

BEGLEITUNG VON STILLENDEN IN DEN ERSTEN WOCHEN

Frühe Stillzeichen

- Händchen zum Mund
- Suchbewegungen, Lautieren
- Nicht: Schreien (Spätzeichen)
- Früh anlegen! Fördert Oxytocin, Milchfluss & Bindung

Körperkontakt, Tragen

- Sicheres gemeinsames Schlafen fördert Beziehung
- Hautkontakt fördert Nähe und Bindung
- Hunger ist kein Zeichen für Unruhe

Zeichen für gutes Gedeihen

- Geburtsgewicht nach 7–10 Tagen wieder erreicht
- Mindestens 3x Stuhlgang/Tag in den ersten 4–6 Wochen
- Mindestens 5–6 nasse Windeln/Tag
- 170 g Zunahme pro Woche in den ersten 2 Monaten
- Geburtsgewicht verdoppelt mit ca. 3,5–4 Monaten

Stillfrequenz & -dauer

- Mindestens 10–12x oder mehr pro 24h, unregelmäßig
- Beide Brüste anbieten, zu Beginn meist 30–45 Min. (außerhalb von Clusterfeeding-Phasen)
- Besonders abends häufiges Anlegen bis ca. 4.–8. Woche

Clusterfeeding

- Häufig in den Abendstunden, Babys wollen sehr oft trinken
- Normales Verhalten, kein Zeichen für Hunger oder Nährstoffmangel

Schlaf

- Allein nur selten, Nähe & Tragen sind wichtig
- Kurze Schlafphasen normal, Schlafverhalten individuell
- Unruhe nicht automatisch Hunger

