

## **Wann soll ich mein Kind stillen? Sollte ich einen bestimmten Rhythmus einhalten oder darf es trinken wann es möchte? Mein Kind meldet sich meistens schon nach 1,5 bis 2 Stunden wieder ist das normal?**

Stillen Sie ihr Kind nach Bedarf, d.h. immer wenn es Hunger hat. Sie erkennen Baby's Hunger daran, dass es unruhig ist, die Zunge heraus streckt und an seinen Händchen leckt und saugt. Die meisten Babies machen auch durch schmatzende Geräusche auf sich aufmerksam.

Wenn Sie unsicher sind, ob Ihr Kind wirklich Hunger hat, geben Sie Ihm einen Schnuller oder bieten Sie Ihm einen Finger zum Saugen an. Hat es Hunger, wird es sich dadurch nicht beruhigen lassen.

In den ersten Wochen wird sich Ihr Kind noch sehr häufig und unregelmäßig melden. Die Stillabstände können zwischen 1,5 bis 2 und 6 Stunden liegen. Meist stellt sich aber rasch ein für jedes Kind individueller Rhythmus ein. Die meisten Kinder trinken ca. alle 2,5 bis 4 Stunden – auch nachts!

Häufig melden sich Kinder, auch wenn sie schon nach einem festen Rhythmus trinken, schon nach sehr kurzer Zeit wieder. Dies beobachtet man meist zwischen dem 7. und 10. Lebenstag, um die 4. bis 6. Lebenswoche, um die 12. Lebenswoche und um den 6. Lebensmonat herum – die Zeiten der klassischen Wachstumsschübe.

Besonders jetzt sollten Sie Ihr Kind wieder häufiger anlegen und nach Bedarf stillen, denn der kindliche Organismus benötigt während des Wachstumsschubs mehr Nahrung und Nährstoffe als vorher. Ihr Körper wird innerhalb von 2 bis 3 Tagen mehr Milch bilden und Ihr Baby wird dann rasch wieder zu seinem gewohnten Rhythmus zurück finden.