



# Gut vorbereitet in der Schwangerschaft

**DER KLEINE LEITFADEN  
FÜR DEINE STILLREISE**

Alicia Blach - Patricia Faßmann - Sarah Lehmkuhl - Linda Winkler

**mit Checkliste  
und Bonus für  
deinen  
entspannten  
Stillstart**

# Stillen ist natürlich

aber nicht immer einfach.

Wir hätten uns gewünscht, in der Schwangerschaft mehr darüber zu wissen, um uns sicherer zu fühlen und ehrlich aufgeklärt zu werden.

Deshalb haben wir dieses Freebie erstellt: Es soll dir einen kompakten Überblick geben, wie du dich optimal aufs Stillen vorbereiten kannst.

## Dich erwartet:

- Ein **Leitfaden**, der dir zeigt, welche Schritte du schon in der Schwangerschaft gehen kannst
- Eine **Checkliste**, damit du alles Wichtige im Blick hast
  - Ein **Bonus-Teil** mit einem Mythen-Check und einer Affirmationskarte zum Ausdrucken

**Dieses Freebie soll dir Mut machen und dir das Wissen geben, das wir uns selbst gewünscht hätten.**



Alicia Blach - Patricia Fabmann - Sarah Lehmkuhl - Linda Winkler



# Wer sind wir?

alicia.blach



Hi hi, Ich bin Alicia, 34 Jahre jung und Mama von zwei Kindern an der Hand (fast fünf Jahre und sechs Monate alt) und Mama von drei kleinen Sternchen im Herzen. Ich selbst hatte 2020 einen schwierigen Stillstart und möchte, dass es euch Mamas da anders geht. Das ist einer der Gründe warum ich BREASTKEEPERIN geworden bin. Ich biete 1:1 Beratungen online oder offline an und werde in naher Zukunft auch online Stillvorbereitungskurse anbieten. Für mehr Infos über mich, rund um das Thema Stillen & Mutterschaft checkt gerne mein Instagram Profil [alicia.blach](https://www.instagram.com/alicia.blach).

Alicia Blach

patricia\_breastkeeper



Hi ich bin Patricia 28 Jahre alt und Mama von 2 Kindern 5 und 1 Jahre alt. Leider hab ich bei meinen Großen nur 4 Monate gestillt. Durch fehlende Aufklärung und falsche Beratungen, hatte mein Großer eine Saugverwirrung und ich habe leider abgestillt. Ich möchte Familien diese Erfahrung ersparen und ihnen helfen, deswegen mache ich aktuell die Ausbildung zur Breastkeeperin. In Zukunft möchte ich Online Beratungen und auch Hausbesuche anbieten. Wenn Ihr mehr über mich erfahren möchtet folgt mir gerne auf Instagram Profil [patricia\\_breastkeeper](https://www.instagram.com/patricia_breastkeeper)

Patricia Faßmann

sarahleh.breastkeeperin



Hi, ich bin Sarah, 27 Jahre alt. Ich bin Mama eines kleinen Jungen von fast 2 Jahren und habe sechs Sternenkinder. Zudem bin ich gelernte Altenpflegerin mit einer Weiterbildung als Palliativ Fachkraft. Aktuell bin ich in der Ausbildung zur Breastkeeperin. Ich selbst hatte anfanglich auch große Stillprobleme und möchte daher hier für eine offene und ehrliche Aufklärung sorgen. Bei mir gibt es 1:1 Beratungen, online oder offline. Sowie in Zukunft verschiedene Kurse rund um das Thema Stillen. Wenn du Fragen hast, rund um das Thema Baby und Stillen, dann schau gerne bei meinem Instagram-Profil vorbei [sarahleh.breastkeeperin](https://www.instagram.com/sarahleh.breastkeeperin)

Sarah Lehmkuhl

linda.winkler-



Hi, ich bin Linda. Ich bin Mama von zwei Sternchen und einem Regenbogen. Durch die fehlende richtige Aufklärung hatten wir einen schweren Stillstart, der aber mein Feuer zum Stillen entfacht hat! Ich werde Breastkeeperin um genau diese Aufklärung, Hilfe und Unterstützung an (werdende) Mamas weiter zu geben, die ich gern gehabt hätte. Ich führe einen Shop in dem ich kreativ gestaltete Artikel verkaufe rund um meine Herzenthemten. Auch biete ich Herzenskreise an und kümmere mich gern um dein Motherblessing. besuche mich doch gern auf [www.lindawinkler.de](https://www.lindawinkler.de) oder bei Instagram [linda.winkler](https://www.instagram.com/linda.winkler)

Linda Winkler





# Der kleine Leitfaden

## FÜR DEINE STILLREISE



### Vertraue deiner Brust

Jede Frau kann stillen – Nur etwa 3 % können nicht voll stillen. Dein Körper ist für das Stillen gemacht.

#### **Die Brustgröße spielt keine Rolle**

Milchdrüsen statt Fettgewebe – Die Größe der Brust sagt nichts über die Milchmenge aus.

#### **Die Brustwarzenform ist egal**

Das Baby nimmt mehr als nur die Brustwarze – auch Vorhof liegt im Mund, nicht nur die Brustwarze → keine Vorbereitung wie Brustwarzenformer nötig.

### Wichtiges rund um deine Milch

#### **Kolostrum versorgt dein Baby**

Die erste Milch ist hochkonzentriert und völlig ausreichend.

#### **Milcheinschuss nach 3–8 Tagen**

Die Menge passt sich mit der Zeit an.

#### **Milchbildung funktioniert nach Angebot & Nachfrage**

Dein Baby reguliert sie durch Stillen.

#### **Hormone spielen eine große Rolle**

Oxytocin und Prolaktin steuern Milchproduktion & Fluss.

#### **Nuckeln löst den Milchspendereflex aus**

Die stärkste Milchfreigabe erfolgt am Anfang, danach wird sie schwächer.





# Der kleine Leitfaden

## FÜR DEINE STILLREISE



### Nähre dich gut

**Warum?** – Eine ausgewogene Ernährung unterstützt deine Erholung & Milchbildung.

**Empfehlungen:** Warme Speisen (Suppen, Brühen), frische Kräuter, gesunde Fette (z. B. Butter), wenig hochverarbeitete Lebensmittel sondern wirklich nährende Lebensmittel, kleine Portionen.

### Mindset und Umfeld

**Vertraue auf dich und dein Baby**

→ dein Körper weiß, was er tut

**Arbeite an einem positiven Mindset**

→ habe ein reales Bild davon, wie ein Baby ist

→ umgib dich mit den richtigen Menschen,  
hole dir nötige Unterstützung

### Die Rolle der Geburt

Eine interventionsfreie Geburt begünstigt einen guten Stillbeginn.





# Der kleine Leitfaden

## FÜR DEINE STILLREISE



Mein Baby ist da - und nun?

### **Viel Haut-zu-Haut-Kontakt**

Direkt nach der Geburt essenziell für Bonding & Stillstart.

### **Erste Stunde nutzen**

Lass dein Baby in der ersten Stunde an die Brust.

### **Richtig anlegen**

Nase auf Brustwarzenhöhe, Nase frei, Baby zum Körper zugewandt.

### **Stillen nach Bedarf**

Dein Baby bestimmt, wann es trinken möchte.

### **Stillen ist mehr als Nahrung**

Unter anderem auch Nähe, Geborgenheit & Beruhigung

### **Tragen ist natürlich**

Dein Baby ist ein Tragling, nutze gern ein Tragetuch oder eine Trage (eine Trageberatung kann hier helfen).

### **Erwartungen an dein Baby**

Lass dich nicht von falschen Erwartungen leiten: Auch ein Baby darf sich mal aufregen und sich mitteilen.

### **Nächtliches Stillen ist wichtig**

Es fördert die Milchproduktion und hilft deinem Baby, Erlebtes zu verarbeiten.







# Der kleine Leitfaden

## FÜR DEINE STILLREISE



### Good to know

#### **Dinge und "Hilfsmittel" die du NICHT brauchst:**

- Cremes für Brustwarzen
- Silberhütchen
- Künstliche Sauger (z.B. Stillhütchen, Schnuller, Flaschen)
- Stilleinlagen
- Pre-Milch
- Milchauffangschalen

#### **Stillpositionen**

Finde deine Wohlfühlposition – es gibt ganz verschiedene Positionen.  
zB. umgedrehte Wiegehaltung, klassische Wiegehaltung, Stillen im Liegen...

#### **Probleme richtig behandeln**

Wunde Brustwarzen, Schmerzen beim Stillen & Co.  
sind NICHT normal – Ursache klären &  
frühzeitig Hilfe suchen.

#### **Stillvorbereitung & Stillwissen**

- Teilnahme an einem Stillvorbereitungskurs  
Kann Ängste nehmen & Sicherheit geben.
- Stillalter – Stillen ist individuell,  
das physiologische Abstillalter liegt bei ca 2,5-7 Jahre.
- Mythencheck – Hinterfrage gängige Irrtümer zum Stillen.
- Brust-OP gehabt? – Stillen ist oft möglich,  
informiere dich frühzeitig.

### Fragen & Unsicherheiten?

**Hole dir frühzeitig kompetente  
Unterstützung, z. B. von einer  
Breastkeeperin.**



# Checkliste

## UNSERE EMPFEHLUNGEN

### ● **Essen vorkochen**

Damit du im Wochenbett gut versorgt bist und dich nicht ums Kochen kümmern musst.

### ● **Genug Snacks vorbereiten**

Du wirst wahrscheinlich oft Hunger haben – bereite dir kleine, nährstoffreiche Snacks vor (z. B. Nüsse, Energyballs).

### ● **Stillvorbereitungskurs besuchen**

Wissen schenkt Sicherheit – gerade beim Stillstart kann das eine große Hilfe sein.

### ● **Eine Trage / ein Tragetuch besorgen**

Eventuell auch eine Trageberatung in Anspruch nehmen, um gut vorbereitet zu sein. Am Anfang empfiehlt sich häufig erst einmal ein Tuch.

### ● **Dich über eine realistische Erwartungshaltung informieren**

Was braucht ein Baby wirklich – und was (noch) nicht?

### ● **Eine schöne Merinowoldecke fürs Kuscheln**

Ideal für innigen Haut-zu-Haut-Kontakt – du und dein Baby profitieren davon.

### ● **Dein Umfeld informieren**

Sprich aus, welche Wünsche du für die Zeit im Wochenbett hast – klar kommuniziert ist halb entspannt.

### ● **Den Partner mit einbeziehen**

Auch er darf verstehen, was auf euch zukommt, und aktiv vorbereitet sein.

### ● **Gedanken über die Geburt machen**

Setz dich mit einer physiologischen Geburt auseinander und informiere dich über mögliche Interventionen – und wie du sie vermeiden kannst.

### ● **Alle künstlichen Sauger & vermeidliche “Hilfsmittel” entfernen**

Damit die Stillbeziehung bestmöglich starten kann.

### ● **Kontakte für kompetente Stillberatung bereitlegen**

So hast du bei Bedarf schnell die richtige Unterstützung.

### ● **Falsche Glaubenssätze auflösen**

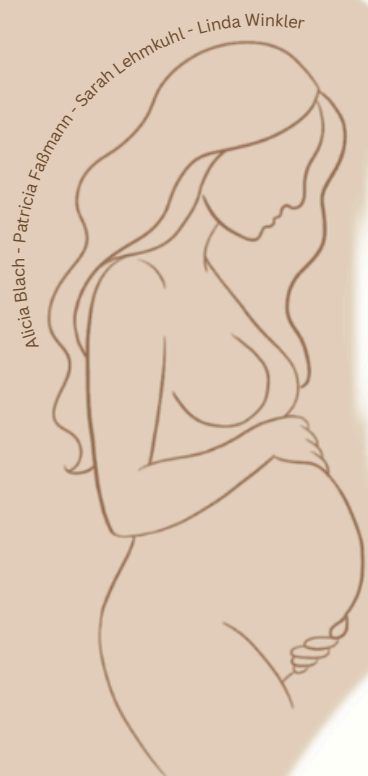
Stärke dich mit positiven Affirmationen und selbstbestärkendem Wissen.

### ● **Mythen entlarven, Wissen aneignen**

Je mehr du verstehst, desto weniger kann dich verunsichern.

### ● **Du brauchst dich – und dein Baby**

Vertraue euch beiden. Alles, was ihr wirklich braucht, seid ihr selbst.





# Mythen-Check

Es gibt viele Meinungen rund ums Stillen – doch nicht alles stimmt. Lies dir die Aussagen durch und entscheide selbst: Mythos oder Wahrheit?



## „Mein Baby hat ein zu hohes Saugbedürfnis.“

→ Das Saugbedürfnis deines Babys ist genau richtig. Es hilft, die optimale Milchmenge für deine Milchbildung einzustellen.

## „Ein Stillhütchen rettet meine Stillbeziehung.“

→ Stillhütchen können die Stillbeziehung eher gefährden und neue Probleme mit sich bringen.

## „Schmerzen beim Stillen sind normal.“

→ Schmerzen sind ein Zeichen, dass etwas nicht passt. Es ist wichtig, die Ursache zu finden – nicht nur die Symptome zu lindern.

## „Meine Brustwarzenform ist nicht zum Stillen geeignet.“

→ Dein Baby nimmt beim Stillen mehr als nur die Brustwarze in den Mund – die Form spielt dabei keine entscheidende Rolle.

## „Muttermilch verursacht Karies.“

→ Muttermilch ist nicht kariogen und kann somit keinen Karies verursachen.

## „Mein Baby will ständig an die Brust – anscheinend reicht die Milch nicht.“

→ Die Brust ist weit mehr als nur Nahrung. Häufiges Stillen hilft, die Milchproduktion zu regulieren und stärkt die Bindung.

## „Wenn ich Kohl oder Zwiebeln esse, bekommt mein Baby Bauchschmerzen.“

→ Muttermilch wird aus dem Blut gebildet – Blähungen werden von der Mama nicht an das Baby weiter gegeben..

## „Wenn ich nachts abstille und die Flasche gebe, schläft mein Baby besser.“

→ Es gibt keine Garantie – diese Erwartungshaltung ist nicht kindgerecht – von den Risiken, die es mit sich bringt abgesehen.

## „Kleine Brüste produzieren weniger Milch.“

→ Die Brustgröße hat keinen Einfluss auf die Milchmenge. Entscheidend ist die Nachfrage – also das Stillen selbst.

## „Nach 6 Monaten ist Muttermilch nicht mehr nahrhaft genug.“

→ Muttermilch passt sich immer den Bedürfnissen deines Kindes an – sie bleibt eine wahre Nährstoffbombe.

## „Dein Baby sollte mindestens 7/10/15 Minuten pro Seite trinken.“

→ Jedes Baby stillt anders – die Dauer richtet sich immer nach dem individuellen Bedarf.

## „Ein Baby braucht einen Schnuller zur Beruhigung.“

→ Ein Schnuller befriedigt kein einziges Bedürfnis des Babys – und kann dazu gesundheitliche Folgen mit sich bringen.

## „Stillabstände sollten mindestens 3 Stunden betragen.“

→ Dein Baby sollte nicht nach der Uhr gestillt werden, sondern nach seinem individuellen Rhythmus und Bedürfnis.



# deine Affirmationskarte



## Warum kann eine 1:1 Begleitung bei uns eine echte Unterstützung sein?

Wir versprechen dir nicht, dass du vollstillen wirst. Aber wir glauben an **deine Stärke** – und begleiten dich so, dass du dir **selbst vertrauen** kannst. Du wirst klarer spüren, was du brauchst, was dir gut tut – und was du getrost hinter dir lassen darfst. Es ist dein Weg. Und du darfst ihn selbstbewusst gehen.




## INSTAGRAM:

[@alicia.blach](#)

[@patricia\\_breastkeeper](#)

[@sarahleh.breastkeeperin](#)

[@linda.winkler](#)



---

Dieser Leitfaden „Gut vorbereitet in der Schwangerschaft“ wurde mit viel Herz und Wissen von Alicia Blach, Sarah Lehmkuhl, Patricia Faßmann und Linda Winkler erstellt.

Alle Texte, Illustrationen und Fotografien sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte an den Illustrationen liegen ausschließlich bei Linda Winkler – sie dürfen nicht ohne ausdrückliche Zustimmung verwendet oder weitergegeben werden.

Die Fotos stammen von den jeweils abgebildeten Personen und wurden für diese Veröffentlichung freigegeben.

Bitte behandle diesen Leitfaden mit dem gleichen Respekt, mit dem er entstanden ist:

Das Kopieren, Vervielfältigen oder Weitergeben – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung nicht erlaubt.

