

CHECKLISTE

Das brauchst du am Stillanfang

○ **Eine gute mentale Vorbereitung schon in der Schwangerschaft...**
... da die ersten Tage nach der Geburt über den Verlauf der ganzen Stillzeit entscheiden. Mach dir am besten einen Eintrag in deinen Kalender, der dich zwischen der 20. und 30. SSW daran erinnert, dich über das Stillen zu informieren. Informationen darüber bekommst du z.B. hier www.stillkit.de

○ **4 gute Still-BH's**
eine Größe größer als in der Schwangerschaft

○ **oder 4 Stilltops**
gerade im Winter kann es angenehmer sein, wenn der Rücken warm bleibt

○ **Stilleinlagen**

- Einmal-Stilleinlagen
Vorteil: saugen gut auf
Nachteil: kleben oft an der Brust fest, viel Müll

oder

- 4 Paar Stilleinlagen aus Baumwolle
Vorteil: sind wiederverwendbar, saugen gut auf

oder

- 6 Paar Stilleinlagen aus Wolle-Seide-Gemisch
Vorteil: gut für die Brustwarzen
Nachteil: sind oft sehr durchlässig

○ **Spucktücher**
mindestens 6 Stück aus Baumwolle, die du überall verteilen kannst, z.B. in der Wohnung, im Auto oder in der Wickeltasche

○ **Stillhütchen nur...**
bei sehr flachen Brustwarzen

○ **Einen sanften Brustwarzenformer nur...**
wenn deine Brustwarzen sehr flach oder eingezogen sind.
So ein Teil sieht aus wie ein kleiner Blasebalg, mit dem du praktisch deine Brustwarze etwas hervorziehen kannst



CHECKLISTE

Das brauchst du am Stillanfang



Stilltabelle

um die Häufigkeit des Anlegens zu dokumentieren. Dafür kannst du z.B. meine Strichliste aus dem Still-Kit verwenden oder eine App.



Stiltee nur...

in Apothekenqualität und auch nur, wenn du ihn magst.



Quark

am besten kurz vor der Geburt immer im Kühlschrank haben für Quarkwickel beim Milcheinschuss oder Milchstau.

Wenn du ihn nicht brauchst mach dir einen leckeren Nachtisch daraus.



Stillkissen plus Wechselbezug

Bei der Größe und der Form sind die Geschmäcker unterschiedlich. Wichtig ist, dass du das Material darin gut verschieben, es dir gut auf den Schoß legen und das Baby obendrauf legen kannst.



Stillplatz

Suche dir am besten schon vor der Geburt einen schönen Platz aus und richte ihn gemütlich ein, z.B. mit einem Sessel, Kissen und einer kleinen Lampe für warmes Licht. Gerade in Nächten, in denen du nicht im Bett stillen möchtest, ist das hilfreich



eine große Portion Zuversicht

Die ersten 2-3 Wochen nach der Geburt sind oft anstrengend, aber wenn dann das Stillen eingespielt ist, wird es meistens entspannter



viel Ruhe für eure kleine Familie

