIT GEBOREN WURDE
- GUT GELAUNT IST ODER TROST BRAUCHT
- HÄUFIG ODER SELTEN STUHLGANG HAT
- EHER VERTRÄUMT ODER IMMER IN BEWEGUNG IST



MUTTERMILCH IST...

... ein 2-Gang-Menü!

Beim Stillen gibts eine Vorspeise zum Durstlöschen und eine Hauptspeise zum Sattwerden. Wie das gehen soll? Ganz einfach, zuerst ist die Milch dünnflüssig und nach einiger Zeit wird sie von Schluck zu Schluck fetter und dickflüssiger – Zeit zum Sattwerden.

... ein Rundum-Schutzpaket!

In der Muttermilch sind genau die Schutzstoffe, die das Baby vor Keimen der Umgebung und damit vor Durchfall und Mittelohrentzündungen schützen. Gestillte Kinder sind seltener krank.

... die Stärkung für den Babydarm

Die Muttermilch enthält Millionen von wertvollen Bifidobakterien, die den Babydarm besiedeln und schützen. Ausserdem liefert die Milch auch gleich das passende Futter für die Darmbakterien, sodass sich schnell eine dichte Schutzschicht bilden kann.

ACHTUNG - FERTIG - LOS!

Stillen geht fast von selbst!

Am Anfang ist es noch sehr ungewohnt. Brust und Körper müssen sich erst darauf einstellen. Es kneift, zwickt und spannt, wenn das Baby trinkt – aber keine Sorge, das geht wieder vorbei. Wichtig ist, dass das Baby richtig angelegt wird.

Stillen ist bequem und gemütlich!

Aber am Anfang ist es manchmal unbequem, weil die Mutter sich noch nicht so sicher fühlt. Die richtige Stillposition ist wichtig, damit es wirklich Spass macht und das Baby gut trinken kann.

Stillen versorgt dein Baby rundum!

Am Anfang vertraut nicht jede Mutter auf ihren eigenen Körper. Schliesslich kann man nicht sehen, wie viel Milch im Babybauch verschwindet. Ganz wichtig zu wissen ist: Das Baby trinkt genau so viel, wie es braucht. Trinkt es öfter, dann wird auch mehr Milch gebildet.

Die richtigen Vorbereitungen!

Brustwarzen rubbeln, zwicken, bürsten, um sie abzuhärten – das schadet mehr, als es nützt! Der Körper bereitet sich von ganz alleine vor. Falls Probleme beim Stillen auftreten, gibt es Stillberaterinnen, die einem fachkundig zur Seite stehen und über Anfangsschwierigkeiten hinweghelfen.

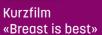
MEHR INFORMATIONEN UND HILFE

WWW.STILLFOERDERUNG.CH
WWW.HEBAMME.CH
WWW.STILLEN.CH
WWW.LALECHELEAGUE.CH
WWW.MUETTERBERATUNG.CH

Broschüre mit vielen wertvollen Informationen, erhältlich bei stillfoerderung.ch: Stillen – ein gesunder Start ins Leben









Fragen und Antworten rund ums Stillen

NOCH FRAGEN?

Kann jede Frau stillen?

Die meisten Frauen können ihr Kind stillen. Egal wie gross die Brust ist oder welche Form die Brustwarzen haben – die Aufgabe der Brust ist die Ernährung des Babys, und darauf ist sie spezialisiert.

Trinkt mein Kind genug?

Ja, wenn seine Windel fünf- bis sechsmal täglich (24 Stunden) nass ist und in den ersten sechs Wochen mehrmals täglich Stuhlgang enthält. Wenn es wächst und wenn es gedeiht. Vorausgesetzt, das Baby darf trinken, wenn es möchte. Denn dann stellt sich die Milchmenge von alleine genau auf den Bedarf des Babys ein.

Stillen und rauchen - geht das?

Eigentlich nicht, denn die Schadstoffe aus dem Rauch gehen in die Muttermilch über. Deswegen ist es am besten, wie schon in der Schwangerschaft auch in der Stillzeit gar nicht zu rauchen! Und dennoch: Auch mässigen Raucherinnen wird das Stillen empfohlen, denn Muttermilch schützt immer.

Wie lange soll ich stillen?

In den ersten sechs Monaten genügt ausschliesslich Muttermilch. Auch danach ist sie eine tolle Ergänzung zur Beikost, welche frühestens nach dem vollendeten vierten Lebensmonat eingeführt werden kann (und spätestens im siebten Lebensmonat eingeführt werden soll). Ob und wie lange anschliessend begleitend weiter gestillt wird, bleibt Mutter und Kind überlassen.

Schlafen Flaschenkinder besser durch?

Nein – auch Flaschenkinder brauchen nachts Nachschub, denn sie sind aus der Schwangerschaft daran gewöhnt, über die Nabelschnur rund um die Uhr mit allem versorgt zu werden. Am praktischsten ist es, wenn das Baby im Zimmer der Mutter schläft und sie es einfach zu sich holen kann.

Bekommt man vom Stillen Hängebrüste?

Nicht das Stillen verändert das Aussehen der Brust, sondern die Schwangerschaft – wenn überhaupt. Die beste Vorbeugung gegen Hängebrüste: nicht zu stark zunehmen und nicht rauchen! Tipp: ein gut sitzender (Still-)BH.

Stillen und arbeiten - geht das?



Aber sicher doch! Berufstätige Mütter haben ein gesetzliches Anrecht auf bezahlte Stillpausen während der Arbeitszeit. Sollte dies mal nicht möglich sein, kann die Mama auch einen Vorrat anlegen. Voraussetzungen dafür sind ein ruhiger Raum

für das ungestörte Abpumpen und eine Möglichkeit zur kühlen Lagerung der Milch bis zum Verbrauch.

Und wie mache ich das unterwegs?



Junge Mütter wollen nicht den ganzen Tag zuhause sitzen. Wozu auch? Das Baby kann schliesslich mit und die Nahrung ist sowieso immer dabei, ganz frisch. Mit der richtigen Kleidung klappt das Stillen unterwegs im Handumdrehen. Natürlich

sind laute oder verrauchte Umgebungen dafür aber nicht geeignet. Empfehlenswerte Orte findet man auf der kostenlosen App mamamap.

www.mamamap.ch

Und wenn es nicht klappt?

Auch mit der Flasche gedeiht das Kind. Wie beim Stillen soll das Baby beim Füttern im Arm gehalten werden.

UNTERSTÜTZUNG GIBT ES IN DER STILLBERATUNG!



IMPRESSUM

Herausgegeben von

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

In Kooperation mit Gesund ins Leben -Netzwerk Junge Familie gid infodienst e.V. i.L. Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn www.gesund-ins-leben.de

Quelle: nach «Stillen - was sonst?», Gesund ins Leben aid infodienst e.V. i.L.

Fachliche Begleitung

Fachbeirat Stillförderung Schweiz

Bezugsadresse

www.stillfoerderung.ch

Diese Broschüre ist in Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch erhältlich.

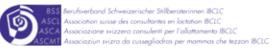
© 2017 Stillförderung Schweiz

Stillförderung Schweiz ist ein unabhängiges, nationales Kompetenzzentrum für alle im Bereich Schwangerschaft, Geburt und Kleinkinder tätigen Berufsgruppen und Organisationen, sowie eine Informationsplattform für Eltern.

Jetzt bist du dran.



MIT UNTERSTÜTZUNG VON







Gesundheitsförderung Schweiz Promotion Santé Suisse Promozione Salute Svizzera Health Promotion Switzerland





gynécologie Societé Suisse de Gynécologie et Obstétrique Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe SUISSE Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia







Schweizerischer Hebammenverband Fédération suisse des sages-femmes Federazione svizzera delle levatrici Federaziun svizra da las spendreras

