



Willkommen im Leben als Eltern

Hilfreiche Tipps und Informationen für eure ersten spannenden Wochen

Die erste Zeit mit eurem Baby

ist eine ganz besondere – wunderschön, aufregend, manchmal unberechenbar und voller neuer Erfahrungen, die eure einzigartige Reise als neue kleine Familie prägen.

Vergesst nie: Eure Milchmomente sind so individuell wie ihr. Es ist völlig in Ordnung, wenn ihr euren ganz eigenen Weg geht! Gemeinsam mit unserem Team aus Ernährungswissenschaftler:innen und einer Hebamme haben wir für euch einen kleinen Guide zusammengestellt. Wir möchten, dass ihr in den ersten Tagen und Wochen optimal unterstützt seid. Egal, bei welchem Thema ihr Unterstützung braucht: Wir sind für euch da!

MUTTERMILCH: DER BESTE START INS LEBEN

Muttermilch ist die **beste Nahrung für dein Baby**. Sie ist und bleibt unerreich. Seit Jahrzehnten forschen wir im Bereich der gesunden Säuglingsernährung und sind stolz auf unsere Erkenntnisse und Innovationen. Trotzdem empfehlen wir jeder Mama zu stillen und engagieren uns aktiv für eine möglichst lange Stillzeit. Denn ausschließliches Stillen ist in den ersten Lebensmonaten die optimale Ernährung für dein Baby.

WAS DU ÜBER DEN MILCHEINSCHUSS WISSEN SOLLTEST

Nach der Geburt bildet dein Körper vermehrt Muttermilch. Der **Milcheinschuss erfolgt ungefähr am 3. Tag nach der Geburt** – manchmal innerhalb weniger Stunden, manchmal über mehrere Tage hinweg. Dabei schwellen die Brüste meist deutlich an und können ein Spannungsgefühl verursachen.

UNSERE 5 TIPPS FÜRS STILLEN

1. Sanfte **Brustmassagen**, um deine Brust zu entspannen und den Druck zu nehmen.
2. Warme **Brustwickel** oder **Duschen** vor dem Stillen, um den Milchfluss anzuregen.
3. Stillkissen/Schwangerschaftskissen, Still-BHs und Stilleinlagen können wahre **Lebensretter** sein.
4. Kalte **Wickel** nach dem Stillen zur Beruhigung deiner Brust.
5. Viel **Ruhe** und **Entspannung**, um die Milchbildung zu fördern.





Viele nützliche Infos zum Stillen von A wie "Anlegen" bis Z wie "Zufüttern" findest du auf aptaclub.at – einfach hier scannen.

Stillen

ist eine der natürlichsten Sachen der Welt, trotzdem funktioniert es nicht immer reibungslos. Wunde Brustwarzen oder ein sogenannter Milchstau können das Stillen erschweren. Hier sind unsere Tipps und Infos für dich!

MILCHSTAU ERKENNEN:

Wenn die Muttermilch nicht vollständig abgetrunken und die Brust entleert wird, kann sich unter Umständen ein Milchstau bilden. Schmerzende, manchmal auch leicht gerötete oder erwärmte Brüste, können erste Anzeichen sein, ebenso wie verhärtete Stellen und kleine tastbare Knötchen.

WAS KANNST DU TUN?

Um den Milchstau zu lösen, lege dein Kind zuerst an der schmerzenden Brust an – und zwar so, dass sein Kinn auf die tastbaren Knoten in der Brust gerichtet ist. So saugt dein Baby genau in Richtung des Staus und kann ihn durch **Abtrinken der Milch** lösen. **Wichtig: Kontaktiere deine Hebamme, eine Stillberatung oder hole dir ärztlichen Rat.** Ein Milchstau ist zwar in der Regel ungefährlich, dennoch sind **frühzeitige Gegenmaßnahmen** wichtig, da ein unbehandelter Milchstau sich zu einer Brustentzündung entwickeln kann.



5 TIPPS ZUR VORBEUGUNG VON WUNDEN BRUSTWARZEN:

1. Prüfe immer, ob dein Baby **richtig angelegt** ist. Falsches Anlegen kann wunde Brustwarzen begünstigen.
2. Wenn du beim Stillen **Schmerzen** hast, solltest du es **unterbrechen**. Meist hilft erneutes Anlegen.
3. Wechsle regelmäßig die Stilleinlagen, um **Feuchtigkeit** an den Brustwarzen zu **vermeiden**.
4. Eine **Muttermilch-Luft-Therapie** kann helfen, wenn deine Brustwarzen bereits wund sind. Verreibe dazu ein paar Tropfen deiner Muttermilch auf der gereizten Brustwarze und lasse sie an der Luft trocknen. Die heilenden Inhaltsstoffe lindern die Beschwerden.
5. Eine **Creme** gegen wunde Brustwarzen aus der Apotheke wirkt manchmal Wunder.



Wenn es mit dem Stillen nicht klappen will oder du Fragen hast: Du bist nicht alleine! Tausche dich mit anderen Eltern aus oder frage deine Hebamme. Auch unser **Aptaclub Elternservice** unterstützt dich gerne – z.B. unsere Hebamme Eva.

Weitere Infos zum **Aptaclub Elternservice** findest du am Ende der Broschüre.

Zur Inspiration: Die 4 besten Stillpositionen



PRAKTISCHER TIPP

Stille dein Baby beidseitig, damit sich in beiden Brüsten gleichmäßig Milch bildet. Achte auf abwechselndes Anlegen. Stillen kann anfangs ein wenig dauern. Mach es dir gemütlich – am besten mit einer Kleinigkeit zu essen und zu trinken in der Nähe.



DIE WIEGEHALTUNG – GANZ GEBORGEN IN MAMAS ARM

Halte dein Baby am Oberschenkel und Po, sein Kopf liegt in deiner Armbeuge. Stütze den Arm gerne auf einem Stillkissen ab, damit Schultern und Rücken entspannt bleiben.



DER KREUZGRIFF – DEINE HAND STABILISIERT BABYS KÖPFCHEN

Nimm für diese Variation der klassischen Wiegehaltung eine bequeme Sitzposition ein und stütze deinen Rücken ab. Dein Baby liegt auf deinem Unterarm. Mit deiner Armbeuge stützt du seinen Po und mit deiner Hand seinen Kopf. Wenn du dein Baby an der rechten Brust stillst, hältst du seinen Kopf mit dem linken Arm und umgekehrt.



DIE SEITENLAGE – GEMÜTLICH FÜR EUCH BEIDE

Lege dich bequem auf die Seite und stütze deinen Rücken und Kopf. Dann legst du dein Baby an. Diese Position ist sehr angenehm und kräfteschonend. Sie eignet sich daher gut für die ersten Tage nach der Geburt oder in der Nacht.



DER RÜCKENGRIFF – AUCH ALS FOOTBALLHALTUNG BEKANNT

Setze dich aufrecht hin und stütze dein Baby auf deiner Hüfte oder einem Stillkissen ab. Kopf und Nacken deines Babys liegen in deiner Hand. Seine Beinchen befinden sich unter deinem Arm entlang deiner Hüfte – du hältst es also wie einen Football unter deinem Arm. Diese Position eignet sich besonders bei Anzeichen eines Milchstaus oder nach einem Kaiserschnitt, weil das Baby so nicht die empfindliche Naht berührt.

Das Wochenbett

Richtige Ernährung nach der Geburt

Nach der Geburt ist es wichtig, dass du schnell wieder zu Kräften kommst. Mögliche Nährstoffdefizite aus der Schwangerschaft gilt es jetzt auszugleichen, denn du brauchst in der kommenden Zeit viel Energie – und dein Baby eine vitale Mutter. Die Rundum-Versorgung eines Neugeborenen kann schnell an die körperlichen Grenzen führen. Aber keine Angst – mit der richtigen Ernährung schon im Wochenbett bist du gerüstet, für eine schöne erste Zeit mit deinem Baby.

MAMAS ERNÄHRUNG IN DER STILLZEIT

Erste Priorität sollte jetzt sein, deine Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen, denn Schwangerschaft und Geburt haben dich sehr in Anspruch genommen. Um den Blutverlust bei der Geburt auszugleichen: greife jeden Tag zu Lebensmitteln mit viel Eisen wie Fleisch, Gemüse, Vollkornprodukte. Essentielle Fettsäuren sind sehr wertvoll für die Regeneration deines Gewebes nach der Geburt. Du findest diese in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Fisch. Mische z.B. einmal täglich einen Esslöffel kaltgepresstes Rapsöl unter dein Essen (nicht mitkochen) oder den Salat. Fettreicher Fisch wie Lachs oder Hering sollte mindestens einmal pro Woche auf den Tisch kommen.

In der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Calcium-Bedarf, speziell bei jungen Frauen, erhöht. Um diesen zu decken, gönne dir jeden Morgen und Abend am besten eine Milchmahlzeit, z.B. morgens Müsli und abends heiße Milch mit Honig. Calcium ist in Milch und Milchprodukten wie Käse und Joghurt sowie in einigen Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl und Rucola enthalten.

1 Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizer Gesellschaft für Ernährung (2015) DACH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, Bonn, 2. Auflage

Auf einem abwechslungsreichen Speiseplan im Wochenbett sollten reichlich Brot, Getreide, Kartoffeln, Reis und Nudeln stehen. Achte auf Ballaststoffe, wie sie z.B. Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte liefern. Greife täglich mehrmals zu Obst und Gemüse.

HUNGERN VERBOTEN

Vermeide unbedingt **jede Art von Diät** direkt nach der Geburt. Du brauchst deine Kräfte jetzt! Das gilt umso mehr, wenn du stillst.

Der Jodbedarf einer Stillenden ist um 30 Prozent, der Eisenbedarf um 33 Prozent, der Folsäurebedarf um 50 Prozent und der Zinkbedarf um 63 Prozent höher als der einer nicht stillenden Mutter!¹ Diäten würden dich zu sehr schwächen und können auch die Milchbildung hemmen.

Oft nehmen Frauen in der Stillzeit ohnehin langsam und ganz natürlich ab, denn sie brauchen zur Milchbildung, wenn ausschließlich gestillt wird, täglich ca. 500 bis 600 Kalorien mehr. So unterstützt dich das Stillen aktiv dabei, deine Schwangerschaftskilos wieder zu verlieren.



Schlaf, Baby, schlaf

Guter Schlaf ist die Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Während der ersten drei Monate schläft dein Baby rund 16-18 Stunden am Tag. Also einen Großteil des Tages. Damit dein Baby gut schläft, ist eine sichere Schlafumgebung sehr wichtig. Diese ist zudem ein wesentlicher Faktor zur Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes.

OPTIMALE SCHLAFUMGEBUNG: ★ ★



AUF KUSCHELIGES BETTZEUG UNBEDINGT VERZICHTEN

Statt mit Kissen und Zudecke schläft dein Baby mit einem Schlafsack am sichersten. So kann es sich weder freistampeln noch unter die Decke rutschen.



SICHERE GITTERABSTÄNDE

Achte auf die richtigen Abstände der Gitterstäbe am Babybett. 4,5 bis 6,5 cm sind ideal.



DIE RICHTIGE MATRATZE

Die ideale Matratze sollte 10 cm dick sein sowie schadstoffarm und mit trittfestem Rand.



KUSCHELTIERE GEHÖREN NICHT INS BABYBETT

Kuscheltiere, Schaffelle oder Nestchen können zu Überwärmung oder einem gefährlichen Atemrückstau führen. Deshalb haben sie im Babybett nichts verloren.



QUALITÄT & SICHERHEIT BEIM BABYBETT

Stelle unbedingt sicher, dass das Babybett alle Sicherheitsanforderungen (keine spitzen oder scharfen Kanten, keine überstehenden Teile) erfüllt.



DIE RICHTIGE RAUMTEMPERATUR

Damit dein Baby weder friert noch überwärmt, sollte die Temperatur im Schlafzimmer zwischen 16 und 18 Grad Celsius betragen.



IN RÜCKENLAGE SCHLÄFT ES SICH AM BESTEN

Lege dein Baby im 1. Lebensjahr zum Schlafen immer auf den Rücken. So kann es am besten atmen. Vermeide die Seitenlage, damit es sich nicht im Schlaf auf den Bauch drehen kann.



KEINE SCHNÜRE ODER BÄNDER

Verzichte auf Kordeln, Bänder oder Schnüre (z.B. von einem Mobile), in denen sich dein Baby verfangen könnte.

WIE VIEL SCHREIT EIN BABY?

In den ersten 1 1/2 Lebensmonaten nimmt die Schreidauer von Tag zu Tag zu - von 1 1/2 h pro Tag auf etwa 2 1/2 h in der 6. Lebenswoche. Ab dann wird es etwas ruhiger und die durchschnittliche Schreidauer nimmt wieder ab. In der 16. Lebenswoche schreit das Kind dann noch etwa eine Stunde am Tag.

Wichtig zu wissen: Es gibt kein „normal“! Wenn dein Kind mehr oder weniger schreit, ist das kein Grund zur Sorge. Denn jedes Baby ist anders!

Gehört auch dazu: Das Schreien

GRÜNDE FÜR DAS SCHREIEN UND WAS DU TUN KANNST:



EINE VOLLE WINDEL

Auf geht's ans Windelwechseln.



DEIN BABY HAT HUNGER

Stillen oder Säuglingsmilch sind die Lösung*.



UNRUHE, UMSTELLUNGEN & STRESS

Für dein Baby ist alles neu und es muss sehr viele Eindrücke verarbeiten. Kein Wunder also, dass es schnell überfordert ist. Schaffe deinem Kind eine ruhige Umgebung.



DEM BABY IST ZU KALT ODER ZU WARM

Überprüfe die Temperatur an den Händen oder im Nacken. Nutze gegebenenfalls ein Thermometer und reguliere die Temperatur durch Kleidung oder Decken.



BEDÜRFNIS NACH AUFMERKSAMKEIT

Wende dich voll und ganz deinem Baby zu. Du kannst ihm zum Beispiel etwas vorsingen oder mit ihm sprechen.



BEDÜRFNIS NACH KÖRPERKONTAKT

Manchmal möchte dein Baby einfach spüren, dass du da bist. Verständlich! Wer wird nicht gerne gekuschelt?

SCHÜTTLE NIEMALS DEIN BABY!

Auf gar keinen Fall darfst du dein Baby schütteln. Neugeborene können ihren Kopf noch nicht alleine halten, daher kann Schütteln schwerwiegende Verletzungen im Gehirn zur Folge haben. Ein sogenanntes Schütteltrauma kann zu lebenslangen geistigen und körperlichen Behinderungen und im Extremfall sogar zum Tod des Babys führen.

*Wichtiger Hinweis (für dich und dein Baby): Stillen ist das Beste für dein Baby, denn Muttermilch versorgt das Baby mit allen wichtigen Nährstoffen in genau abgestimmter Menge. Darüber hinaus ist sie die preiswerteste Ernährungsform und ein guter Schutz gegen Krankheiten. Je früher und häufiger du dein Kind anlegst, desto eher kommt der Milchfluss in Gang. Eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft und nach der Entbindung begünstigt ebenfalls das Stillen, während das Zufüttern von Säuglingsnahrung den Stillerfolg beeinträchtigen kann. Da die Entscheidung, nicht zu stillen, nur schwer rückgängig zu machen ist, sprich mit deiner Hebamme oder deinem Kinderarzt, wenn du eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden willst. Beachte die Hinweise und Zubereitungsanleitungen auf den Packungen genau, denn eine unsachgemäße Zubereitung von Säuglingsanfangsnahrungen kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.



Jedes Baby, jede Familie
und jede Erfahrung als Eltern

sind einzigartig!

Danone Österreich GmbH | Halleiner Landesstraße 58 | AT-5412 Puch/Hallein | Tel. 0800 - 311 512 (kostenlos)



UNSER APTACLUB ELTERNSERVICE: IMMER FÜR DICH DA – SO WIE DU FÜR DEIN BABY

Unser **Aptclub Elternservice** in Österreich vereint eine ganze Reihe von **Expert:innen** aus den unterschiedlichsten Bereichen. Dazu gehören:



**Ernährungs-
wissenschaftlerin**

Dr. Irmgard Demitsch



**Ernährungs-
wissenschaftlerin**

Mag. Sabina Haidinger



Hebamme
Eva

Kranvogel-Kowarik



Backoffice
Elisabeth

Schmeisser



**Ernährungs-
wissenschaftlerin**

Mag. Barbara Schwankhart



Diätologin
Manuela

Bernroiter, Bsc

EXPERTEN-TALKS

- Unsere Expert:innen teilen online ihr Wissen und ihre Erfahrungen rund um das Leben mit Baby
- Tipps und Tricks sowie leckere Rezepte in unseren Social Media Kanälen Instagram, Facebook und YouTube
- Wir sind für dich da, so wie du für dein Baby! Kontaktiere uns per Chat, Mail oder über unsere kostenlose Hotline.



Erfahre mehr
über den **Aptclub**
Elternservice:



EXPERTEN-KONTAKT: UNSER BERATUNGSSERVICE FÜR ELTERN

Dein Baby weint und lässt sich nicht beruhigen, du brauchst Unterstützung beim Stillen oder einfach nur ein paar aufmunternde Worte, weil du gerade nicht weiter weißt?

Wir sind für dich da – so wie du für dein Baby

Dein **Aptaclub Elternservice** steht dir persönlich, empathisch und kompetent zur Seite – für alle deine Fragen rund um Stillen, die Ernährung, Entwicklung und Gesundheit deines Babys und mit Informationen zu unseren Produkten. Hier ist Raum für alle Anliegen – auch für unangenehme – egal wie groß oder klein.

Hast du Fragen? Wir sind für dich da!

 **0800 - 311 512**
(gebührenfrei,
Mo - Fr 9 - 12h & 13 - 15h)

 www.aptaclub.at

 [@aptaclubat](https://www.instagram.com/aptaclubat)

 service@aptaclub.at

 [@aptaclubat](https://www.facebook.com/aptaclubat)



Wusstest du schon?

Unsere Beraterinnen sind großteils selbst Mütter und sie sind aus Überzeugung und Leidenschaft für andere Eltern da.