

# Stillen. Eine Handvoll Wissen.

## **Stillen ist die Grundeinstellung des Systems.**

Bereits in der Schwangerschaft entwickeln sich die Brüste und die Milchbildung beginnt. 6 Monate ausschließlich und 2 Jahre oder länger weiterhin zu stillen – das ist biologisch normal.

## **Hautkontakt gleich nach der Geburt – ausgiebig und ungestört.**

Der innige Hautkontakt von Mutter und Neugeborenem ebnet den Übergang aus dem Bauch ins nachgeburtliche Leben. Dieses liebevolle Ankommen unterstützt die physiologische Anpassung, die Bindung und das Stillen.

## **Zurückgelehnte Stillhaltung.**

Bei der entspannt zurückgelehnten Stillhaltung können alle frühkindlichen Reflexe zum Stillen wirksam werden. Neugeborenes und Mutter sind gleichermaßen kompetent und finden gemeinsam ihren Weg.

## **Häufiges Stillen.**

In der ersten Zeit wird 8–12 Mal in 24 Stunden gestillt. Oder öfter. Dies sichert reichliche Milchbildung und deckt den Bedarf des Babys.

## **Muttermilch von Hand gewinnen.**

Damit ist die Mutter unabhängig von Pumpen, Technik und Strom. Sie hat bei Bedarf alles zur Hand.