



## Stillberatung

Wenn eine Frau das erste Mal Mutter wird, hat sie mit Sicherheit jede Menge Fragen: Soll ich stillen? Wie lange soll ich stillen? Wie oft sollte mein Baby gestillt werden? Was passiert bei einer **Stillberatung**? Wie lange dauert eine Stillmahlzeit? Woran merke ich, dass mein Baby satt ist? Für genau diese Fragen und alle weiteren Ungewissheiten, die sich rund ums Stillen ergeben, ist die beste Ansprechpartnerin eine ausgebildete **Stillberaterin**.

### Wie komme ich zu Informationen rund um das Thema Stillberatung?

Die erste **Stillberatung** erfolgt meist am Telefon, weitere Beratungen können auch in einem persönlichen Treffen und in regelmäßig stattfindenden Stillgruppen stattfinden. Viele Stillberaterinnen haben selbst gestillt; auf jeden Fall haben sie eine fundierte fachliche Ausbildung. Mit diesen beiden Voraussetzungen ausgerüstet können sie bei den meisten Stillproblemen weiterhelfen.

Am Telefon wird die Beraterin versuchen durch gezielte Fragen das Problem und weitere Einflussfaktoren herauszufinden. Sie wird sich bemühen die Mutter, ihr Kind und die Situation, in der sie sich befinden, genau kennen zu lernen. Dann wird sie mittels Gedankenaustausch im Gespräch der Mutter Anregungen und Tipps geben, um die für sie und ihr Kind individuell beste Lösung zu finden.

### Stillberaterin und Stillgruppen

Stellt die **Stillberaterin** fest, dass das Problem ihre Kompetenz überschreitet, z.B. weil sich das Kind offensichtlich nicht normal entwickelt, ein medizinisches Problem vorliegt oder ähnliches, wird und muss sie die Mutter an eine andere kompetente Stelle (z.B. Kinderarzt, Laktationsberaterin, Stillambulanz) weiterverweisen.

Auch bei Treffen in **Stillgruppen** können Stillprobleme besprochen und Fragen beantwortet werden. Um in der ersten Zeit, in der sich die Mutter hauptsächlich mit ihrem Baby beschäftigt, den sozialen Kontakt nicht zu verlieren und den Alltag leichter bewältigen zu können, kann sie in der Stillgruppe Gleichgesinnte kennenlernen und Erfahrungen austauschen. Althergebrachte „Do's“ und „Dont's“ werden hinterfragt und verlieren an Schärfe. Der Austausch zwischen Müttern in einer Stillgruppe bewirkt erfahrungsgemäß bessere Stillerfolge und eine längere Stilldauer.

Autor: Maria Wiener

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Was Essen um die Milchbildung anzuregen?
- ▶ Abstillen ohne Medikamente
- ▶ Stillen und Alkohol

[zum Artikel Stillberatung](#)