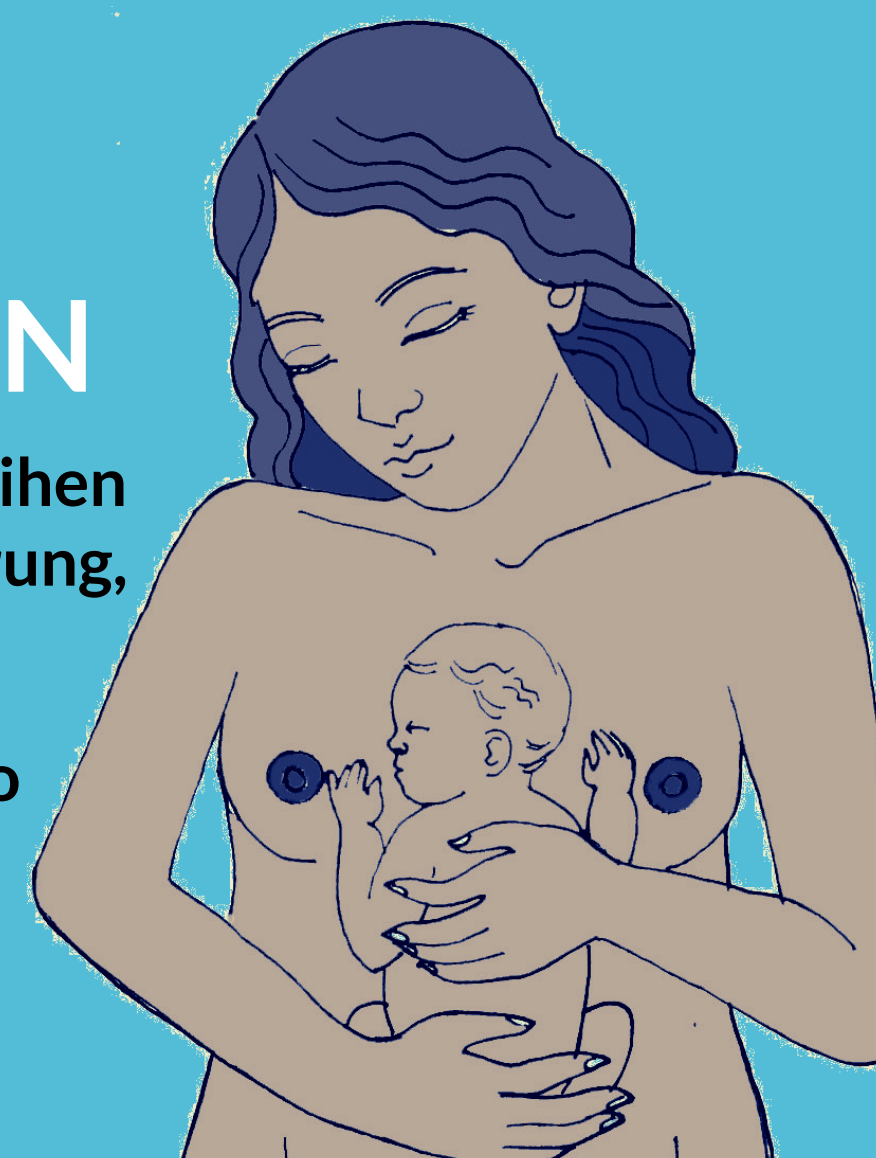


# MILCHMENGE STEIGERN

## METHODEN ZUR STEIGERUNG DER PRODUKTION

In der Schwangerschaft lässt unser Körper unsere Babys wachsen und gibt ihnen genau das, was sie zum Gedeihen brauchen. Nach der Geburt lässt unser Körper unsere Kinder weiter wachsen, indem er Muttermilch für Ernährung, Immunabwehr, Nahrungsergänzung und liebevolle Zuwendung produziert.



Die Milchproduktion wird durch Angebot und Nachfrage gesteuert. Je mehr Milch das Baby trinkt, desto mehr Milch produziert unser Körper.

Ein gut angelegter Säugling, der häufig nach Bedarf gestillt wird, produziert reichlich Milch, auch in stressigen Zeiten wie Notfällen. Viel Haut-zu-Haut-Kontakt reduziert Stress und erhöht die Milchproduktion.

Wusstest du, dass eine geringe Milchproduktion selten ist, aber eine der häufigsten Sorgen von Müttern, die zur Verwendung von Milchnahrung führt? Wenn du mit dem Stillen aufgehört hast und durch Relaktation wieder anfangen möchtest, oder wenn du bunt stillst und deine Milchproduktion aufbauen möchtest, wende dich an eine Stillberaterin, um Hilfe zu erhalten.

## MILCHMENGE STEIGERN IST SO EINFACH WIE 1-2-3!

1

### HAUT-ZU-HAUT-KONTAKT

Kuschle mit deinem unbedeckten Baby aufrecht zwischen deinen nackten Brüsten, mit einer Decke zugedeckt, wenn der Raum kühl ist. Stelle sicher, dass die Atemwege des Babys frei sind.

Haut-zu-Haut-Kontakt stimuliert die Ausschüttung des "Liebeshormons" bei dir und deinem Baby. Es entspannt dich und regt den Milchfluss an.

Behalte so lange Haut-zu-Haut-Kontakt, wie du möchtest, je mehr, desto besser.

Im Handout "Haut-zu-Haut-Kontakt" findest du Tipps und wichtige Sicherheitsinformationen.

2

### HÄUFIGES STILLEN

Stille beim Haut-zu-Haut-Kontakt oft und wann immer das Baby dazu bereit ist. Warte nicht, bis das Baby weint oder unruhig wird, bevor du die Brust anbietest.

Stelle sicher, dass das Baby tief und gut angelegt ist und eine gute Stillposition hat - "Bauch-an-Mama, Brustwarze-an-Nase".

Strebe mindestens 10-12 Stillmahlzeiten pro Tag an, einschließlich nächtlicher Mahlzeiten.

Halte das Baby durch Brustkompression und Seitenwechsel am Stillen.

3

### BRUST KOMPRESSION

Wenn die Brust bei jeder Fütterung vollständiger entleert wird, wird mehr Milch produziert.

Wenn du bemerkst, dass dein Baby zwar saugt, aber nicht schluckt, kannst du den Milchfluss unterstützen, indem du die Brust sanft drückst.

Lege deine Finger unter die Brust, mit dem Daumen oben, hinter den Warzenhof (dunklere Haut). Drücke sanft, bis du merkst, dass dein Baby zu schlucken beginnt.

Lass los, wenn dein Baby aufhört zu trinken.



Lass dich von deinem Baby führen und gehe auf seine Bedürfnisse ein.

Zwinge das Baby nicht zum Stillen