

kann das allein!« »Kann sie nicht«, sagte ich. Meine Mutter bestand darauf, dass ich es ausprobierte.

Also: Back to Basics. Einfacher Wiegegriff. Ich setzte mich aufs Sofa und machte es mir bequem. Zum ersten Mal ohne Stillkissen und Maßarbeit. Linnea lag in meinem Arm, das Köpfchen in der Ellenbeuge und schaute mich erwartungsvoll an.

Ich zog sie an mich ran und sie trank. Ohne Stützen, ohne Hilfsmittel. Weh tat es immer noch. Aber zum ersten Mal seit der Geburt hatte ich das Gefühl: Hey, ich kann stillen. Von da an konnte ich Linnea immer sofort anlegen, wenn sie Hunger hatte. Und ganz langsam wurden die Schmerzen weniger, bis sie irgendwann ganz weg waren. Und seitdem war das Stillen einfach nur schön.

*Ein Neugeborenes hat nur drei*

*Wünsche: Dass seine Mutter da ist,  
dass sie es in ihren Armen hält und dass  
es an ihrer Brust Milch trinken kann.  
Stillen erfüllt sie alle drei.*

GRANTLY DICK-READ

## Mit liebevoller Anleitung geht es leichter

Muttermilch ist die natürliche Nahrung für Menschenbabys. Müsste da nicht auch das Stillen geradezu die natürlichste Sache der Welt sein und frischgebackenen Müttern wie von selbst gelingen? Mit genau dieser Erwartung gehen viele Frauen an den Stillstart heran – und sind dann häufig erstaunt, wie schwierig es sein kann, seinem Baby die Brust zu geben. Doch wir Menschen sind aus biologischer Sicht eine

kooperativ aufziehende Art. Das heißt: Die Art und Weise, in der wir unsere Kinder pflegen und aufziehen, ist uns nicht in die Wiege gelegt; wir müssen alles durch Vorbild und Nachahmung voneinander lernen.

Und genau das ist die Krux heutiger Stillmütter: Wer hat schon einen ganzen Clan stillerfahrener Frauen um sich, die geduldig erklären und zeigen und vormachen, wie das mit dem Stillen so geht? Viele unserer Mütter und Großmütter haben selbst nicht gestillt oder geben veraltete Stillratschläge weiter, die gut gemeint sind, aber eher Probleme schaffen als lösen. Und dann? Gibt es zum Glück Stillberaterinnen, die sich ehrenamtlich dafür engagieren, dass jede Frau, die stillen will, auch die Unterstützung bekommt, die sie dazu benötigt. Die Telefonnummer einer Beraterin in der Nähe suchen sich werdende Eltern

am besten schon vor der Geburt heraus, für den Fall der Fälle.

## INFO

# Stillen nach Bedarf

*Beim Stillen nach Bedarf geben Mütter die Kontrolle ab: Sie können weder wissen, wann ihr Baby das nächste Mal trinken wird, noch, wie viel es bei jeder Milchmahlzeit zu sich nimmt. Das kann erst einmal verunsichernd sein. Auf lange Sicht aber stärkt es das Vertrauen ins Baby, das genau spürt, was es braucht. Und in die eigene Fähigkeit, die leisen Signale zu entschlüsseln und dem*

*Kleinen jederzeit genau das geben zu können, was es benötigt.*