

Checkliste für die Stillzeit

Herzlichen Glückwunsch, dein Baby ist auf der Welt! Jetzt beginnt eine neue, spannende Zeit in deinem Leben. Während dein Kind die vergangenen Monate noch über deinen Blutkreislauf mitversorgt wurde, müssen lebensnotwendige Vitamine und Mineralstoffe von nun an von außen zugeführt werden. Idealerweise geschieht dies über die Muttermilch. Damit es mit dem Stillen auch wirklich klappt und du die aufregende, aber auch anspruchsvolle Stillzeit genießen kannst, haben wir eine Checkliste für dich erstellt.

Abenteuer Stillen: Mit der richtigen Ausstattung bist du bestens gerüstet

○ **Praktisch und bequem: Lege dir 2-3 Still-BHs zu**

Aufgrund spezieller Öffnungs-Klips sind Still-BHs unglaublich praktisch. So hast du jederzeit die Möglichkeit, dein Baby entspannt und unkompliziert zu stillen, ohne dafür lästig am BH zerren oder ihn komplett ausziehen zu müssen. Die Still-BHs sind optimal auf die Anforderungen stillender Mütter ausgerichtet: Sie bieten nicht nur perfekten Halt und stützen die sich veränderten Brüste, vielmehr bieten die Cups auch eine zusätzliche Halterung für die Stilleinlage, sodass die BHs länger frisch und sauber bleiben.

○ **Mindestens 2 Still-freundliche Oberteile**

Auch zwei oder mehr bequeme Still-Oberteile, wie z.B. Blusen, T-Shirt mit Knopfleiste oder Strickjacken sollten unbedingt Teil deiner Still-Ausrüstung sein. Sie erleichtern ein schnelles und unkompliziertes Anlegen, wodurch sich vor allem das Stillen in der Öffentlichkeit unkompliziert gestaltet.

○ **Mehrere weiche Still-Einlagen, die das Durchnässen deiner Kleidung durch den BH verhindern**

Dass bei stillenden Müttern immer wieder etwas Milch aus der Brust herausläuft, ist völlig normal - insbesondere unmittelbar vor dem Stillen oder nach längeren Stillpausen, wenn die Brust sehr voll ist. Hier eignen sich Stilleinlagen hervorragend, um eben diese Tropfen aufzufangen, ohne dass die Kleidung durchnässt wird. Die Auswahl an Stilleinlagen ist groß. Sie unterscheiden sich vor allem hinsichtlich ihrer Dicke und Struktur. Am besten entscheidest du dich für die Stilleinlage, mit der du dich selbst am wohlsten fühlst.

○ **Das richtige Stillkissen - für mehr Bequemlichkeit**

Stillkissen sorgen nicht nur während der Stillzeit für eine angenehme Liege- und Schlafposition, sondern können auch schon in der Schwangerschaft verwendet werden. Solltest du bis dato noch nicht im Besitz eines Stillkissens sein, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, sich eines zuzulegen. Die praktischen Alltagshelfer sorgen nicht nur dafür, dass dein Baby es bequem und gemütlich hat, sondern entlasten auch deine Arme während des Stillens. Darüber hinaus kann sich dein Baby auch darin einkuscheln, wenn du es mal für einen Moment ablegst.

○ **Stillhütchen – bei Startschwierigkeiten**

Nicht immer klappt das Stillen auf Anhieb. So kann es beispielsweise passieren, dass das Baby die Brust zu Beginn nicht richtig zu fassen kriegt. So genannte Stillhütchen können dir und deinem Baby dann das Stillen erleichtern.

○ **Eine Milchpumpe für alle Eventualitäten**

Der Zweck einer Milchpumpe besteht darin, überschüssige Milch aus der Brust abzupumpen. Dies ist vor allem von Vorteil, wenn die Brüste sehr voll sind, schmerzen und das Baby vielleicht gerade nicht trinken kann. Aber auch, wenn sie generell zu viel Milch haben oder die nächste Stillmahlzeit eventuell einer anderen Person überlassen möchten, kann der Einsatz einer Milchpumpe sinnvoll sein. Milchpumpen gibt es in elektrischen Varianten oder als einfache Handpumpe. Diese kannst du dir entweder kaufen oder einfach in der Apotheke ausleihen.

○ 1-2 Fläschchen

Auch wenn du dein Kind stillst, solltest du stets ein paar Milchfläschchen im Haus haben. Denn kommt es zu einer Phase, in der deine eigene Milch nicht mehr zum Stillen ausreicht, hast du immer noch die Möglichkeit etwas zu zufüttern. Aber auch, wenn du generell sehr viel bzw. zu viel Milch hast, kannst du im Vorfeld Milch abpumpen und für einen späteren Zeitpunkt aufbewahren. Aufbewahrte Muttermilch kann z.B. verwendet werden, um sich mal einen freien Abend zu gönnen und dem Partner oder einer anderen vertrauten Person das Füttern zu überlassen. Auch als Zusatz in der Badewanne wirkt Muttermilch wahre Wunder: So eignet sie sich hervorragend, um die zarte Babyhaut zu pflegen.

○ Sterilisator, falls du die Fläschchen und die Stillhütchen nicht jedes Mal auskochen willst

Dass deine Stillutensilien stets sauber und einsatzbereit sein sollten, steht außer Frage. Für den Fall, dass du Stillhütchen und Fläschchen nicht nach jedem Gebrauch auskochen möchtest, lohnt sich die Anschaffung eines Sterilisators. Auf diese Weise bleibt dir mehr Zeit zum gemeinsamen Kuseln.

○ Eine gute Brustwarzenpflege

Stillen kann zwar eine der schönsten Erfahrungen des Lebens sein, aber auch mit großen Schmerzen verbunden sein. Nicht selten werden die Brustwarzen wund und rissig, z. B. weil Babys nicht richtig positioniert, angelegt oder abgenommen wurden. Gerade am Anfang sind die Brustwarzen noch sehr empfindlich und leicht reizbar. Eine gute Brustwarzenpflege unterstützt den Heilungsprozess und hilft dir dabei, die Schmerzen zu lindern. Hierfür eignen sich beispielsweise Wollwachs, Heilsalbe, Heilwolle oder sogar die Muttermilch selbst - vorausgesetzt, die Brust liegt frei und die Milch kann an der Luft trocknen.

○ Mulltücher: Die praktischen Alleskönner

Unabhängig davon, ob du dein Baby stillst oder ihm die Flasche gibst, kann beim Füttern immer etwas daneben gehen, sei es beim Trinken selbst oder beim anschließenden „Bäuerchen machen“. Mulltücher oder andere Baumwolltücher eignen sich prima zum Abtupfen oder als Spucktuch, können aber auch anderweitig praktisch eingesetzt werden, z. B. als

