



IST DAS NORMAL?


Stillstart verstehen

Was in den ersten Tagen nach der
Geburt passiert

GLÜCK  ZEIT

VERENA STAPPER

www.glueckzeit.de

 [@glueck.zeit](https://www.instagram.com/glueck.zeit)



LIEBE MAMA, LIEBER PAPA,

die ersten Tage nach der Geburt sind eine ganz besondere Zeit - und gleichzeitig oft voller Fragen, Unsicherheiten und neuer Gefühle.

Um es vorweg zu greifen: **Sehr vieles, was sich ungewohnt, chaotisch oder verunsichernd anfühlt, ist völlig normal.**

Dieser kleine Reader soll dir Orientierung geben, typische Abläufe einordnen und dir helfen, deinen Stillstart mit etwas mehr Ruhe und Vertrauen zu betrachten. Er ersetzt keine individuelle Beratung – aber er möchte dir zeigen:

Du bist nicht allein. Und dein Körper und dein Baby sind in einem gemeinsamen Lernprozess.

Was **PASSIERT** nach der **GEBURT** eigentlich?

Nach der **Geburt** beginnt für deinen Körper eine große **Veränderung**. Die Schwangerschaft endet und dein Körper stellt sich **Schritt für Schritt** auf die **Ernährung** deines **Babys** ein.

Das geschieht nicht auf Knopfdruck, sondern ist ein Prozess. Hormone stellen sich um, Abläufe finden sich neu und dein Körper beginnt, sich an die Bedürfnisse deines Babys anzupassen.

Kolostrum - die erste Milch:

Bereits in der Schwangerschaft bildet dein Körper Kolostrum. Kolostrum ist die erste Milch und unfassbar reichhaltig und wertvoll für dein Baby. Wenige Tropfen reichen davon bereits pro Stillen in den ersten Tagen aus.

Die Veränderung der Milchbildung:

In den Tagen nach der Geburt verändert sich die Milchbildung. Die Milchmenge nimmt allmählich zu und auch die Zusammensetzung passt sich weiter an.

Dieser Prozess wird häufig „Milcheinschuss“ genannt – dabei handelt es sich nicht um einen einzelnen Moment, sondern um eine Entwicklung über mehrere Tage.



“Mein Körper darf sich in seinem Tempo auf mein Baby einstellen – wir lernen uns gemeinsam kennen.“

Beobachtungen in den ersten Tagen

In den ersten Tagen nach der Geburt verändert sich vieles gleichzeitig. Dein Körper stellt sich auf die Ernährung deines Babys ein – und auch euer Stillen findet erst seinen Rhythmus.

Dabei können Beobachtungen auftreten, die sich ungewohnt oder verunsichernd anfühlen.

Viele davon sind ganz normal.

In den ersten Tagen kann es zum Beispiel sein, dass:

- sich die Brust zeitweise voller, wärmer oder spannender anfühlt
- deine Brustwarze schmerzt
- dein Baby sehr häufig an die Brust möchte
- Stillabstände unregelmäßig oder chaotisch wirken
- Stillen sich ungewohnter und anstrengender anfühlt als erwartet
- Gefühle schwanken oder intensiver erlebt werden

Wie das einzuordnen ist

All das kann Teil eines ganz normalen Starts sein. Der Stillbeginn ist kein Schalter, der plötzlich „perfekt funktioniert“, sondern ein gemeinsamer Weg, der sich einspielt – mit Höhen, Tiefen und vielen Anpassungen.

Dabei verläuft nicht alles gleichmäßig oder vorhersehbar.



“Normal bedeutet nicht, dass es sich immer leicht anfühlt. Normal bedeutet, dass ihr euch gerade aufeinander einstellt.”

Was UNTERSTÜTZT einen guten STILLSTART grundsätzlich?

Ein **guter Stillstart** entsteht durch **Rahmenbedingungen**, die euch Zeit, Ruhe und Vertrauen ermöglichen.

Es geht nicht darum, alles „richtig“ zu machen – sondern darum, euch **Raum zum Ankommen** zu geben und **Wissen** zu haben, dass du in der besonderen Zeit abrufen kannst.

In den ersten Tagen kann es hilfreich sein:

- Nähe zu deinem Baby zuzulassen
- deinem Baby häufige Gelegenheiten zum Stillen zu geben
- äußeren Druck und Erwartungen möglichst gering zu halten
- dich gut mit Essen, Trinken und Ruhe zu versorgen
- dir Unterstützung im Alltag zu organisieren
- Vertrauen in den Prozess (und in dich)

Diese Faktoren können dazu beitragen, dass sich Stillen und Milchbildung in Ruhe entwickeln dürfen.

Hilfreiches Wissen rund um deinen Stillstart:

Neben den allgemeinen Themen, die dich womöglich erwarten, gibt es viel hilfreiches Wissen, das dir deinen Stillstart erleichtern wird:

- Infos zum allerersten Stillen und der Fähigkeit deines Babys die Brustwarze selbst zu finden (Breast Crawl)
- Anlegetechnik kennen
- Stillpositionen kennen



„Ich darf mir Zeit nehmen. Mein Baby und ich müssen nichts beweisen.“

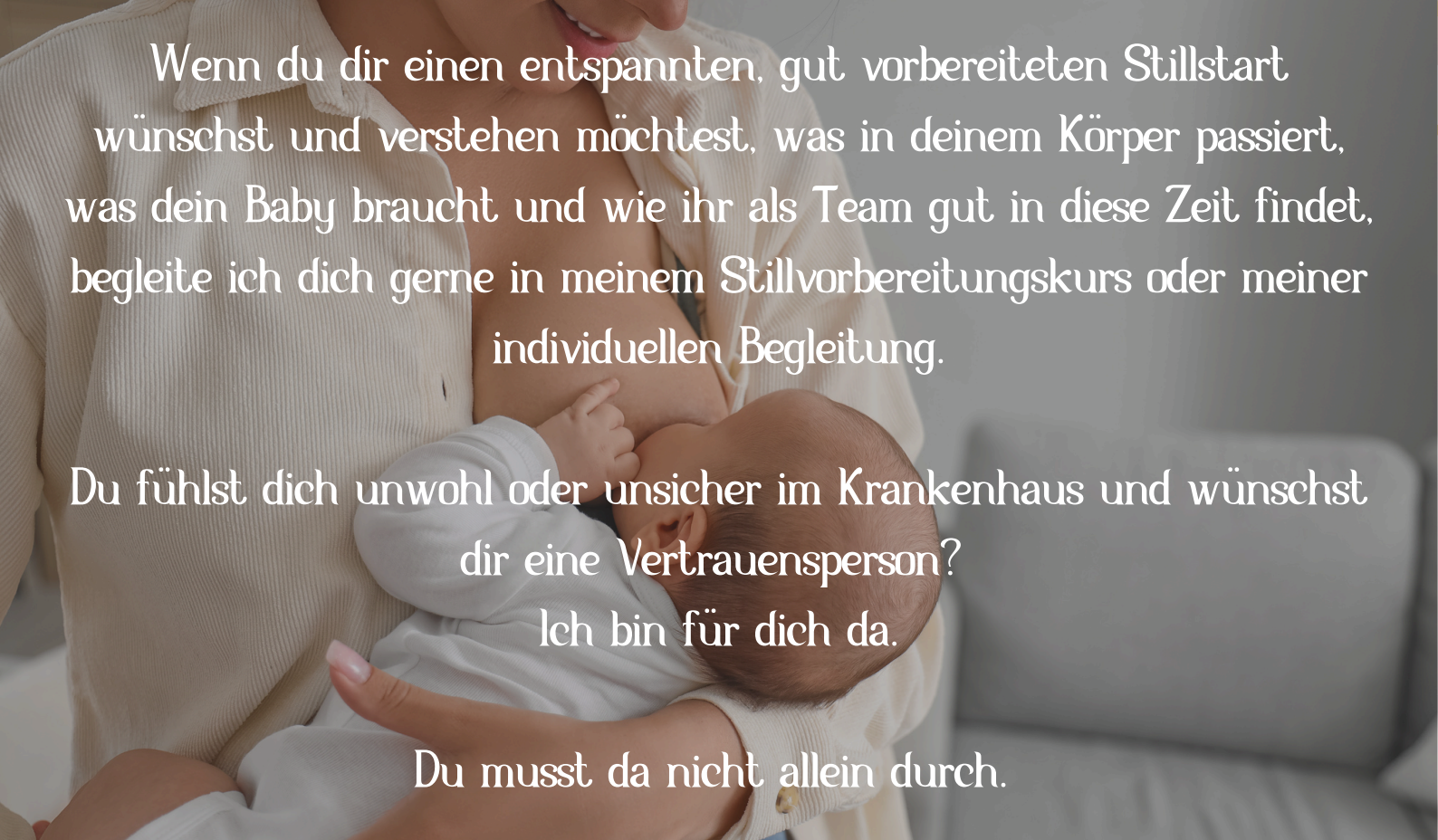
WANN ist es gut, sich UNTERSTÜTZUNG zu holen?

Manchmal tut es einfach gut, nicht allein mit **Fragen** zu bleiben.

Du darfst dir **Hilfe holen**, wenn du...

- unsicher bist
- Schmerzen hast
- dich gestresst oder überfordert fühlst
- das Gefühl hast: „Irgendwie passt es für mich noch nicht“

Frühzeitig hinschauen und begleiten lassen kann entlasten und Sicherheit geben – und genau dafür gibt es Stillberatung und gute Vorbereitung.



Wenn du dir einen entspannten, gut vorbereiteten Stillstart wünschst und verstehen möchtest, was in deinem Körper passiert, was dein Baby braucht und wie ihr als Team gut in diese Zeit findet, begleite ich dich gerne in meinem Stillvorbereitungskurs oder meiner individuellen Begleitung.

Du fühlst dich unwohl oder unsicher im Krankenhaus und wünschst dir eine Vertrauensperson?

Ich bin für dich da.

Du musst da nicht allein durch.

GLÜCK ZEIT

VERENA STAPPER



FÜR DICH UND DEIN KIND



Eltern-Kind-Kurse,
Spiel- & Krabbelgruppen,
Still- & Beikostberatung



hello@glueckzeit.de



www.glueckzeit.de



[@glueck.zeit](https://www.instagram.com/glueck.zeit)