

# Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Babys!

**Haben Sie sich dazu entschlossen, zu stillen?**



Das ist schön, denn Ihre Muttermilch ist das wertvollste Geschenk, das Sie Ihrem Baby geben können. Für Babys Gesundheit und auch für Ihre eigene Gesundheit. Perfekte Ernährung, die sich täglich dem „Endverbraucher“ optimal anpaßt. Seelenmassage und Streicheleinheiten für Mutter und Kind...

## **Wollen Sie mehr darüber wissen?**

Über 90 % aller Mütter möchten ihr Baby gerne stillen. Das Scheitern von so vielen liegt meist in mangelnder Unterstützung und nicht ausreichender oder gar falscher Information begründet. Mit diesem Falblatt möchten wir Ihnen helfen, Ihrem Baby das Beste geben zu können.

Stillen ist nicht eine von zwei gleichwertigen Wahlmöglichkeiten und Kunstmilch ist auch nicht das zweitbeste nach der Muttermilch, auch wenn uns das die Säuglingsnahrungshersteller immer wieder weismachen wollen. Nach Ansicht der Weltgesundheitsorganisation WHO lautet die Reihenfolge:

1. Stillen
2. Die Milch der Mutter auf andere Weise gefüttert
3. Andere Frauenmilch
4. Künstliche Säuglingsnahrung

Wir sollten dies im Kopf behalten und es anderen deutlich machen: "Das nächstbeste nach dem Stillen" kommt aus einer Brust und nicht aus der Dose! Die kostenlose Probe, die beim Arzt so verführerisch ausliegt, ist lediglich die viertbeste Lösung bei Stillproblemen. Die WHO empfiehlt übrigens auch 6 Monate voll zu stillen und danach mindestens 2 Jahre weiter zu stillen!

Stillen sollte nicht als etwas Besonderes dargestellt werden, sondern Stillen ist normal. Stillen ist kein Sonntagsgewand, sondern eine Alltagskleidung. Flaschefüttern ist eine Notlösung. Die Flaschenmilch kann überhaupt nicht an die Qualität der Muttermilch heranreichen, weil sie hunderte von Elementen nicht enthält, die in der Muttermilch enthalten sind, und die für die normale Entwicklung des Kindes wichtig sind. Flaschenmilch ist eine Prothese, um die wir sehr froh sein müssen, wenn wir denn eine Prothese benötigen, sie ersetzt aber die Muttermilch nicht und sollte nicht mit ihr gleichgestellt werden.

Entschuldigen Sie bitte diese harten Worte gleich zu Beginn, aber leider ist heutzutage so viel Fehlinformation im Umlauf, daß wir versuchen wollen, mit diesem Falblatt etwas zu verändern und Ihnen zu helfen.

Stillen ist das natürliche und unersetzliche Geschenk, das uns die Natur zur Verfügung gestellt hat, um unseren Kindern alles zu gewährleisten, was sie brauchen: um sich zu ernähren, sich vor Keimen und Bakterien, von denen sie umgeben sind, zu schützen und um artgerecht aufzuwachsen, das heißt, in engem körperlichen Kontakt mit der Mutter. Stillen ist die Basis für eine normale körperliche, geistige, soziale und emotionale Entwicklung des Kindes.

Fast alle Frauen (mehr als 97%) haben genug Milch, um ihr Kind (auch Zwillinge und Drillinge) mindestens sechs Monate voll zu stillen, und dann neben einer angebrachten und ausreichenden Zusatznahrung weiterzustillen, solange sie und das Kind möchten.

Die Milch wird produziert, solange man stillt, jahrelang, und sie paßt sich immer perfekt den jeweiligen Bedürfnissen des Kindes an, die sich langsam ändern. Diese Bedürfnisse verlieren mit der Zeit nicht ihre Wichtigkeit, sie ändern sich ganz einfach.

Die Milchbildung ist ein starkes Überlebensmittel. Nur in sehr wenigen und außergewöhnlichen Situationen ist es notwendig, von der Milchfertignahrung der Industrie Gebrauch zu nehmen - die Natur hat sie in ihren Plänen nicht vorgesehen.

Gehen Sie Ihren eigenen Weg, hören Sie auf Ihr Kind und auf Ihr Gefühl und lassen Sie sich von nichts und niemandem dabei irritieren. Auf den folgenden Seiten liefern wir Ihnen eine Reihe von Argumenten und Fakten, die Sie und Ihr Baby für die gemeinsame Stillzeit stärken sollen.

## Einige Vorteile, die das Stillen bietet:

### 1. für die Gesundheit des Babys:

- ◆ Muttermilch enthält mindestens 100 (einige Quellen sagen bis 400) Bestandteile, einschließlich mindestens 4 einzigartiger Proteine, die nicht in der Kunstmilch nachgeahmt werden können. In der Muttermilch gibt es eine Reihe von einzigartigen und leistungsfähigen immunbildenden Substanzen, die sogar die Gehirnentwicklung erhöhen.
- ◆ Muttermilch wird leichter als jede mögliche Kunstmilch verdaut, dadurch haben Stillkinder weniger Probleme mit Koliken, Blähungen, Aufstoßen und auch Windeldermatitis
- ◆ Starker Schutz vor Krankheiten und Allergien: Neurodermitis und Hautausschläge, Erkrankungen der Atemwege und Asthma, Mittelohrentzündungen, und sogar die Gefahr, an einem Kindheitskrebs zu erkranken, ist für Flaschenkinder bis zu acht mal höher
- ◆ Britische Forscher haben herausgefunden, daß sich die Dauer der Stillzeit auf die Höhe des Intelligenzquotienten des Kindes auswirkt
- ◆ Für gestillte Babys ist die Gefahr geringer, später übergewichtig zu werden; mit zunehmender Stilldauer sinkt die Gefahr weiter
- ◆ Das Risiko für Säuglinge, am plötzlichen Kindstod (SIDS) zu sterben, ist bei Flaschenkindern um einiges höher als bei Stillkindern
- ◆ Durch das Saugen an der Brust entwickeln sich außerdem Gaumen und Gebiß besser und es bietet gute Voraussetzungen für eine optimale Zahnstellung
- ◆ Das Kind holt sich, was es braucht, immer in der richtigen Menge
- ◆ Die Zusammensetzung der Muttermilch ändert sich mit der Zeit, sowie von Mahlzeit zu Mahlzeit. Von Frühgeburten bis zu Kleinkindern enthält Muttermilch immer die richtigen Anteile Fett, Kohlenhydrate, Enzyme und Proteine sowie zahlreiche andere Bestandteile. Muttermilch ist eine lebende Substanz. Die Milch einer jeden Frau wird individuell für ihr eigenes Baby hergestellt. Wenn eine Mutter Krankheitserregern in der Umwelt ausgesetzt wird, produziert sie Antikörper, um diese zu bekämpfen. Über ihre Milch gelangen dann die Antikörper der Mutter zu ihrem Baby.

### 2. für die Mutter:

- ◆ Stillende Mütter haben eine niedrigere Rate bestimmter Krebsarten (Brust, Eierstock, Gebärmutter und Gebärmutterhals) sowie eine verringerte Gefahr, an Osteoporose zu erkranken.
- ◆ Durch Stillen wird ein Hormon ausgeschüttet, das uterine Kontraktionen nach der Geburt anregt und die Gebärmutter schneller zu ihrer Vorschwangerschaftsgröße zurückbringt. Es ist gezeigt worden, daß die Gebärmütter nicht stillender Mütter manchmal nie zum Vorschwangerschaftszustand zurückgehen.
- ◆ Stillen beschleunigt auch die Ausschüttung von Prolaktin, einem Hormon, welches die Muttergefühle und die Zufriedenheit steigert. Es beschleunigt den Gewichtsverlust nach der Schwangerschaft und hilft, den Abstand zwischen zwei Kindern zu vergrößern – es verzögert das Wiedereinsetzen des Eisprungs nach der Geburt und wirkt so empfängnisverhütend.
- ◆ Die umständliche Zubereitung (mitten in der Nacht!) fällt weg.
- ◆ Das Baby bekommt sofort seine Nahrung und muß nicht schreien, bis die Milch fertig ist.
- ◆ Man muß kein Zubehör kaufen, sterilisieren, für unterwegs einpacken etc.
- ◆ Knatschige Kinder lassen sich sehr schnell beruhigen, man muß nicht erst ein Hilfsmittel suchen.
- ◆ Mit etwas Routine hat frau während des Stillens sogar eine Hand frei.
- ◆ Stillen spart sehr viel Geld und schont sogar die Umwelt, weil kein Müll produziert wird.

## Wichtiges – Richtigestellt

**Leider sind heutzutage noch sehr viele falsche Informationen über das Stillen verbreitet. Sogar einige Hebammen und Krankenhäuser geben den jungen Eltern nach der Geburt längst überholte und wissenschaftlich widerlegte Weisheiten mit auf den Weg und bringen dadurch sehr viele Mütter dazu, das Stillen zu umgehen oder viel zu früh abzustellen. Wir haben versucht, die häufigsten „Ammenmärchen“ für Sie zusammenzustellen und aufzulösen. Sie werden sehen, daß das Stillen gar nicht so kompliziert ist, wie es leider oft gerne dargestellt wird!**

**Schnuller** und **Flaschensauger** können sehr schnell zu einer Saugverwirrung führen! Nicht wenige Neugeborene haben Probleme, richtig an der Brust zu trinken, wenn sie gleich zu Beginn mit solch unnötigen Saugelementen in Kontakt kommen, denn das Saugen an einer Flasche fällt dem Kind leichter. So kann es sein, daß es sich weigert, aus der Brust zu trinken und es sehr viel Geduld und professioneller Hilfe bedarf, um die Saugverwirrung zu überwinden! Die Mutterbrust ist nicht nur zur Ernährung, sondern auch zum Stillen des Saugbedürfnisses und zum Trost spenden etc. da. Abgestillte Kinder stillen diese Bedürfnisse häufig stattdessen an einem Schnuller, einem Fläschchen oder sie nuckeln an ihren Fingern. Dabei werden sie dann nicht mit einem so hochwertigen Nahrungsmittel wie der Muttermilch, mit Nährstoffen und Abwehrkräften versorgt. Die Natur läßt das Saugbedürfnis bestimmt nicht zugunsten der Firma NUK bis ins Kleinkindalter bestehen, vielmehr "erwartet" das menschliche Kleinkind, "erwartet" sein Organismus, weiter gestillt zu werden.

**Saughütchen** werden heutzutage leider viel zu schnell zur Hand genommen und den Müttern als vermeintliche Erleichterung „untergejubelt“, dabei können ähnliche Schwierigkeiten entstehen wie bei der Verwendung von Kunstsaugern, außerdem erfordert es sehr viel Geduld, bis die Kinder auch ohne Hütchen wieder aus der Brust trinken. Die richtige Anleitung zu Beginn der Stillbeziehung macht solche Hilfsmittel in den allermeisten Fällen überflüssig! Selbst bei sogenannten Schlupfwarzen ist sehr oft ein ganz problemloses Stillen möglich, denn das Kind saugt ja nicht an der Brustwarze, sondern nimmt den ganzen „Mund voll Brust“ um richtig trinken zu können.

**Zufüttern** von **Tee**, **Glukose** oder gar **Flaschennahrung** sind bei einem gesunden Kind vollkommen unnötig! Es ist absolut normal, daß der Milcheinschuß nach der Geburt 2-5 Tage braucht (bis dahin erhält das Baby jedoch schon das wertvolle Kolostrum, in dem Nähr- und Abwehrstoffe konzentriert sind) und es ist genauso normal, daß die Babys nach der Geburt an Gewicht verlieren. Wichtig ist, daß das Neugeborene und die Mutter einfach nur Ruhe haben und Zeit für sich selbst, das Kleine weiß genau, was es zu tun hat. Es wird anfangen zu saugen und auch immer mehr trinken und die Milchproduktion wird sich exakt seinem Bedarf anpassen. Genau aus diesem Grund ist das Zufüttern von jedweder Flüssigkeit so gefährlich: das Kind saugt dadurch weniger oft an der Brust und diese „denkt“ dann, sie müsse weniger produzieren und so geht die Milch noch weiter zurück! Ein Trugschluß, der leider schon viele Stillbeziehungen zunichte gemacht hat... Auch bei heißem Wetter ist es überhaupt nicht notwendig, Fläschchen mit Wasser oder Tee zu geben, das Baby kann seinen ganzen Flüssigkeitsbedarf aus der Brust stillen. Allerdings nur, wenn es nach Bedarf gestillt wird, d.h. so oft es will und so lange es will. Der Tee bewirkt höchstens, daß es nicht oft genug trinkt und dies kann sehr leicht das empfindliche Gleichgewicht von Angebot und Nachfrage durcheinander bringen.

Das Einhalten von korrekten **Pausen** (mindestens zwei oder gar drei Stunden Abstand zwischen zwei Mahlzeiten), weil das Kind sonst Bauchweh bekommt, ist erwiesenermaßen ein altes Ammenmärchen! Die Verdauung beginnt schon mit dem ersten Schluck Milch, der im Magen ankommt, von daher gesehen müßten alle Kinder spätestens nach dem 10. Schluck Bauchweh bekommen. Das Kind muß nach Bedarf angelegt werden, damit die Brust genau die richtige Menge produzieren kann. Versucht man dies hinauszuzögern, macht man nicht nur das Kind (und sich selbst) unglücklich, sondern man stört auch einen natürlichen Prozeß, bei dem sich Angebot und Nachfrage von selbst regeln. Sicher ist

es am Anfang schwierig, das Kind ständig zu beobachten und sein Weinen richtig zu deuten. Aber dafür ist ja das Wochenbett gedacht, daß Mutter und Kind viel Zeit miteinander verbringen und sich in solchen Dingen aufeinander abstimmen können.

„Gestern noch hatten wir so schön regelmäßige Abstände, heute will mein Kind ständig trinken und ist quengelig“ – Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit hat das Baby genau jetzt einen **Wachstumsschub**! Diese Schübe können ziemlich genau festgelegt werden (ca. 2. Woche, 3. Monat und 6. Monat). Meist dauert so ein Schub einige Tage, aber das Baby wird nur 1-2 Tage ständig trinken wollen, dann hat die Brust sich wieder an den vermehrten Bedarf angepaßt. Leider sind genau die Zeitpunkte dieser Wachstumsschübe die Daten, an denen ein Großteil der Mütter abstillen, weil sie entweder völlig überfordert sind, oder, weil sie denken, sie haben zu wenig Milch, sie durch Zufüttern diesen empfindlichen Haushalt durcheinander bringen. Mütter, die um diese Schübe wissen, können entspannt an die Sache herangehen, was auch wieder dem Milchfluß hilft, der natürlich bei Streß unter Umständen nicht so gut in Gang kommt. Übrigens erlebt ein Baby auch sogenannte Entwicklungsschübe (ca. 1., 5., 8., 12., 19. Woche usw.), bei denen die geistige Entwicklung einen Sprung macht. Auch dann kann es sein, daß das Baby vermehrt an die Brust will, weil es von seiner eigenen Entwicklung ein wenig durcheinander ist. Diese Schübe sind in dem Buch „Oje, ich wachse“ von Hetty van de Rijt hervorragend und sehr beruhigend für besorgte Eltern beschrieben.

Lange **Dauer** der Stillmahlzeit! Zu Beginn des Zusammenlebens mit dem winzigen Baby sitzt frau oft eine Stunde oder noch länger, bis die Stillmahlzeit „endlich“ beendet ist. Das dient natürlich auch wieder der Kontaktaufnahme und dem Kuschelbedürfnis, außerdem wird das Baby in der übrigen Zeit viel schlafen. Aber alle Mütter mit älteren Stillbabys können folgendes bestätigen: irgendwann um den 2. bis 3. Monat ist das Kind mit der Stillmahlzeit von einem Tag auf den anderen in 5-10 Minuten fertig, satt, „abgefüllt“. Es ist jetzt kräftiger, kann besser saugen, und möchte seine wache Zeit auch nutzen, um die Welt zu entdecken. Die Mutter beginnt jetzt mehr und mehr, diese Freiheit zu genießen, kann auch unterwegs „mal schnell“ stillen, sei es im Auto oder im Café oder Park, und schon bald können sich die meisten nicht mehr vorstellen, daß sie mal „so lange“ beim Stillen gesessen haben.

**Zufüttern** heißt **nicht gleich abstillen**, besser ist hier der Begriff „Beikost“. Es werden keine Mahlzeiten ersetzt, sondern das Kind ißt bei den Erwachsenen mit, probiert alles, was diese auch essen und wird nebenher noch so viel gestillt, wie es möchte, nur so ist die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen gesichert. Vorsichtig sein mit der Auswahl der Nahrungsmittel muß man natürlich, wenn das Kind bereits eine Allergie hat oder durch bestehende Allergien bei den Eltern gefährdet ist. Wenn eine Infektion in der Luft liegt, werden Sie bald merken, daß Ihr Kind eventuell von einem Tag auf den anderen wieder voll gestillt werden möchte. Instinktiv schützen die Babys sich so vor einer Ansteckung und man hört von vielen Müttern, daß nach einer Nacht mit leichtem Fieber und „Dauerstillen“ das Kind am nächsten Tag wieder völlig gesund ist, als wäre nie etwas gewesen! Diese Chance verbaut man sich natürlich, wenn man durch planmäßiges Mahlzeiten ersetzen zu früh abstillt.

Die Mutter kann angeblich viele Dinge nicht mehr essen und trinken. Sicher, es gibt bestimmt einige Babys, die auf bestimmte **Nahrungsmittel** der Mutter reagieren, aber meist nur auf blähende Dinge wie Kohl und in seltenen Fällen auch auf Lebensmittel, die tierische Eiweiße enthalten, wie Milch. Der Darm des Babys ist zu Beginn noch nicht ausgereift. Probieren Sie also ab und an noch einmal, ob das Kind immer noch auf vormals nicht geeignete Speisen reagiert, wenn es schon etwas älter ist. Auch auf Alkohol muß die Mutter nicht gänzlich verzichten, wenn man davon ausgehen kann, daß bis zur nächsten Stillmahlzeit einige Stunden vergehen, kann frau sich schon mal ein Gläschen Wein gönnen. Faustregel: der Alkoholgehalt in der Muttermilch entspricht in etwa dem Blutalkoholgehalt der Mutter.

Wenn die Mutter krank ist oder **Medikamente** einnehmen muß, heißt das nicht, daß sie Mahlzeiten durch Kunstmilch ersetzen oder gar ganz abstillen muß. Nur die allerwenigsten Krankheiten verbieten das Stillen tatsächlich. Bei Medikamenten und Narkosen läßt sich in den meisten Fällen eine Alternative finden, die mit dem Stillen vereinbar ist. Man selbst und die Ärzte (!) müssen sich nur informieren. Eine sehr wichtige Anlaufstelle (auch für den Arzt) ist in solchen Fällen die Embryonaltoxikologie in Berlin, Tel.: 030-30686734, im Internet unter [www.giftnotruf.de](http://www.giftnotruf.de).

## Vorurteile gegen das Stillen:

„**Stillen tut weh**“ - Probleme wie z.B. Brustentzündungen haben meistens ihre Ursache in einer falschen Anlagetechnik und können mit einfachen Hausmitteln auch gut behandelt werden. Wichtig ist eine gute Anleitung zum Beginn der Stillbeziehung und die Möglichkeit, bei Bedarf eine Stillberaterin in Anspruch zu nehmen

„**Sie haben keine / zu wenig Milch**“ – Sicher gibt es Mütter, die tatsächlich nicht genügend Milch produzieren, aber das sind nur etwa 2-3 %, alle anderen sind dazu in der Lage, ihr Kind (auch Mehrlinge) ganz normal zu stillen. Das Problem liegt hier einfach in der Fehlinformation, an der die Säuglingsnahrungshersteller natürlich ein sehr großes Interesse haben. Warum sollten denn alle Mütter, die seit Anfang der 70er Jahre ihr Kind zur Welt gebracht haben, plötzlich nicht fähig gewesen sein, ihren Nachwuchs alleine zu ernähren, wie es Millionen von Generationen vor ihnen geschafft hatten? Junge Mütter sollten auf Unkenrufe ihre Milchmenge betreffend nicht hören, sondern auf ihre natürlichen Fähigkeiten vertrauen, denn Streß und Angst vor Versagen können die Milch tatsächlich zurückgehen lassen.

**Stillen macht abhängig vom Kind** – ganz im Gegenteil! Wenn man stillt, ist man viel unabhängiger, kann außer Haus gehen und hat alles für das Kind dabei, kann sich auch mal verspäten oder spontan einen Umweg machen. Zudem ist es netter dem Kind gegenüber, es bei Hunger schnell anzulegen, als es erst beiseite legen zu müssen um die Flasche zuzubereiten. Unweigerlich wird es dabei schreien, bis es endlich seine Nahrung bekommt. Dadurch wird es hektisch saugen und viel Luft schlucken, wodurch die gefürchteten Blähungen entstehen können. Auch für Mütter, die z.B. wegen ihres Berufes eine Zeit lang von ihrem Kind getrennt sind, hat das Stillen große Vorteile. Während ihrer Abwesenheit kann abgepumpte Muttermilch gefüttert werden (übrigens gibt es auch ein Gesetz, das Arbeitnehmerinnen Stillpausen zusichert) und wenn Mutter und Kind dann abends wieder zusammen sind, kann die Trennung durch die große Nähe und Vertrautheit beim Stillen wieder vergessen werden.

Flaschefüttern **bezieht auch den Vater mit ein**: Väter haben so viele andere Möglichkeiten, sich mit ihren Kindern zu beschäftigen. Dem Kind Nähe und Geborgenheit in der Familie zu geben sollte sich ja nicht nur aufs Füttern beschränken, sondern es im Wachen und im Idealfall auch im Schlafen begleiten. Abgesehen davon kann der Vater natürlich ebenso gut abgepumpte Muttermilch füttern, nicht nur aus der Flasche (Saugverwirrung), sondern auch aus dem Becher oder per Fingerfütterung.

Flaschenkinder **schlafen schneller durch**: Es ist völlig natürlich, daß ein Neugeborenes seinen Rhythmus mit ca. 3 Stunden Schlafen, trinken und wieder schlafen nicht nur tagsüber sondern auch nachts einige Zeit beibehält. Das erzwungene, angelernte Durchschlafen ist nicht physiologisch und hängt auch nicht mit dem Stillen zusammen. Wenn Babys nach einer üppigen Mahlzeit länger schlafen, hat das damit zu tun, daß das Verdauungssystem auf Hochtouren arbeitet und das Baby davon müde wird. Viele Kinder schlafen schon sehr früh durch, andere benötigen dafür länger, oft auch mehr als ein Jahr, unabhängig davon ob sie gestillt werden oder andere Nahrung erhalten.

**Zähne**: Völlig falsch ist die Vorstellung, daß frau spätestens dann abstillen sollte, wenn das Baby die ersten Zähne bekommt, weil es ja beißen könnte. Viele Kinder kommen sogar mit einem Zahn auf die Welt, die meisten bekommen ihre Zähne mit 6 Monaten, in einem Alter, wo sie Milch noch dringend benötigen. Nun sind sie aber tatsächlich schon reif genug dafür, es zu verstehen, wenn Mutter nicht gebissen werden will.

Vom Stillen bekommen Frauen einen **Hängebusen**: Die Beschaffenheit des Busens hängt nicht vom Stillen ab, sondern von Veranlagung und Schwangerschaft. Jede Mutter, die länger gestillt hat, kann bestätigen, daß die Brust nach spätestens 3-4 Monaten ihre ursprüngliche Form wieder angenommen hat und man ihr die Milchproduktion nicht mehr ansehen kann.

## Interessante Links über das Stillen im Internet:

[www.uebersstillen.org](http://www.uebersstillen.org)  
[www.wirstillen.de](http://www.wirstillen.de) (virtuelle Stillgruppe)  
[www.ichstille.de](http://www.ichstille.de)  
[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)  
[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)  
[www.stillen.de](http://www.stillen.de) (BDL)  
[www.elternzeitschrift.org](http://www.elternzeitschrift.org)  
[www.babynahrung.org](http://www.babynahrung.org)

## Weitere Informationen den folgenden Themen können Sie im Internet finden:

**Stillen von Kleinkindern** (die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt, Kinder bis zu 2 Jahren und länger zu stillen, nachdem sie mindestens 6 Monate voll gestillt wurden)

Internet: [www.uebersstillen.org/laengerd.htm](http://www.uebersstillen.org/laengerd.htm)

**Sauberbleiben:** schon mal was davon gehört, daß man Babys auch völlig ohne Windeln durch die ersten beiden Jahre begleiten kann?

Internet: [www.s-line.de/homepages/bradfisch/FamKommInfo.htm](http://www.s-line.de/homepages/bradfisch/FamKommInfo.htm)

Durch das **Tragen** von Säuglingen und Kleinkindern geben Sie ihrem Kind ständige Nähe und Geborgenheit, es ist so ausgeglichener und Sie können mit dem Kind auf dem Rücken viel leichter Ihrer Hausarbeit nachgehen oder Besorgungen machen

Internet: [www.trage-tuch.de](http://www.trage-tuch.de)

**Familienbett** - der einfachste Weg für Mütter und auch Väter, nachts nicht aufstehen zu müssen und dem Baby die ihm zustehende Nähe und Geborgenheit zu geben - und

**Attachment Parenting:** Hiermit ist eine „Methode“ gemeint, das Kind den ganzen Tag rund um die Uhr zu begleiten, es bei sich zu haben. Auf diese Weise fällt es der Mutter leichter, seine Signale zu deuten („Höre auf dein Kind und richte dich nach seinen Bedürfnissen“) und was das Erstaunlichste daran ist: frau hat viel mehr Zeit für Hausarbeit und für sich selbst, wenn sie das Baby immer bei sich hat, als wenn sie versucht, es für eine bestimmte Zeit „abzuschieben“. Begleitete Kinder werden früher selbständig, weil sie die Sicherheit haben, jederzeit zur Mutter zurückkehren zu dürfen!

Internet: [www.attachment-parenting.de](http://www.attachment-parenting.de)

**Continuum Concept:** Ein Begriff, der auf die Autorin Jean Liedloff („Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“) zurückgeht, die das ausgeglichene Zusammenleben bei Eingeborenenstämmen beobachtet hat und die wichtigsten Erkenntnisse für unsere „zivilisierte Welt“ zusammengetragen hat.

Internet: [www.continuum-concept.de](http://www.continuum-concept.de)

## Literaturhinweise:

Hannah Lothrop: Das Stillbuch

Sheila Kitzinger: Ich stille mein Baby

Marianne Krüll: Die Geburt ist nicht der Anfang

Eva Dörpinghaus: Stillen – jede kann es, keine muß es

Vivian Weigert: Stillen – die schönste Zeit mit dem Baby

Bund deutscher Hebammen: Stillen – der beste Start ins Leben

Brigitte Benkert: Das Ravensburger Stillbuch

La Leche Liga: Handbuch für die stillende Mutter

Barbara Sichtermann: Leben mit einem Neugeborenen

Dr. William Sears: Schlafen und Wachen

Dr. William Sears: Das 24h-Baby

Hetty van de Rijt: Oje, ich wachse

## Adressen:

### **Stillberaterinnen gibt es bei der AFS und der LLL**

Eine Stillberaterin in Ihrer Nähe können Sie hier erfragen:

### Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen:

AFS-Geschäftsstelle

Rüngsdorfer Straße 17

53173 Bonn

Tel.: 0228 - 35 038 71

Fax: 0228 - 35 038 72

eMail: [geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)

### La Leche Liga Deutschland:

Postfach 65 00 96 in 81214 München

Telefonischer Ansagedienst unter der Rufnummer 06851-2524.

Dort wird für jedes Bundesland eine Kontaktperson für die Stillberatung genannt.

e-mail: [beratung@lalecheliga.de](mailto:beratung@lalecheliga.de)

### BDL – Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.

Postfach 61 12 25 in 22438 Hamburg, Tel: 0531/2506990

