



## Wie verbringen wir die Nacht?

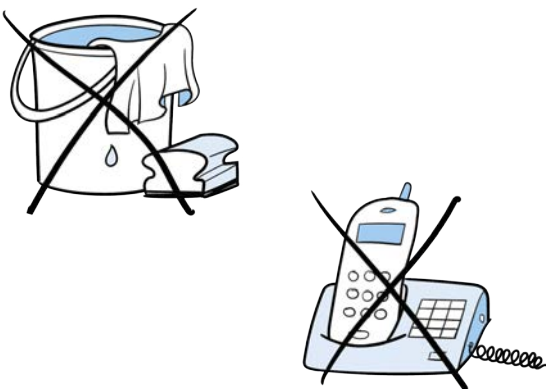
Die meisten Babys trinken mehrmals in der Nacht. Finde daher eine Schlaflösung, die gut zu eurer Familie passt. Wenn dein Baby bei dir schläft, achte auf diese Punkte:

- Rauchfreie Umgebung
- Niedrige Raumtemperatur, keine Überwärmung
- Feste Matratze, abgesicherte Bettseiten, keine losen Kissen und Schnüre
- Dein Baby ist reif geboren
- Es wird nach Bedarf Tag und Nacht gestillt
- Es liegt bevorzugt in Rückenlage und neben der Mutter
- Kein elterlicher Konsum von Alkohol oder dämpfenden Medikamenten

## Hilfe, ich komme zu nichts!

Ein Baby zu versorgen ist ein 24-Stunden-Job. Damit leistest du sehr viel. Ein ruhiges Wochenbett hilft, damit sich das Stillen einspielen kann.

Du darfst Hilfe annehmen, dich bekochen und verwöhnen lassen. Schalte bei Bedarf das Telefon ab, sage Termine ab, lass den Haushalt liegen und vertröste zu viel Besuch auf später.



## Langsam ankommen

Dein Partner, deine Familie oder liebe Freunde sind deine Rückendeckung, wenn du dein Baby stillst. Unsicherheit und Erschöpfung gehen Hand in Hand mit Freude und Glück. Umgib dich mit Menschen, die dich ermutigen und dich deinen eigenen Weg finden lassen. Eltern sind die besten Experten für ihr eigenes Baby.



## Fragen, Unsicherheiten, Probleme?

Deine LLL- Stillberaterin ist nur einen Mausklick oder Anruf weit entfernt. Sie hilft dir gerne weiter!



La Leche Liga bietet dir Informationen rund um das Stillen und Muttersein. Unsere Stillberaterinnen nehmen sich Zeit und helfen dir, Lösungen für Stillprobleme zu finden. Und auch wenn mit dem Stillen alles rund läuft, bist du bei La Leche Liga herzlich willkommen und findest Anregungen und Austausch.

Die nächste LLL-Beraterin ist nur einen Telefonanruf oder einen Mausklick weit entfernt. Eine LLL-Beraterin ist Mutter wie du selbst und hat ihre eigenen Kinder gestillt.

Sie hat daher Verständnis für alle deine Fragen und kann dich aufgrund ihrer Ausbildung fachlich durch die Stillzeit begleiten.

In einer LLL-Stillgruppe findest du Kontakte zu anderen Müttern mit Stillbabys und kannst dich austauschen. Entspannt, informell und gemütlich!

Stillberaterinnen und Stillgruppen in deiner Nähe findest du unter: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)