

Natürliche Säuglingsbetreuung

Zur Förderung von Stillen, Schlaf und Wohlbefinden

Ein Baby zu bekommen und willkommen zu heißen, kann anstrengend sein. Das nächtliche Stillen regt die Milchproduktion an. Nächtliches Stillen unterstützt Ihr Baby beim Wachsen.

Nachts



Schlafen Sie in der Nähe Ihres Babys.

Sie und Ihr Baby werden leichter einschlafen. Von Vorteil ist die Verwendung eines Beistellbettes, das an Ihrem Bett befestigt wird. Stillen Sie Ihr Baby während Sie auf der Seite liegen.

Vermeiden Sie nächtliches Aufstehen. Aufsetzen und Verlassen des Bettes stört Ihren Schlaf. Verzichten Sie nachts so weit wie möglich auf das Windelwechseln. Schützen Sie den Po Ihres Babys mit einer Schutzcreme. Gestillte Babys müssen in der Regel nicht aufstoßen.

Vermeiden Sie nachts Licht.

Das Einschalten von Licht stört den Schlaf Ihrer Familie. Vermeiden Sie nächtliche Aktivitäten, die Licht erfordern, oder verwenden Sie ein schwaches rotes Licht. Schalten Sie elektronische Geräte aus.

Stillen Sie nachts, statt abzupumpen oder Flasche zu geben. Ihre nachts gebildete Milch enthält Melatonin. Melatonin hilft Ihrem Baby zu schlafen. Abpumpen und Flaschenfütterung stören den Schlaf.

Vermeiden Sie die Gabe von fester Nahrung oder künstlicher Säuglingsnahrung, um den Schlaf zu verbessern. Eltern von Säuglingen, die mit Flaschen- nahrung gefüttert werden, leiden möglicherweise mehr unter Schlafstörungen als Eltern von gestillten Säug- lingen. Die Gabe von fester Nahrung oder Flaschen- nahrung vor dem 6. Monat kann die Milchproduktion verringern.

In den ersten sechs Monaten sollten Sie auf Schlaftraining verzichten.

Im ersten Lebensjahr sind Schlaftrainings nicht empfehlenswert.

Stattdessen kann eine bedürfnisorientierte nächtliche Be- treuung den Eltern helfen, die Situation besser zu meistern.

Sicherheit beim Bettteilen/gemeinsamen Schlafen ist sehr wichtig. Bettteilen geschieht oft ungeplant. Achten Sie unbedingt auf ein sicheres Bett und eine sichere Schlafumgebung für Ihr Baby. Siehe ABM Handout „Bettteilen und Stillen“



Stillen an der unteren Brust. Die Brust kann bei Bedarf mit dem angewinkelten Ellbogen abgestützt werden.

Tagsüber



Tragen Sie Ihr Baby in einem Tragetuch oder einer Babytrage. Tragen beruhigt Ihr Baby. Sie haben dann die Hände frei, um andere Dinge zu erledigen. Vergewissern Sie sich, dass der Rücken Ihres Babys gut gestützt ist und dass Ihr Baby fest an Ihrem Körper gehalten wird. Das Gesicht Ihres Babys sollte frei sein.

Aktivität am Tag kann dazu beitragen, dass Ihr Baby nachts besser schläft. Ihr Baby sollte tagsüber normalem Tageslicht und Alltagsgeräuschen ausgesetzt sein. Lassen Sie Ihr Baby tagsüber unter Aufsicht Zeit in Bauchlage verbringen.

Schlafen Sie nach Möglichkeit, wenn das Baby schläft.

Achten Sie auf die Signale Ihres Babys. Sie brauchen keine Tracking-Apps.

Nehmen Sie Hilfe an. Andere Betreuungspersonen können Ihr Baby wickeln, baden und anziehen. Sie können auch beim Kochen, Putzen und bei der Betreuung von älteren Kindern helfen.



Um das Baby an der oberen Brust zu stillen müssen Sie sich nicht umdrehen.