

# INTUITIVES STILLLEN

„Intuitives Stillen“ bedeutet Stillen nach den Signalen von Mutter und Kind – eine responsive, bedürfnisorientierte Stillweise.

## Grundsätze des intuitiven Stillens

- **Stillen nach Bedarf / nach Signalen:**  
Säuglinge stillen, wenn sie Hunger zeigen (nicht nach festen Zeitplänen).  
Frühe Hinweise: Wurzelreflex, Mund-/Handbewegungen, Schmatzen, Saugen an den Händen. Typisch: 8–12 oder mehr Stillmahlzeiten/24h.
- **Frühes Anlegen & Haut-zu-Haut-Kontakt:**  
Möglichst unmittelbar nach der Geburt, wenn Mutter & Kind stabil sind.  
Direkter Hautkontakt fördert den Stillstart, reguliert Temperatur und aktiviert den Suchreflex.
- **Position & Anlegetechnik:**  
Mutter bequem und entspannt, Kind nah am Körper. Das Kind sollte möglichst viel Brustgewebe erfassen, nicht nur die Brustwarze.
- **Geduld & Beobachtung:**  
Kind darf eigenständig den Wurzelreflex zeigen und zur Brust robben. Signale für Hunger und Sättigung ernst nehmen, keine starren Intervalle.
- **Vermeidung und Umgang mit Problemen:**  
Wunde Brustwarzen entstehen häufig durch falsches Anlegen.  
Intuitive Ansätze helfen, dies vorzubeugen.  
Unterstützend: Brustmassage, Hebammenhilfe, Beratung.
- **Ausreichende Unterstützung & Schulung:**  
Klinikpersonal, Hebammen und Angehörige sollen über intuitive Stillprozesse informiert sein und Mütter ermutigen. Fehler und Unsicherheiten sind normal.
- **Keine vorzeitige Supplementierung:**  
Zusätzliche Nahrung (z. B. Ersatzmilch) nur, wenn medizinisch notwendig, nachdem geprüft wurde, ob Stillen allein ausreicht.

### Quellen

- ABM (Academy of Breastfeeding Medicine): Protokolle #7, #37, #3 – [www.bfmed.org](http://www.bfmed.org)
- Stillinstitut.com: Artikel zu intuitivem Stillen – [www.stillen-institut.com](http://www.stillen-institut.com)
- Lokale Stillrichtlinien, z. B. Kliniken (z. B. AMEOS, 2023)