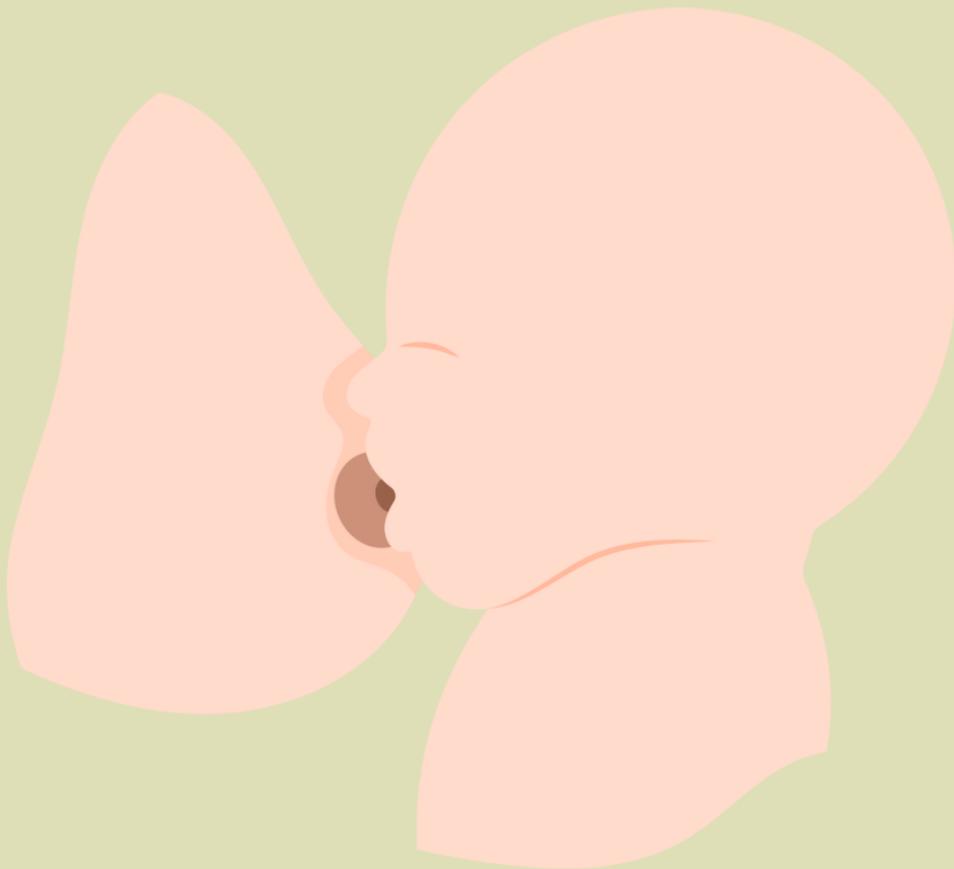


**Wie du dich optimal aufs
STILLEN 🩸
vorbereiten kannst!**



Wie du dich optimal aufs
 **STILLEN**
vorbereiten kannst!

HALLO DU **LIEBE**,

WIE SCHÖN, DASS DU UNS GEFUNDEN HAST!

WIR SIND **BREASTKEEPERINNEN** UND HABEN FÜR DICH EINEN KLEINEN LEITFADEN ERSTELLT. DIESER KANN DICH BEI DER VORBEREITUNG FÜR DEINE STILLZEIT UNTERSTÜTZEN.

DU HAST WEITERE FRAGEN ODER MÖCHTEST DICH NOCH INDIVIDUELLER AUF DEINE STILLZEIT VORBEREITEN? DANN MELDE DICH BEI UNS FÜR DEINE GANZ PERSÖNLICHE 1:1 BERATUNG!

**Vanessa, Natalie,
Lisa und Laura** 

Made by

Vanessa Ahland www.breastkeeping-magdeburg.de

Natalie Ruggendorfer  [natalie.ruggendorfer](https://www.instagram.com/natalie.ruggendorfer)

Lisa Valeriani  [urvertrauen.mit.lisa](https://www.instagram.com/urvertrauen.mit.lisa)

Laura Stolzenberger  [doula.lauramadeleine](https://www.instagram.com/doula.lauramadeleine)

01 RICHTIGE ERNÄHRUNG

NIMM **NÄHRSTOFFREICHE** UND **UNVERARBEITETE** SOWIE SAISONALE UND REGIONALE LEBENSMITTEL ZU DIR UND VERMEIDE LEERE KALORIEN.

NIMM AUSREICHEND **FLÜSSIGKEIT** IN FORM VON WASSER ODER UNGESÜSSTEM TEE ZU DIR.

VERMEIDE INDUSTRIELLEN ZUCKER UND GREIFE AUF **NATÜRLICHE ALTERNATIVEN** ZURÜCK.

MEAL PREP - KOCH DIR NÄHRENDE GERICHTE VOR, DIE DU BEI BEDARF NUR NOCH ERWÄHRMEN MUSST, Z.B. SUPPEN, EINTÖPFE UND AUFLÄUFE.

NIMM DEINE **“GELÜSTE”** IN DER SCHWANGERSCHAFT ERNST UND SCHAU WELCHER **NÄHRSTOFFBEDARF** SICH DAHINTER VERBRINGT, Z.B. LUST AUF SCHOKOLADE, KANN AUF EINEN MAGNESIUMMANGEL HINDEUTEN.

*GILT NICHT NUR FÜR DEINE SCHWANGERSCHAFT, SONDERN AUCH FÜR DEIN WOCHENBETT UND DIE GESAMTE STILLZEIT.

02 **VORBEREITUNG DER BRUST**

DEINE BRUST BEREITET SICH IM LAUFE DEINER SCHWANGERSCHAFT GANZ AUTOMATISCH AUF DIE NAHENDE STILLZEIT VOR, Z.B. DIE **AUSBREITUNG DER MILCHDRÜSEN UND MILCHGÄNGE**. DU WIRST VIELLEICHT BEOBACHTEN WIE DEINER BRÜSTE GRÖSSER UND DEINE BRUSTWARZEN DUNKLER WERDEN.

BESUCHE EINEN **STILLVORBEREITUNGSKURS** UND INFORMIERE DICH SCHON IM VORFELD Z.B. ÜBER DAS KORREKTE ANLEGEN UND MYTHEN.

DEINE BRUST UND DEINE BRUSTWARZEN **SIND GUT SO WIE SIE SIND!** AUCH BEI INVERTIERTEN UND FLACHEN BRUSTWARZEN KANNST DU OHNE HILFSMITTEL STILLEN.

BEI BESTIMMTEN RISIKOFAKTOREN KANNST DU (AB SSW 37) BEREITS **KOLOSTRUM** AUSSTREICHEN. OB DAS FÜR DICH SINNVOLL IST, BESPRICHST DU AM BESTEN MIT EINER STILLBERATERIN/BREASTKEEPERIN.

03 POSITIVES MINDSET

OB DU MIT DEM GEDANKEN “ICH VERSUCHE ES MAL” ODER
“**ICH KANN MEIN KIND STILLEN**” IN EURE STILLZEIT
STARTEST, MACHT EINEN RIESEN GROSSEN UNTERSCHIED!

TAUSCHE DICH MIT FREUNDINNEN ODER WEIBLICHEN
VERWANDTEN AUS, DIE EINE POSITIVE **STILLBEZIEHUNG**
HATTEN/HABEN.

NIMM DEINEN PARTNER/DEINE PARTNERIN MIT INS BOOT,
DASS AUCH SIE EIN POSITIVES MINDSET GEGENÜBER DEM
STILLEN HABEN UND DICH SOMIT OPTIMAL **UNTERSTÜTZEN**
UND **MOTIVIEREN** KÖNNEN.

DEINE BRUST IST PERFEKT FÜR DEIN BABY! JEDE
BRUSTFORM UND -GRÖSSE KANN STILLEN. DEINE MILCH IST
EINZIGARTIG UND PASST SICH AN DEN BEDARF DEINES
BABYS AN. **DU KANNST STILLEN!**

DU KANNST DICH AUCH BEREITS IN DER
SCHWANGERSCHAFT MIT **POSITIVEN AFFIRMATIONEN**
MENTAL AUF DEINE STILLZEIT VORBEREITEN.

04 POSITIVES GEBURT

UNSER KÖRPER IST EIN WUNDER! ALLES IST PERFEKT AUF EINANDER ABGESTIMMT. ALSO KANN AUCH DEINE GEBURTSERFahrung EINFLUSS AUF DAS STILLEN NEHMEN.

EINE GUTE STILLVORBEREITUNG SOLLTE AUCH IMMER EINE **GUTE GEBURTsvORBEREITUNG** BEINHALTEN. INFORMIERE DICH ÜBER VERSCHIEDE OPTIONEN UND BEREITE DICH AUF EINE SELBSTBESTIMMTE UND INTERVENTIONSARME GEBURT VOR.

EINE INTERVENTIONSREICHE GEBURT UND DIE EINNAHME VON MEDIKAMENTEN KÖNNEN SICH NEGATIV AUF DEINEN **STILLSTART** AUSWIRKEN, WEIL SIE DEINEN HORMONHAUSHALT BEEINFLUSSEN.

EIN FRÜHES BONDING (HAUT ZU HAUT KONTAKT) UND DAS ANLEGEN INNERHALB DER ERSTEN STUNDEN NACH DER GEBURT (**GOLDEN HOUR**) FÖRDERN EINEN POSITIVEN STILLSTART.

05 FREMDSAUGER

FREMDSAUGER GEFÄHRDEN DEINE STILLBEZIEHUNG, DA SIE ZU EINER **SAUGVERWIRRUNG** FÜHREN KÖNNEN. DENN DEIN BABY NUTZT AN SCHNULLER UND FLASCHE EINE ANDERE (EINFACHERE) TRINKTECHNIK ALS AN DEINER BRUST.

VERMEIDE DAHER JEDEN **EINSATZ** VON FREMDSAUGERN!

SOLLTE EIN ZUFÜTTERN NOTWENIDIG SEIN, NUTZE EINE **STILL- UND KIEFERFREUNDLICHE METHODE**, Z.B. DIE LÖFFELFLASCHE ODER EINEN BECHER/SCHNAPSGLAS.

STILLEN IST NICHT NUR NAHRUNG, SONDERN AUCH SO VIEL MEHR. ES GIBT KEIN ZU HOHES SAUGBEDÜRFNIS. DU BRAUCHST **KEINEN ERSATZ** FÜR DEINE BRUST!

ZU **KÜNSTLICHEN SAUGERN** GEHÖREN NEBEN SCHNULLER UND FLASCHE AUCH STILLHÜTCHEN, DER KLEINE FINGER, BEISSRINGE, STROHHALME UND TRINKLERNBECHER.

06 DEIN WOCHENBETT

BEREITE DICH SCHON JETZT AUF DEIN WOCHENBETT VOR, DENN DIE ERSTEN TAGE UND WOCHEN SIND FÜR EINEN **POSITIVEN STILLSTART** UND EINE POSTIVE STILLBEZIEHUNG ENTSCHIEDENT.

EIN RUHIGES UND **ENTSPANNTES ANKOMMEN** IST SUPER WICHTIG! DEIN BABY LERNT ZWAR SCHON IM BAUCH SAUGEN UND SCHLUCKEN, ABER ERST NACH DER GEBURT WERDEN DURCH DAS STILLEN ALLE FUNKTIONEN KOMBINIERT.

EIN HÄUFIGES ANLEGEN IST ESSENTIELL, DENN ES KURBELT DEINE **MILCHPRODUKTION** AN. STILLE NACH BEDARF UND NICHT NACH UHR ODER PROTOKOLL.

SCHMERZEN BEIM STILLEN SIND NICHT NORMAL, SUCHE DIR SCHON BEI DEN ERSTEN HERAUSFORDERUNGEN **UNTERSTÜTZUNG** BEI EINER STILLBERATERIN/ BREASTKEEPERIN.