



Bild: © arttim - Fotolia.com

Liebe Mama!

Stillen ist etwas
ganz Besonderes!

ZUSAMMEN WACHSEN



Bild: © JenkoAtaman - Fotolia.com

Stillen macht mich glücklich!

Durchs Stillen werde ich nicht nur satt,
sondern ich rieche und fühle dich.
Ich spüre deine Liebe und Geborgenheit.
Genau das brauche ich!



Bild: © MStudioImages – Istockphoto.com

Stillen macht dich glücklich!

Während des Stillens werden
Glückshormone ausgeschüttet.
Die sorgen für gute Laune und helfen dir
stressige Zeiten leicht zu nehmen.



Bild: © JenkoAtaman - Fotolia.com

Stillen ist super praktisch!

**Egal wohin wir gehen,
du hast die Milch jederzeit dabei.**

**Nie zu kalt und nie zu heiß.
Das spart Zeit und so bleiben
wir spontan!**



Bild: © olgasparrow - Fotolia.com

Stillen schützt uns vor Krankheiten!

Muttermilch schützt mich vor Infekten,
Krankheiten und Allergien.

Stillen mindert mein späteres Risiko
für Diabetes und Herz-Kreislauf-
Erkrankungen. Wenn du mich stillst,
hast du ein geringeres Risiko an Eierstock-
und/oder Brustkrebs zu erkranken.
So bleiben wir beide durchs Stillen gesund.



Bild: © nataliaderiabina - Fotolia.com

Stillen kann ziemlich anstrengend sein!

Gerade in den ersten Wochen
brauche ich viele kleine Stillmahlzeiten.
Das kann anstrengend für dich werden.
Am besten nimmst du dir nicht so viel vor.
Die Zeit geht schnell vorbei.
Wir schaffen das zusammen!



Bild: © Ramona Heim - Fotolia.com

Pass gut auf dich auf!

Durchs Stillen verbrauchst du viele Kalorien und benötigst sogar noch 500 kcal zusätzlich pro Tag. Achte auf regelmäßige Mahlzeiten und eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung. Das hält uns beide fit! Auch solltest du zu jeder Stillmahlzeit Wasser trinken.



Bild: © andreaobzerova - Fotolia.com

Nimm dir nicht so viel vor!

Dein Körper benötigt nach der Geburt viel Ruhe und Erholung. Auch das Stillen verbraucht sehr viel Energie.

Mach nur das Nötigste und verschiebe Termine, damit du dich nicht überlastest.

Kommt Besuch, darf dieser gerne im Haushalt helfen. Wenn ich schlafe, solltest du dir auch Ruhepausen gönnen!



Bild: © Mr. Bolota – Adobe.com

Wir müssen es beide erst lernen!

Auch wenn es immer so leicht aussieht, Stillen muss gelernt werden. Vor allem das richtige Anlegen ist wichtig, damit sich deine Brustwarzen nicht entzünden. Nimm dir deshalb viel Zeit beim Anlegen. Eine gute Stillposition sieht so aus: Meine Lippen sind nach außen gestülpt und mein Mund erfasst nicht nur die Brustwarze, sondern auch viel vom Warzenvorhof.



Bild: © Shotmedia – Adobe.com

Vielleicht brauchen wir Unterstützung?

Die Zeit nach der Geburt ist sehr intensiv. Sowohl für den Körper als auch für die Seele. Deine Gefühle fahren eventuell Achterbahn und nicht immer klappt alles so, wie du es dir vorgenommen hast. Auch das Stillen muss sich erst einspielen. Sprich über deine Gefühle und suche Hilfe, wenn es dir nicht gut geht.



Bild: © ramirais - Fotolia.com

Danke, dass du
es versuchst!



nutriCARD

KOMPETENZCLUSTER für ERNÄHRUNG
und KARDIOVASKULÄRE GESUNDHEIT

gefördert von:

AOK PLUS 

Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Herausgeberin: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. – AGETHUR – | **Illustrationen:** Olivia Vieweg | **Layout und Satz:** Michael Möller, comicpix.de | 2. Auflage 2024, Weimar | Dieser Flyer wurde in der 1. Auflage im Rahmen des Kompetenzclusters für Ernährung und kardiovaskuläre Gesundheit (nutriCARD), Halle-Jena-Leipzig entwickelt, gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung, FKZ 01EA1808A