

## 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 weiterweißt?

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

Dein **Aptacare Expertenteam** steht dir persönlich, empathisch und kompetent zur Seite – für alle deine Fragen rund um das 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.

### HIER ERREICHST DU UNS DIREKT & KOSTENLOS:

- WhatsApp **0151 - 16 34 32 62**  
(Mo.-Fr. | 08-18)
- Telefon **0800 - 278 26 45**
- E-Mail **expertenteam@aptacare.de**
- FB **@Aptaclub.de**
- IG/YT **@Aptaclub\_de**
- Web **www.aptaclub.de**



Aptaclub



# 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 Kinderärzt:innen, Stillberater:innen und Psycholog:innen 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 unerreichbar. 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.

## 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.





# 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 anliegt**. 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 **Aptacare Expertenteam** unterstützt dich gerne – z.B. unsere Stillberaterin Manu. Im IGTV auf unserem Instagram-Kanal gibt sie dir hilfreiche Tipps zum Thema Milcheinschuss.

Weitere Infos zum **Aptacare Expertenteam** findest du am Ende der Broschüre.

Infos und Videos hierzu findest du bei uns auf Instagram – einfach hier scannen.







Viele nützliche Infos zum Stillen von A wie „Anlegen“ bis Z wie „Zufüttern“ findest du auf [aptaclub.de](http://aptaclub.de) – einfach hier scannen.

# 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.





Mehr über Bifido-Bakterien und die Darmgesundheit deines Babys erfahren! – Einfach hier scannen.

# Hallo Welt!

## So beeinflusst die Geburt dein Baby

Die frühe Kindheit ist entscheidend für die Entwicklung der Darm-Mikrobiota und die Reifung des Immunsystems. Bereits vor, während und nach der Geburt siedeln sich die ersten ganz typischen Bakterien im Darm von Babys an. Bifido-Bakterien übertragen sich von der Mutter auf das Kind, zum Beispiel durch den natürlichen Geburtsprozess (Bakterien im Vaginalsekret) und über die Muttermilch. Da sich ein großer Teil der Immunzellen (70–80%) im Darm befindet, haben die Bifido-Bakterien einen großen Anteil an der Entwicklung und Reifung des Immunsystems deines Babys.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Chua MC, et al. (2017) *JPGN* 65: 102–106.

<sup>2</sup> Shamir R, et al. (2015) *John Wiley and Son*.

### NATÜRLICHE GEBURT

Die **vaginale Entbindung** ist der von der Natur vorgesehene Geburtsweg und bringt einige Vorteile mit sich:

- Das Kind bestimmt den Zeitpunkt: Eine spontane Geburt beginnt gewöhnlich dann, wenn das Baby reif und bereit dafür ist.
- Der Stillstart fällt leichter. Zum einen bereiten die Hormone, die bei einer vaginalen Geburt ausgeschüttet werden, Mutter und Kind bestens auf das Stillen vor. Darüber hinaus können Schmerzen nach der Kaiserschnitt-Operation den Stillbeginn erschweren.
- **Die Darm-Mikrobiota wird gefördert.** Bei einer vaginalen Geburt kommt das Baby mit den Bakterien des Geburtskanals und der mütterlichen Vagina in Berührung. Dadurch siedeln sich u.a. Bifido-Bakterien im Darm deines Babys an, die im Vaginalsekret und in der Muttermilch vorkommen. Diese stärken die kindliche Darm-Mikrobiota und damit die Entwicklung des Immunsystems.

### ODER KAISERSCHNITT-ENTBINDUNG

Ein **Kaiserschnitt** wird durchgeführt, wenn er von der Mutter gewünscht oder aus medizinischer Sicht notwendig ist.

Studien belegen, dass ein Kaiserschnitt Auswirkungen auf die Darm-Mikrobiota des Neugeborenen haben kann,<sup>1</sup> denn Säuglinge, die per Kaiserschnitt zur Welt kommen, passieren nicht den Geburtskanal. Dadurch fehlt dem Baby der Kontakt zu den wichtigen Bakterien aus dem Vaginalsekret, die einen großen Anteil zur Entwicklung und Reifung des Immunsystems beitragen.<sup>2</sup>

Um das **Defizit an Bifido-Bakterien** auszugleichen, das durch eine Kaiserschnitt-Geburt entsteht, ist Stillen die beste Ernährung für dein Kind – denn Muttermilch enthält von Natur aus einen hohen Anteil an Bifido-Bakterien.

Wenn du nicht stillen kannst oder möchtest, wende dich an deine Hebamme oder dein:en Kinderärzt:in.





# 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 freistrampeln 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 sechs Wochen nach der Geburt nimmt die Schreidauer von Tag zu Tag zu – von 1,5 Stunden pro Tag auf etwa 2,5 Stunden 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:** 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 Stillserfolg 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 ist  
**einzigartig!**

Nutricia Milupa GmbH | Am Hauptbahnhof 18 | D-60329 Frankfurt am Main

PE Art.-Nr. 9707045 1132 D

Für deine Pinnwand. Hier heraustrennen.

## UNSER APTACARE EXPERTENTEAM: IMMER FÜR DICH DA – SO WIE DU FÜR DEIN BABY

Das **Aptacare Expertenteam** vereint eine ganze Reihe von **Expert:innen** aus den unterschiedlichsten Bereichen. Dazu gehören neben einer Kinderkrankenschwester, Diätassistentinnen, Schlafexpertinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen z.B.:



**Dr. Martina Stotz**  
Doktorin der Pädagogik,  
Familien-, Erziehungs-  
und Paarberaterin



**Lisa Hacklinger**  
Hebamme



**Dr. med. Konstantin  
Wagner**  
Gynäkologe



**Manuela  
von der Weiden**  
Stillberaterin

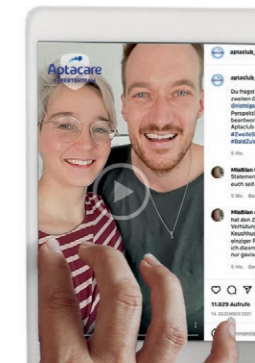


**Frederic Newnham**  
Physiotherapeut,  
Mentaltrainer und an-  
gehender Dipl. Osteopath



## EXPERTEN-TALKS

- Unsere Expert:innen teilen online ihr Wissen, ihre Erfahrungen und Tipps rund um das Leben mit dem Baby
- Mehrmals monatlich auf Instagram, Facebook, YouTube und unserer Website in Form von Chats, Live-Sessions oder Videos
- Offener Dialog über emotionale – auch tabuisierte – Themen, die Eltern beschäftigen
- Möglichkeit, deine Fragen an uns zu stellen oder dich mit Expert:innen und anderen Eltern auszutauschen



Erfahre mehr über die **Experten-Talks** und stöbere durch unsere bisher ausgestrahlten Live-Sessions und Videos. Hier scannen:

