



Dein entspannter Start ins Stillen



Ein kompakter Überblick für die ersten Tage – zum Nachlesen, Durchatmen und Sicherheit gewinnen.

Deine Checkliste zum Stillstart

Ein paar Dinge erleichtern euch den Anfang:



- ☐ Ein bequemer Stillplatz (Rücken & Nacken entlastet)
- ☐ Ein unterstützendes Stillkissen
- ☐ Bügellose Still-BHs
- ☐ Hautfreundliche Stilleinlagen
- ☐ Pflegende Brustwarzencreme zur Regeneration
- ☐ Eine große Trinkflasche
- ☐ Bequeme, praktische Stillkleidung



Allgemeine Tipps

- ✓ Hautkontakt stärkt Bindung & Milchfluss
- ✓ Gerade in den ersten Tagen so viel Nähe wie möglich.
- ✓ Häufig anlegen ist normal
- ✓ 8–12 Stillmahlzeiten in 24 Stunden sind kein „Zuviel“.
- ✓ Bauch an Bauch
- ✓ Dein Baby sollte den Kopf nicht drehen müssen.
- ✓ Stillen darf gelernt werden
- ✓ Ihr wachst gemeinsam hinein – Schritt für Schritt.

Die Still-Ampel

● Alles im grünen Bereich Kurzes Ziehen beim Andocken (unter 30 Sekunden). Die Brustwarze bleibt rund & rosig. -> Dein Körper passt sich an.	● Zeit für kleine Korrekturen Stillen bleibt unangenehm oder die Brustwarze ist verformt. -> Position überprüfen -> Viel Luft an die Haut lassen -> Regenerierende Pflege nutzen	● Bitte Unterstützung holen Starke Schmerzen, blutende Brustwarzen, heiße Stellen, Fieber oder Schüttelfrost. -> Hebamme oder Stillberatung kontaktieren.
---	---	--