

Stillstart – Was dir und deinem Baby beim Stillen helfen kann

Du bist schwanger und machst dir Gedanken ums Stillen oder hast gerade ein Baby bekommen und möchtest stillen? Der Anfang kann schön sein, aber auch ungewohnt, anstrengend oder verunsichernd. Hier findest du einfache Hinweise, die dir den Stillstart erleichtern können und du erfährst, wo du Unterstützung bekommst.



Warum der Stillstart so wichtig ist

Muttermilch ist perfekt auf die Bedürfnisse deines Babys abgestimmt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Babys in den ersten sechs Monaten möglichst ausschließlich zu stillen. Danach beginnt meist die Beikost. Du kannst beim Kostenaufbau weiterstillen, solange es für dich und dein Kind passt. Die WHO empfiehlt das Stillen mindestens bis zum 2. Geburtstag des Kindes.

Ein guter Stillstart kann dir und deinem Baby helfen, euch aneinander zu gewöhnen und eure Stillbeziehung aufzubauen. Dabei muss nicht von Anfang an alles perfekt laufen. Stillen ist etwas, das du und dein Baby gemeinsam lernen.

In den ersten Tagen helfen vor allem Nähe, Ruhe und Zeit.

- Haut-an-Haut-Kontakt fördert die Bindung und regt die Milchbildung an.
- Stillen nach Bedarf trainiert die Milchproduktion und kommt den natürlichen Bedürfnissen deines Babys entgegen.
- Eine bequeme Position kann Schmerzen verhindern und macht das Stillen für euch beide angenehm.

Die 5 wichtigsten Tipps für deinen Stillstart

1. Bereite dich schon in der Schwangerschaft vor

- Stillen ist ein Lernprozess – für dich und dein Baby. Du kannst bereits die Zeit vor der Geburt nutzen, um dich vorzubereiten: Besuche einen Stillvorbereitungskurs (z. B. in der Hebammenpraxis oder Klinik).
 - Sprich mit deiner Hebamme über deine Fragen und Ängste.
 - Tausche dich mit anderen Eltern aus (z. B. in Stillgruppen oder Online-Foren).
 - Überlege, wer dich nach der Geburt im Alltag unterstützen kann.
-

2. Hautkontakt direkt nach der Geburt

Lege dein Baby möglichst bald nach der Geburt auf deinen Bauch. Das beruhigt dein Baby, fördert die Milchbildung und stärkt die Bindung. Studien zeigen: Babys mit frühem Hautkontakt fällt das Stillen leichter.

So geht's:

- Dein Baby liegt nackt auf deiner nackten Brust.
- Decke es mit einem trockenen, warmen Tuch zu.
- Viele Babys suchen in Ruhe von selbst nach der Brust. Das kann eine Weile dauern.
- Du kannst dein Baby dabei unterstützen, wenn es Hilfe braucht.

Wenn direkter Hautkontakt nach der Geburt nicht sofort möglich ist, heißt das nicht, dass der Stillstart misslingt. Ihr könnt Nähe und Hautkontakt auch später nachholen.

3. Stillen nach Bedarf – nicht nach der Uhr

In den ersten Wochen trinken viele Babys etwa 8- bis 12-mal in 24 Stunden, manchmal sogar häufiger. Das ist normal! Dein Baby hat einen kleinen Magen und braucht gerade am Anfang oft Nähe und Nahrung.

Macht es euch bequem. Mit der Zeit lernst du die Hungerzeichen deines Babys immer besser kennen. Mögliche Zeichen deines Babys können sein:

- Es sucht nach der Brust.
- Es macht Saugbewegungen.
- Es wird unruhig oder weint.

Tipp: Vertraue auf die Signale deines Babys. Weinen ist oft ein spätes Hungerzeichen. Wenn du frühere Signale erkennst, kann das Anlegen leichter sein. Aber auch hier gilt: Du musst nicht alles sofort können. Ihr lernt euch erst kennen.

4. Die richtige Stillposition finden

Eine bequeme Stillposition und die richtige Anlegetechnik sorgen für einen entspannten Start. Probiere verschiedene Haltungen aus:

Wiegegriff: Dein Baby liegt in deinen Armen, ähnlich wie in einer Wiege.

Rückengriff: Dein Baby liegt seitlich unter deinem Arm. Das kann nach einem Kaiserschnitt oder bei Zwillingen hilfreich sein.

Stillen im Liegen: Du liegst auf der Seite, dein Baby liegt neben dir. Das kann angenehm sein, wenn du müde bist.

Zurückgelehntes Stillen: Du lehnst dich bequem zurück und dein Baby liegt bäuchlings auf deinem Oberkörper.

Wichtig: Dein Baby sollte beim Stillen nicht nur die Brustwarze, sondern auch einen großen Teil des Warzenhofs im Mund haben. Dafür muss es den Mund weit öffnen.

Wenn das Stillen stark schmerzt oder die Brustwarzen wund werden, hol dir Unterstützung. Oft helfen schon kleine Veränderungen beim Anlegen.

5. Geduld haben – Stillen lernt ihr gemeinsam

Nicht jede Stillmahlzeit läuft ruhig oder problemlos. Das ist okay! Manche Babys brauchen Zeit, um gut anzudocken. Manche Eltern sind unsicher, ob genug Milch da ist. Auch Müdigkeit, Schmerzen oder Stress können den Anfang erschweren.

Wenn du unsicher bist, Schmerzen hast oder das Gefühl hast, dass dein Baby nicht genug trinkt, frage deine Hebamme um Rat. Du kannst dich auch an eine Stillberaterin, einen Stillberater oder eine Stillambulanz wenden.

Wo du Unterstützung findest

Stillen muss dir nicht allein gelingen. Es gibt verschiedene Angebote, die dich vor und nach der Geburt begleiten können.

Hebammen & Stillberaterinnen und -berater

Hebammen und Stillberaterinnen und -berater können dich in den ersten Wochen unterstützen. Sie helfen zum Beispiel bei Fragen zur Milchbildung, zum Anlegen, zu wunden Brustwarzen oder zur Stillposition.

Hebammenhilfe wird meistens von der Krankenkasse übernommen. Wenn du unsicher bist, frage direkt bei deiner Hebamme oder deiner Krankenkasse nach.

Eine Hebamme findest du zum Beispiel über [ammely](#).

Stillberatung und weitere Unterstützung findest du zum Beispiel über:

- [Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen](#)
- [La Leche Liga](#)
- [Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen](#)

Stillgruppen & Stillambulanzen

In Stillgruppen kannst du dich mit anderen Eltern austauschen. Dort bekommst du praktische Tipps und merkst oft: Andere haben ähnliche Fragen.

Stillambulanzen können helfen, wenn es stärkere Stillprobleme gibt oder du fachliche Unterstützung brauchst. Adressen findest du zum Beispiel über deine Hebamme, die [Hebammenzentrale](#), Kliniken oder das Gesundheitsamt in deiner Stadt.

Stillvorbereitungskurse

Viele Kliniken, Hebammenpraxen und Beratungsstellen bieten Stillvorbereitungskurse an. Dort erfährst du, was in den ersten Tagen wichtig ist, welche Stillpositionen es gibt und wann du dir Hilfe holen solltest.

Stillfreundliche Orte

Unterwegs zu stillen kann am Anfang ungewohnt sein. Stillfreundliche Orte wie Familienzentren, Cafés, Museen oder Einkaufszentren können es leichter machen, in Ruhe zu stillen oder eine Pause zu machen.

Du kannst auch vorab überlegen, welche Orte in deiner Nähe gut passen: Gibt es Sitzmöglichkeiten? Einen ruhigen Bereich? Eine Wickelmöglichkeit? Das kann unterwegs entlasten.

Wichtig zu wissen: In Deutschland ist Stillen grundsätzlich überall erlaubt.

Online-Ressourcen

Auch online findest du hilfreiche Informationen. Achte darauf, verlässliche Quellen zu nutzen und bei persönlichen Fragen fachliche Unterstützung einzubeziehen.

- www.afs-stillen.de – Infos und Stilltipps
- www.kindergesundheit-info.de – Einfache Erklärungen
- www.bzfe.de – Schon in der Schwangerschaft ans Stillen denken
- www.stillen-institut.de – Stillen noch besser verstehen
- www.still-lexikon.de – Infoportal rund ums Stillen

Fazit: Stillen darf Unterstützung brauchen

Stillen ist natürlich, aber nicht immer einfach. Manchmal klappt es schnell, manchmal braucht es Zeit, Geduld und Hilfe. Wichtig ist: Du und dein Baby müsst euren Weg nicht allein finden. Und auch wenn du nicht stillen möchtest oder nicht stillen kannst, kannst du dein Baby gut versorgen und ihm Nähe und Geborgenheit geben.

Hol dir Unterstützung, wenn du unsicher bist, Schmerzen hast oder merkst, dass dich das Stillen belastet. Eine Hebamme oder eine Stillberaterin / ein Stillberater kann mit dir schauen, was euch konkret hilft.

Dein nächster Schritt:

- Sprich eine Hebamme oder Stillberatung an, wenn du unsicher bist.
- Plane nach der Geburt viel Nähe und Hautkontakt ein, wenn es für euch möglich ist.
- Probiere Stillen nach Bedarf aus und beobachte, was deinem Baby guttut.

Jeder Stillstart ist anders. Es muss nicht perfekt laufen, damit es gut werden kann.

Mehr Infos & Unterstützung:

 <https://www.still-lexikon.de/erstes-stillen-nach-der-geburt> - ausführliche Beschreibung

 <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/stillstart/> - Tipps und Hinweise

 <https://www.afs-stillen.de/fuer-muetter/infos-rund-ums-stillen/stilltipps-fuer-den-stillstar> - Tipps für einen guten Stillstart

 <https://www.stillen-institut.com/de/bausteine-fuer-einen-guten-stillbeginn.html> - Bausteine für einen guten Stillbeginn

 <https://stillebenpodcast.podigee.io/1-neue-episode> - Stilleben- Der Podcast mit einem Schuss Muttermilch

 <https://www.gesund-ins-leben.de/netzwerk-gesund-ins-leben/kommunikation-zur-stillfoerderung/basiswissen-stillen/> - Basiswissen Stillen: Eltern praxisnah informieren und begleiten