

# Papas und Stillen?!

Ein Wegweiser zum Stillen  
für werdende und junge Väter



ZUSAMMEN WACHSEN 0 bis 3 Monate

Lieber Papa,  
hat es dir Mama  
schon erzählt?  
Sie möchte mich  
gerne stillen.



Vielleicht denkst du jetzt,  
dass es das Natürlichste  
der Welt ist?



Aber: Stillen kann sehr anstrengend  
und überwältigend sein. Auch muss sich  
Mama noch von der Geburt erholen.

Zeig Mama, dass du hinter dieser  
Entscheidung stehst.



Damit es  
mit dem Stillen  
gut klappt,  
kannst du sie  
unterstützen.

Sprich ihr Mut zu! Manchmal ist Mama verunsichert, ob sie es richtig macht und ob ihre Milch auch wirklich reicht.



Entlaste sie im Haushalt und bei Besorgungen! -  
Dann hat Mama nicht so viel Stress! Stress und  
Stillen, das klappt nicht so gut.



Hilf Mama, sich in den ersten Wochen  
nicht zu viel vorzunehmen!



Stillen braucht  
Zeit und Ruhe.

Damit ich ausreichend Milch  
bekomme, ist es wichtig,  
dass Mama mich immer stillt,  
wenn ich hungrig bin.  
Das kann von Tag zu Tag  
unterschiedlich sein.



Mal möchte ich oft trinken mal weniger oft,  
mal lang, mal kurz! Das ist ganz normal.



Du kannst Mama helfen, den richtigen Zeitpunkt zum Stillen zu finden. Mache sie darauf aufmerksam, wenn du siehst, dass ...



... ich mit dem Mund  
oder Kopf suchende  
Bewegungen mache ...



... ich anfangen,  
an meinen oder  
deinen Sachen  
oder an der Haut  
zu saugen ...

... ich unruhig,  
quengelig oder  
aufgeregt bin.



Wenn der Hunger dann schon richtig groß ist, schreie ich sogar und du kannst mich nicht mehr beruhigen: Lass es am besten erst gar nicht so weit kommen.



Mach dir keine Sorgen! Ich bin gut versorgt, wenn

- ☑ ich an Gewicht zunehme,
- ☑ wachse,
- ☑ neugierig und aufgeweckt bin
- ☑ und ihr mindestens sechsmal am Tag meine nasse, schwere Windel wechseln müsst.



Egal wie häufig ich trinken möchte!

Und nach  
dem Stillen?



Dann haben wir  
Zeit für uns!



Lieber Papa, du denkst beim Stillen kannst du nicht aushelfen? In diesem Buch zeig ich dir, dass ich dich brauche!



ZUSAMMEN  
WACHSEN



Gefördert  
durch:

AOK PLUS   
Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Herausgeberin: Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Thüringen e. V. - AGETHUR

Stand: Februar 2022, Weimar | Illustrationen: Olivia Vieweg | Layout und Satz: Michael Möller | 1. Auflage 2022, Weimar  
Weitere Flyer aus dieser Serie finden Sie unter: [www.agethur.de/medien/materialien.html](http://www.agethur.de/medien/materialien.html)