

Was kann ich vorbereiten für die Stillzeit ?

Es gibt ein paar Utensilien, die praktisch alle stillenden Mütter brauchen. Es macht Sinn, diese bereits vor der Geburt zu besorgen.

Bei den meisten (aber nicht allen) stillenden Müttern tritt während der Stillmahlzeit Milch aus der Brust aus, an der gerade nicht gestillt wird. Denn der Milchspendereflex, der beim Saugen durch das Kind ausgelöst wird, wirkt an beiden Brüsten. Auch zwischen den Stillmalzeiten kann Milch aus der Brust spontan austreten. **Stilleinlagen** halten die Brustwarzen, die Kleidung und die Bettwäsche trocken. Fast alle stillenden Mütter brauchen Stilleinlagen, vor allem in den ersten Monaten der Stillzeit. Später bleiben viele stillenden Mütter trocken und können auf Stilleinlagen verzichten. Es ist sinnvoll, Stilleinlagen zur Geburt mit ins Krankenhaus zu nehmen. Einmalstilleinlagen sind fürs Krankenhaus aus hygienischen Gründen besser geeignet (dort werden viele krankheitserregende Keime übertragen). Zu Hause können dann waschbare Stilleinlagen verwendet werden.

Still-BHs: Alle Frauen, die ohne BH das Haus nicht verlassen, brauchen für die Stillzeit eigene Still-BHs. Vor allem am Anfang der Stillzeit braucht man einen BH, der 1-3 Nummern größer ist als vor der Geburt. Die vordere Öffnung von Still-BHs erleichtert den Zugang zur Brust, ohne dass man sich dafür immer wieder komplett entkleiden muss. Außerdem lassen sich Still-BHs mit einer Hand öffnen, während man mit der anderen Hand das Baby hält. Leider kann niemand vorhersagen, welche BH-Größe eine Frau nach der Geburt haben wird – zu groß sind die individuellen Unterschiede. Vor allem für die ersten Tage und Wochen nach der Geburt haben sich elastische „seamless“ Still-Bustiers bewährt, die sich flexibel an die sich ständig verändernde Brustgröße und den abnehmenden Bauchumfang anpassen (z.B. von Bravado, Anita, Carriwell oder Emma Jane). Es ist wichtig, dass der BH nirgendwo drückt oder einschneidet. Wenn Milchgänge abgedrückt werden, kann ein Milchstau entstehen.

Stillfreundliche Schlafeinrichtung: Bei der Entscheidung, wo das Baby schläft, sollte Stillen unbedingt berücksichtigt werden. Herkömmliche Gitterbetten sind ein Hindernis fürs Stillen. Bei einer stillfreundlichen Schlafeinrichtung liegen Mutter und Kind in unmittelbarer Nähe und können nachts ungehindert stillen, ohne dass die Mutter dafür extra aufstehen muss.

Mulltücher: Viele Babys machen Bäuerchen und spucken dabei mehr oder weniger Milch. Mulltücher oder sonstige Stoffwindeln oder Frottehandtücher fangen die ausgespuckte Milch auf und halten Kleidung, Bettwäsche und Möbel sauber.