

Bevor Sie nachhause gehen, seien Sie sicher, dass:

Sie Ihr Baby ernähren können

- ◇ Sie können Ihr Baby zum Stillen bequem halten und es anlegen.
- ◇ Sie kennen die Anzeichen für gutes Stillen.
- ◇ Sie wissen, wie das Stillen nach Bedarf verläuft, kennen die Stillzeichen und wie Ihr Baby Ihnen mitteilt, dass es genug Milch bekommen hat.
- ◇ Sie wissen wie Sie tun müssen, wenn Sie denken, dass Ihre Milchmenge nicht ausreicht.
- ◇ Sie können Ihre Brust von Hand entleeren.



Was Sie wissen müssen, wenn Sie nicht stillen:

- ◇ Welche Art Ersatznahrung, die einwandfrei, praktikabel, bezahlbar, nachhaltig und ungefährlich ist Sie in Ihrer Situation verwenden.
- ◇ Wo Sie Ersatznahrung in ausreichender Menge bekommen können.
- ◇ Wie Sie die Ersatznahrung sicher zubereiten und Ihrem Baby füttern können.
- ◇ Wie Sie die Risiken, die mit künstlicher Säuglingsnahrung zusammenhängen, reduzieren können.

Sie wissen um die Bedeutung des ausschließlichen und (neben adäquater Beikost) weitergeführten Stillens

- ◇ Ihre Milch bietet alles, was Ihr Baby in den ersten sechs Lebensmonaten braucht. Nach sechs Monaten braucht Ihr Baby zusätzlich zu Ihrer Milch weitere Nahrung .
- ◇ Ihre Milch liefert auch weiterhin eine gute Ernährung, schützt vor Erkrankungen und bietet mütterliche Nähe. Ihre Milch ist auch im zweiten Lebensjahr und darüber hinaus noch wertvoll für Ihr Kind.
- ◇ Wenn Sie ihr Baby nicht stillen, sollte mindestens während der ersten zwölf Lebensmonate Ihres Kindes eine künstliche Säuglingsmilch verwendet werden. Obwohl manche Eltern früh andere Nahrungsmittel füttern, brauchen die meisten Babys keine andere Nahrung während der ersten sechs Lebensmonate als Muttermilch oder künstliche Säuglingsnahrung.

Sie wissen, wo Sie die nötige Unterstützung bekommen, die Sie brauchen.

- ◇ Mütter brauchen Unterstützung. Wenn eine Mutter nach Hause geht, braucht sie ein Familienmitglied, eine Freundin, eine Hebamme oder eine andere Person, die ihr helfen kann, sicher zu werden im Umgang mit dem Baby.
- ◇ Manchmal denkt eine Mutter, sie müsste alles ohne weitere Hilfe können. Sie mag denken, wenn sie um Hilfe bittet, dass man sie für eine schlechte Mutter hält oder jemand, die nicht allein recht kommt.
- ◇ Wenn jemand einen neuen Beruf oder eine neue Tätigkeit erlernt, brauchen man Zeit dafür. Wahrscheinlich werden wir in dieser Zeit andere Leute um Hilfe bitten müssen. Es ist ähnlich, zu lernen eine Mutter zu sein – es müssen neue Fähigkeiten erworben werden, also bitten Sie um Hilfe beim Erlernen dieser Fähigkeiten.
- ◇ Finden Sie heraus:
Welche Unterstützung Sie von der Entbindungsstation bekommen können, nachdem Sie bereits zu Hause sind.
Wie Sie eine Hebamme und einen Kinderarzt finden.
Welche Selbsthilfegruppen es in Ihrer Gegend gibt und wie Sie diese Gruppen erreichen können.
Wer Ihnen direkte Hilfe bei der Ernährung Ihres Babys geben kann, falls Sie auf Schwierigkeiten stoßen.



Wenn Sie weitere Informationen oder Hilfe brauchen – fragen Sie einfach danach.

Translated by Erika Nehlsen, IBCLC