

## Vorteile des Stillens

- Beziehungsfördernd
- Jederzeit trinkfertig
- Kostenlos und zeitsparend
- Allergieprophylaxe
- Stärkung des Immunsystems
- Förderung der Gaumen-, Kiefer- und Sprachentwicklung
- Förderung der Magen- und Darmreife
- Positive Auswirkung auf die mütterliche Gesundheit

## Kontakt

Sana Bildungszentrum für Gesundheitsberufe  
Hebammenschule Hameln  
Wilhelmstraße 5  
31785 Hameln



**Silke Angerstein**  
Schulleitung Hebammenschule  
Telefon 05151 97-1214  
silke.angerstein@sana.de



**Angela Bösche**  
Stillbeauftragte der Integrativen Geburts-  
hilfe des Sana Klinikums, Hebamme,  
IBCLC

## Kontakt zu freiberuflichen Hebammen in Hameln-Pyrmont

[www.hebammen-hamel-pyrmont.de](http://www.hebammen-hamel-pyrmont.de)

## Kontakt zu Stillberaterinnen IBCLC

[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

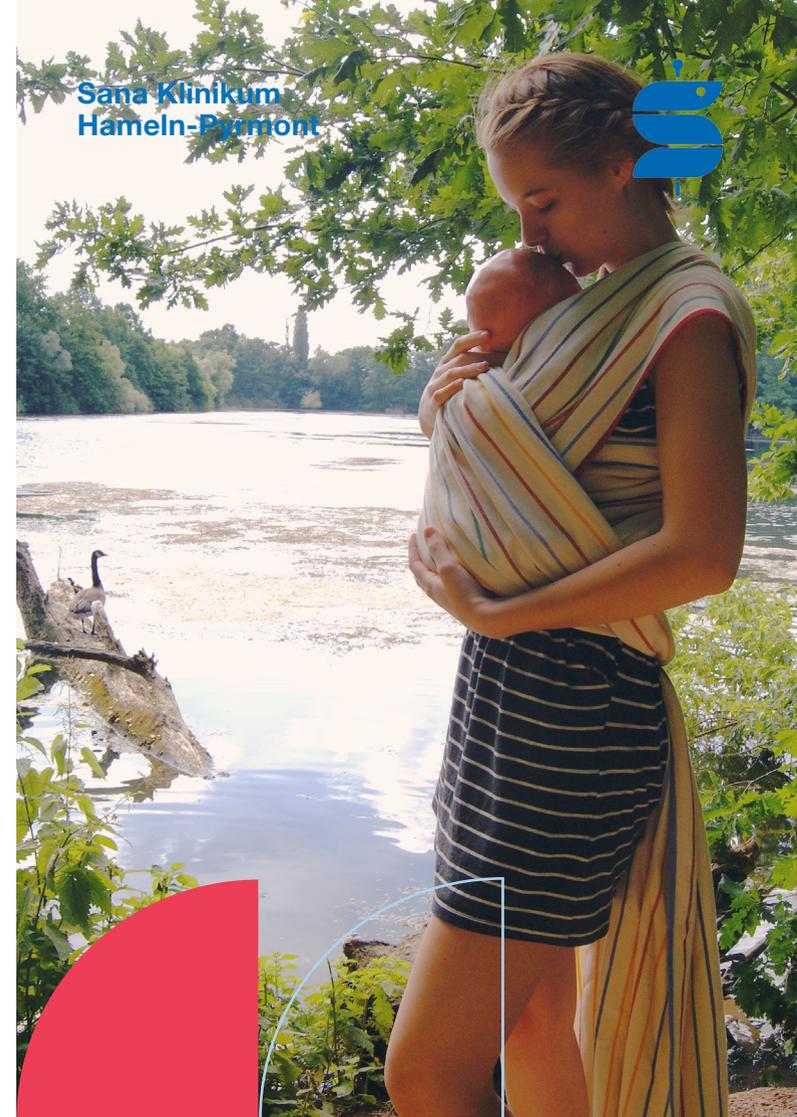


Weitere Informationen sowie Tipps  
und Tricks zu den einzelnen Themen  
finden Sie auf unserer Website:

[www.sana-bildungszentrum-hm.de](http://www.sana-bildungszentrum-hm.de)

**Sana Klinikum  
Hameln-Pyrmont**  
Saint-Maur Platz 1 | 31785 Hameln  
Tel. 05151 97-0 | Fax 05151 97-1155  
[www.sana-hm.de](http://www.sana-hm.de)

Sana Klinikum  
Hameln-Pyrmont



## Auf dem Weg des Stillens

Lassen Sie sich von den Hebammen-  
schülerinnen der Hebammenschule  
Hameln begleiten

# Auf dem Weg des Stillens...

**Die Brust stellt sich auf das Stillen ein**  
Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat bildet sich die Vormilch

**Bonding**  
Nacktes Kuscheln – Grundlage für eine erfüllende Stillbeziehung

**Frühe Hungerzeichen**  
Schmatzen - Suchen - Lippen lecken

**Brustmassage**  
Ihrem Kind den „Tisch decken“

**Erstes Stillen**  
Startschuss für eine nachhaltige Entwicklung

**Stillen in der Öffentlichkeit**  
Wann und wo immer Sie wollen

**Stillen im Berufsleben**  
Gesetzlich geregelte Stillpausen während der Arbeitszeit

**Tandemstillen**  
Zeitgleiches Stillen mehrerer Kinder

**Beikost Einführung**  
Ab dem sechsten Monat empfohlen



## Magengrößen eines Neugeborenen

Murmel



1. Tag  
5-7 ml

Tischtennisball



3. Tag  
22-25 ml

Hühnerei



10. Tag  
60-80 ml

**Richtiges Anlegen**  
Grundvoraussetzung für einen angenehmen Stillvorgang

**Initiale Brustdrüsenanschwellung**  
„Milcheinschuss“ - 2. bis 10. Tag nach der Geburt

**Wachstumsschübe**  
10. bis 14. Lebenstag  
4. bis 6. Lebenswoche  
3. Lebensmonat



**Clusterfeeding**  
Vermehrter Stillbedarf wird durch häufiges Stillen gedeckt

