

## »Stillzeiten«

Ihrem Baby in den ersten Lebenstagen zu helfen, seinen Rhythmus zu finden und ihn zu leben, schafft eine wichtige Grundlage für sein ganzes Leben. Allmählich wird sich sein ureigener Rhythmus herausbilden. Für ein Baby wäre es ideal, wenn es die Nahrungsaufnahme beginnen, beenden, unterbrechen und verlängern könnte, wann es will und es in seinem eigenen Tempo trinken darf. Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen, der Stillrhythmus Ihres neugeborenen Kindes spielt sich ein. Das Anlegen klappt jeden Tag schneller, leichter und sicherer. Mit jedem Tag lernt Ihr Baby besser zu saugen, es entleert schneller mehr Milch – wodurch sich auch die Stillzeiten einspielen. Es kann allerdings einige Zeit dauern, bis Ihr Kind zu einer gewissen Regelmäßigkeit findet.

### Der zu erwartende Stillrhythmus nach der Neugeborenenphase

- » Die Häufigkeit des Stillens liegt durchschnittlich bei 8 – 12 Mahlzeiten in 24 Stunden. Die Stillhäufigkeit nimmt normalerweise mit zunehmenden Alter Ihres Babys ab.
- » Manche Babys möchten Tag und Nacht alle 3 Stunden gestillt werden.
- » Es gibt auch Babys die möchten sehr viel häufiger, innerhalb von 1 – 2 Stunden, immer wieder für kurze Zeit gestillt werden.

*Auch meine erste Tochter Johanna ließ es mich wissen, dass sie vom späteren Nachmittag an bis in den Abend jede Stunde gestillt werden wollte. So hat Johanna innerhalb dieser kurzen Zeitspanne 4 – 6 kleinere Mahlzeiten zu sich genommen, bis sie satt und zufrieden war. Anschließend hatte sie dann Schlafphasen von mehreren Stunden.*

Wenn Ihr Kind also innerhalb kurzer Zeit (im Zeitraum von 1 bis 2 Stunden) öfters gestillt werden möchte, dann achten Sie darauf, ihm immer dieselbe Brust anzubieten. Ihr Kind kommt so auf die nötige Stilldauer von 15 bis 20 Minuten pro Brust, wenn es intensiv saugt. Dadurch nimmt es nämlich neben der milchzuckerreichen Vormilch auch die fettreichere und sättigendere Hintermilch zu sich.

## Die Dauer der Stillmahlzeiten

- » Die Stillmahlzeiten an der ersten Brust können 15 – 20 Minuten dauern und an der zweiten Brust 10 – 15 Minuten. Sie müssen sich jedoch keine Gedanken machen, wenn Ihr Baby bereits nach einer Brustseite satt ist.
- » Lassen Sie Ihr Baby solange an einer Brustseite trinken, bis es von selbst aufhört. Wie bereits erwähnt ist es sehr wichtig, dass es an einer Brustseite genügend lange saugt, denn so erhält es auch die fettreichere Hintermilch, die erst gegen Ende der Mahlzeit fließt. Wechseln Sie also nicht gleich zu Beginn die Brustseiten. Bei der nächsten Stillmahlzeit beginnen Sie mit der anderen Brustseite. So erreichen Sie, dass die Milchbildung in beiden Brüsten gleichmäßig angeregt wird.

## Sollten Babys aufstoßen?

Es haben nicht alle Babys das Bedürfnis aufzustoßen. Hat Ihr Kind ruhig an Ihrer Brust getrunken und ist es dann eingeschlafen, so brauchen Sie es nicht aufstoßen zu lassen. Ansonsten sollten Sie Ihrem Baby nach der Stillmahlzeit – manchmal ist es auch sinnvoll vor dem Brustseitenwechsel – ein Aufstoßen ermöglichen. Halten Sie Ihr Kind dazu aufrecht und klopfen Sie ihm dabei leicht auf seinen Rücken.

