

# Deine Stillvorbereitung

Manchmal ist der Aufbau der Stillbeziehung eine grosse Herausforderung und ein Lernprozess für Mama und Baby. Gib euch den ersten Monat Zeit und Raum, um euch in Ruhe aufeinander einzustimmen.

In den ersten Tagen nach der Geburt kann es sein, dass dein Körper oder dein Baby einen Moment brauchen, um in einen Stillrhythmus zu kommen. Was dir dabei helfen kann, dass deine Brust optimal vorbereitet ist und um einen erleichterten Milcheinschuss zu fördern, ist das unten beschriebene Vorgehen, was auch "Colostrum-Banking" genannt wird.

## **Ab 36+0 Schwangerschaftswochen**

Jetzt kannst du damit anfangen bei jedem Duschen deine Brustwarzen zu stimulieren und auszustreichen. Dein Ziel ist es ein paar Tropfen Vormilch zu gewinnen.

## **Ab 37+0 Schwangerschaftswochen**

Nun kannst du deine Brust jeden Tag 1-2x während 5-10 Minuten austreichen und versuchen ein paar Mililiter Milch zu gewinnen und in einer Spritze aufzusammeln. Lege die Spritze dann ins Gefrierfach, sammle auch die Tropfen der Folgetage auf, bis die Spritze voll ist und du anfangen kannst die nächste Spritze zu füllen.

Geeignete 20 ml Spritzen kannst du von deiner Hebamme, Ärztin aus der Apotheke, oder auch hier: [www.haakaa.ch](http://www.haakaa.ch)

Alternativ könntest du ab 37+0 Schwangerschaftswochen auch mit einer Brustpumpe Milch gewinnen. Wähle die Variante, die für dich besser passt.

**NEW BORN FAMILY** by



CLAUDIA  
BETTENMANN

Kennst du schon meine Elternplattform – New Born Family?

Schau gerne vorbei, da hat es noch viele weitere interessante Information für werdende und frische Eltern, es besteht die Möglichkeit für ein persönliches Gespräch und du findest da einen kompletten Geburtsvorbereitungskurs.

Lass mich gerne wissen, wie dir die Seite gefällt und was du dir noch wünschen würdest. Am besten via Instagram.

Ich freue mich von dir zu hören.

Herzlich

Deine Claudia ♥



Wegbegleitung  
auf deiner Reise ins Mutterleben