



## MAMA, STILL MICH!

Stillen ist kein Mittel, um die Gesundheit zu gewährleisten,  
sondern ein Teil der Gesundheit.

Carlos Gonzales, Kinderarzt

### Warum stillen?

Stillen ist eine Entscheidung für die Gesundheit der Mutter und des Kindes. Es ist eine private Entscheidung, aber gleichzeitig dient es auch dem allgemeinen Gesundheitssystem.

Muttermilch ist von Natur aus das perfekte Nahrungsmittel, weil sie sich an die Bedürfnisse des Kindes anpasst. Außerdem ist Stillen praktisch und preiswert.

### Wie lange stillen?

Die Weltgesundheitsorganisation, UNICEF, das Italienische Ministerium für Gesundheit und der Kinderärzterverband empfehlen die ersten 6 Monate ausschließlich zu stillen und auch während das Abstillens fortzufahren, d.h. bis zum zweiten Lebensjahr und je nach Bedürfnis von Mutter und Kind, länger.

### Wie stille ich?

Gestillt werden sollte immer nach Bedarf des Kindes, egal zu welcher Tages- oder Nachtzeit. Das Kind weiß, wann es Durst und Hunger hat. Dafür braucht es keine Uhr: das Kind trinkt so viel, wie es benötigt. Das Neugeborene stillt seinen gesamten Bedarf an Nährstoffen mit der Muttermilch. Es braucht weder Wasser noch Tee, denn diese füllen den Bauch, ohne zu nähren.

Es ist nicht nötig, jedes mal mit beiden Brüsten zu stillen, aber es ist wichtig, dass das Kind die Brust jedes mal leer trinkt.

### Ist die Muttermilch ausreichend für mein Kind?

Die Milchproduktion passt sich an den Bedarf des Kindes an. Durch das Saugen sorgt das Kind dafür, dass die Brust die richtige Menge produziert.

Zeitweilig haben die Kinder „Wachstumsschübe“, bei denen sich das Bedürfnis nach Milch vergrößert. Sie trinken dann mehr, um die Produktion zu stimulieren. Für die Mutter kann das anstrengend sein, aber nach ein paar Tagen gleicht die Brust wieder aus und alles kehrt zum Alten zurück.

Wenn die Brust nicht geschwollen ist und nicht tropft, heißt das, dass sich die Brust reguliert hat, um die richtige Menge für das Kind zu produzieren und nicht, dass sie zu wenig Milch hat.

Jedes Kind hat seine eigenen Bedürfnisse. Vergleiche dein Kind deshalb nicht mit anderen Kindern.

Zuneigung, Kontakt und Sicherheit sind wichtige Grundbedürfnisse genauso wie Essen. Die Brust bedeutet mehr als nur eine Nahrungsquelle für das Kind. Ihr verwöhnt eure Kinder nicht, sondern gebt ihnen, was sie brauchen!

Wen kann ich kontaktieren, wenn ich Schwierigkeiten habe?

Stillen sollte nicht schmerzhaft sein. Bei Schmerz, Rötungen, Fieber oder bei Fragen und Zweifeln nimm mit der örtliche Beratungsstelle oder mit dem Beaugard Krankenhaus Kontakt auf, das bei Bedarf interkulturelle Beratung anbietet.

Das Netzwerk: „Pronto mamy“, ist eine Gruppe von Müttern, die monatliche Treffen organisieren, bei denen Informationen und Ratschläge über Facebook ausgetauscht werden und die über Telefon für andere Mütter erreichbar sind.

Jede Frage und Unsicherheit hat eine Berechtigung, jede Mutter und jedes Kind ist wichtig. Ihr seid nicht allein, fragt nach Hilfe!

Was kann meine Familie tun?

Um einen guten Start für das Stillen zu ermöglichen, sollten Mutter und Kind die Möglichkeit haben, in ruhiger Atmosphäre eine Beziehung aufzubauen und miteinander zu interagieren. Der Vater und andere Familienmitglieder können helfen, den Raum, den Mutter und Kind dafür brauchen, zu schützen, in dem sie Kritik und Einmischungen meiden und Hilfe in praktischen Dingen anbieten.

Die Natur hat uns ausgestattet mit der Fähigkeit, unsere Kinder zu gebären und zu stillen und sie hat unsere Kinder mit der Fähigkeit ausgestattet, ihre Bedürfnisse an uns auszudrücken. Wir dürfen nicht an diesen Fähigkeiten zweifeln und uns nicht von anderen beeinflussen lassen. Vertrau auf dich und nicht auf die Kritik anderer und frag nach Hilfe, wenn du sie brauchst.

