



Stillen oder Füttern – entspannt starten

1. Dein Weg darf nährend und stimmig sein

Stillen ist für viele Familien ein wertvoller Start – es stärkt Nähe, unterstützt die Bindung und kann das Immunsystem deines Babys positiv begleiten.

Gleichzeitig darf jede Mutter ihren eigenen Weg finden, wie sie ihr Baby versorgt. Ob du stillst, abpumpst, zufütterst oder mit der Flasche fütterst:

Du darfst entscheiden, was für euch möglich und gut machbar ist. Wichtig ist, dass ihr euch sicher, getragen und gut begleitet fühlt.





2. Stillen – entspannt beginnen

Viele Frauen erleben Stillen am Anfang als neu, ungewohnt und manchmal herausfordernd. Das ist normal. Kleine Impulse, die helfen können:

- eine bequeme Position finden
 - dein Baby nah an deinen Körper bringen
 - tief ausatmen, bevor es anlegt
 - Pausen machen, wenn du sie brauchst
 - Wärme auf Brust oder Schultern
 - Unterstützung annehmen (Hebamme, Stillberatung)
- 

Du musst das nicht sofort können.

Ihr lernt gemeinsam.



3. Füttern mit der Flasche – liebevoll & sicher

Flasche geben ist genauso Nähe wie Stillen. Es geht um Blickkontakt, Wärme, Ruhe und Verbindung.

Hilfreich kann sein:

- dein Baby halbaufrecht halten
- langsam füttern
- Pausen einbauen
- Seiten wechseln (wie beim Stillen)
- ein Sauger, der zum Tempo deines Babys passt

Auch hier gilt: Ihr dürft euren
Rhythmus finden.





4. Was dir den Start erleichtern kann

- ein ruhiger Ort
- ein Glas Wasser in Reichweite
- ein Stillkissen oder Kissen zur Entlastung
- weiche Kleidung
- Unterstützung im Alltag
- klare Grenzen für Besuch

Du musst nicht alles gleichzeitig schaffen. Du darfst dich tragen lassen.

Du bist gut, so wie du bist – und ihr
findet euren Weg.

