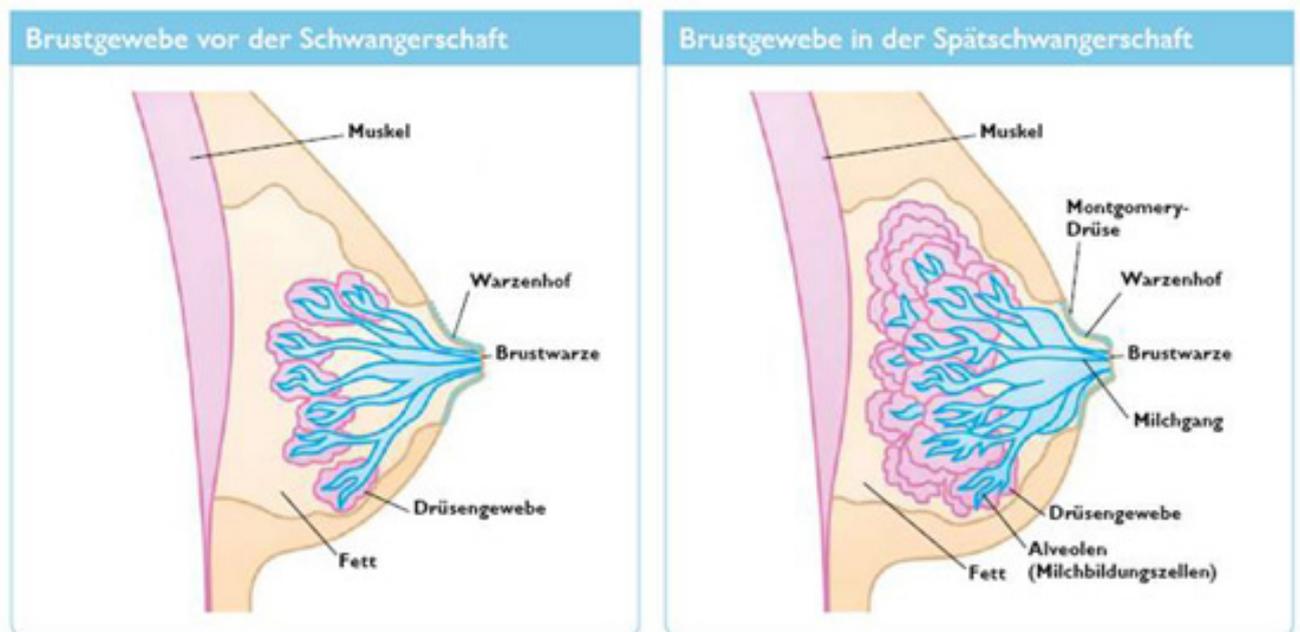




STILLEN



An sich ist das Stillen ein von der Natur bestens gesteuerter Vorgang. Sie und ihr Baby wissen im Grunde, was Sie zu tun haben. Allerdings leben wir heute ganz anders als unsere Vorgängerinnen: Die erlebten ständig, wie Mütter ihr Baby stillten.

Damit das Stillen wirklich in Schwung kommt, muss jedoch noch etwas passieren: Ihr Baby muss an der Brust trinken. Sein Saugen sorgt dafür, dass die zuständigen mütterlichen Gehirnregionen die Prolaktinproduktion aufrecht erhalten. Daher ist es so wichtig, dass Mütter gerade anfangs nach Bedarf stillen. So spielen sich Angebot und Nachfrage am besten ein.

Ihr Körper stellt normalerweise genau die Menge Milch bereit, die Ihr Baby braucht. Die Natur sorgt auf wunderbare Weise dafür, dass das klappt: Wenn Ihr Baby an Ihrer Brust trinkt, geht automatisch ein Signal an die Regionen Ihres Gehirns, die für die Ausschüttung des Milchbildungshormons Prolaktin zuständig sind.