

KOSTENLOSER GUIDE



Denise Reiß

—• STILLBERATERIN •—

Vertrauen beginnt mit Wissen

Dein Stillstart- Kompass

5 Dinge die du noch vor der Geburt

über deinen Stillstart wissen solltest

Vertrauen beginnt mit Wissen

*„Ich habe meinen ersten Sohn im Wochenbett
abgestillt. Nicht weil ich nicht wollte.
Sondern weil ich nicht wusste.“*

Hallo, ich bin Denise.

Mama von zwei Jungs und Stillberaterin. Nicht weil es mein Traumberuf war, sondern weil ich selbst gespürt habe was es bedeutet, allein gelassen zu werden mit einem Thema das sich so selbstverständlich anfühlen sollte.

Mein zweiter Sohn wird mit drei Jahren noch gestillt. Eine Beratung hat unsere Stillbeziehung gerettet — und mich dazu gebracht, genau das für andere Mütter zu tun.

Dieser Guide ist kein Versprechen, dass alles glatt läuft.
Er ist Wissen — das du verdienst, bevor es so weit ist.

**Vertrauen beginnt mit Wissen. Das gilt für deinen Körper,
dein Baby — und für dich als Mutter.**



Denise Reiß Stillberaterin

Deine Denise
Stillberaterin @gesundvonanfangen

1

Die goldene Stunde

Das Fenster das viele verpassen — ohne es zu wissen

Direkt nach der Geburt passiert etwas Außergewöhnliches: Dein Körper schüttet in dieser ersten Stunde so viel Oxytocin aus wie nie wieder in deinem Leben. Nicht wegen Glück — das ist Biologie, und sie arbeitet für dich.

Genau in diesem Fenster ist dein Baby besonders wach, sucht aktiv nach der Brust und zeigt den sogenannten Breastcrawl: Es kann sich aus eigener Kraft zur Brust vorarbeiten, wenn man ihm die Zeit und den Raum dafür gibt. Dieser Instinkt steckt von der ersten Minute an in jedem gesunden Neugeborenen.

Ein frühes Anlegen ist einer der stärksten Grundsteine für eine gute Stillbeziehung. Nicht weil du Angst haben musst wenn es anders läuft, sondern weil du verstehen solltest was möglich ist — und warum es sich lohnt, diesen Moment aktiv zu schützen.

Was das für dich bedeutet: Sprich noch in der Schwangerschaft mit deiner Hebamme darüber, dass dir diese erste Stunde wichtig ist. Schreib es in deinen Geburtsplan. Du hast das Recht, diesen Moment zu gestalten.

MERKE DIR

Die erste Stunde ist kein Nice-to-have. Sie ist ein Fenster das sich von alleine öffnet. Du musst nur dafür sorgen dass niemand es schließt.

2

Haut auf Haut

Mehr als ein schöner Moment — ein biologisches Programm

Skin-to-Skin, also direkter Haut-zu-Haut-Kontakt zwischen dir und deinem Baby, ist eines der wirkungsvollsten Dinge die direkt nach der Geburt passieren können. Es kostet nichts. Es braucht keine Ausrüstung. Nur euch beide.

Was dabei in eurem Körper passiert: Dein Baby reguliert Temperatur, Herzschlag und Blutzucker stabiler — häufig besser als in einem Inkubator. Es weint weniger. Es dockt eher und besser an. Deine Milchproduktion wird angeregt, die Bindung gestärkt, das Risiko einer postpartalen Depression sinkt.

Das ist kein Zufall. Dieser Kontakt aktiviert ein uraltes biologisches Programm — bei euch beiden gleichzeitig. In dutzenden Studien dokumentiert, bei gesunden Neugeborenen genauso wie bei Frühgeborenen.

Wichtig zu wissen: Skin-to-Skin ist nicht nur in den ersten Stunden wertvoll. Auch Wochen später — bei Stillproblemen oder wenn dein Baby besonders unruhig ist — kann dieser Kontakt echte Wunder wirken.

MERKE DIR

So viel Haut-zu-Haut wie möglich, so früh wie möglich. Auch dein Partner kann diesen Kontakt geben wenn du gerade nicht kannst.

3

Rooming-In

Warum Nähe nicht nur schön ist — sondern notwendig

Rooming-In bedeutet: dein Baby ist rund um die Uhr bei dir — nicht im Kinderzimmer, nicht auf der Station, sondern in deinem Zimmer. Das klingt selbstverständlich. Ist es aber nicht überall.

Was klar belegt ist: Mütter deren Babys in der Nähe sind legen häufiger an. Und häufigeres Anlegen bedeutet mehr Milchproduktion. Dein Körper produziert das was abgerufen wird — so einfach funktioniert das System.

Gleichzeitig lernst du dein Baby kennen. Du erkennst frühe Hungersignale noch bevor das Weinen beginnt. Du verstehst seine Rhythmen. Das gibt Sicherheit — dir und deinem Baby.

Wenn Rooming-In in deiner Klinik nicht Standard ist: Du kannst es erfragen und einfordern. Und wenn es aus medizinischen Gründen nicht möglich ist, gibt es Wege um die Nähe trotzdem so gut wie möglich herzustellen.

MERKE DIR

Frag in deiner Klinik nach der Rooming-In-Politik — noch bevor dein Termin kommt. Schreib es in deinen Geburtsplan. Dein Baby gehört zu dir.

4

Das erste Andocken

Dein Baby weiß es schon — es braucht Zeit und Raum

Eines der größten Missverständnisse rund ums Stillen: Dass Anlegen automatisch klappt. Die Wahrheit ist: Stillen ist eine Technik — eine die du lernen kannst noch bevor dein Baby da ist.

Gesunde Neugeborene bringen die Fähigkeit mit die Brust zu suchen und zu erfassen. Dieser Suchreflex ist angeboren. Was ihn stört: Zeitdruck, Trennung von Mutter und Kind, oder Positionen die das Baby aus seinem natürlichen Bewegungsspielraum nehmen.

Eine gute Anlage erkennst du nicht daran dass du alles richtig gemacht hast — sondern daran wie es sich anfühlt. Stillen sollte nicht schmerzhaft sein. Dein Körper gibt dir dieses Feedback. Lern es zu lesen.

Was du jetzt tun kannst: Lerne verschiedene Stillpositionen kennen. Verstehe was eine gute Anlage von einer schlechten unterscheidet. Vertraue darauf dass dein Baby und du das gemeinsam herausfindet — mit der richtigen Unterstützung.

MERKE DIR

Schmerzen beim Stillen sind kein Zeichen von Stärke — sie sind ein Signal. Nicht ignorieren. Verändern.

5

Wenn es anders kommt

Und trotzdem ein guter Stillstart möglich ist

Nicht jede Geburt verläuft wie geplant. Manchmal gibt es einen Kaiserschnitt, eine Trennung, eine schwierige erste Stunde. Das ist Realität — und kein Urteil über dich.

Was du wissen solltest: Ein anderer Start bedeutet nicht das Ende der Stillbeziehung. Er bedeutet dass du möglicherweise mehr Unterstützung brauchst — und dass du sie dir holen darfst.

Nach einem Kaiserschnitt braucht der Milcheinschuss oft länger. Dein Körper benötigt mehr Stimulation, mehr Anlegen, mehr Geduld — nicht weniger. Das ist biologisch erklärbar und veränderbar.

Wenn Haut-zu-Haut direkt nach der Geburt nicht möglich war, kann er nachgeholt werden. Es gibt Wege — wenn du weißt dass es sie gibt.

Hol dir Hilfe bevor du abbrichst. Das ist keine Schwäche. Das ist das Klügste was du für euch beide tun kannst.

MERKE DIR

Kein Stillstart ist perfekt. Aber jeder Stillstart verdient ehrliche informierte Begleitung. Das ist dein Recht.

Wissen allein reicht nicht.

Du verdienst echte Begleitung.

Dieser Guide hat dir einen ersten Überblick gegeben. Aber Wissen

das wirklich trägt braucht mehr als 5 Seiten.

Mini Kurs Stillvorbereitung

„Vertrauen beginnt mit Wissen“

Modul 1 Dein Körper weiß, was er tut

Modul 2 Anlegen von Anfang an richtig

Modul 3 Dein Baby zeigt dir den Weg

Modul 4 Dein Stillstart, konkret und sicher

Jetzt informieren www.stillbegleitung-denise-reiss.de

Auf die Warteliste eintragen und Rabattcode sichern

Instagram

@gesundvonanfangen

E-Mail

denise11193@yahoo.de

Tel & WhatsApp

0157 737 272 19

Vertrauen beginnt mit Wissen