## 10 Schritte zum erfolgreichen Stillen

1. Das gesamte Personal, welches an der Pflege von Mutter und Kind beteiligt ist, erhält schriftliche Richtlinien zur Förderung des Stillens.

2. Das Personal erhält regelmässig Gelegenheit zur Aus- und Fortbildung, um die Richtlinien erfüllen zu können.

3. Alle schwangeren Frauen werden über Vorteil und Praxis des Stillens informiert.

4. Den Müttern wird ermöglicht, ihr Kind innerhalb der ersten Stunde nach der Geburt anzulegen.

5. a) Den Müttern wird gezeigt, wie sie erfolgreich stillen können, auch wenn sie zeitweise von ihrem Kind getrennt sind.

   b) Mütter von Frühgeborenen, kranken und behinderten Neugeborenen (die noch nicht an der Brust saugen können) erhalten spezielle Hilfe zur Förderung des späteren Stillens.

6. Säuglinge, die gestillt werden, erhalten nur dann zusätzliche Nahrung, wenn die Muttermilch den Bedarf des Kindes nicht zu decken vermag.

7. Das System des Rooming-in erlaubt Mutter und Kind, Tag und Nacht zusammen zu sein; die Geburtsklinik gewährleistet dieses System.

8. Das Stillen wird dem Rhythmus des Kindes angepasst.

9. Saughütchen, Saugflaschen und Schnuller werden in den ersten Tagen nach der Geburt vermieden, später nur bei Notwendigkeit eingesetzt.

10. Die Stillberatung hört nach dem Verlassen des Spitals nicht auf. Deshalb sollen die Kontakte zu Stillgruppen, Hebammen, Stillberatungs- und Mütter-/Väterberatungsstellen gepflegt und Mütter auf diese Hilfen aufmerksam gemacht werden.