

10 Tipps fürs Stillen unterwegs



1. Überlege im Vorhinein, ob und wo es auf deinem Weg einen ruhigen, stillfreundlichen Ort zum Stillen gibt. Oft bieten auch Babyfreundliche Apotheken oder Drogeriemärkte einen Platz zum Stillen an, Hebammenpraxen und Stillcafés sowieso.
2. Damit es schnell und unkompliziert geht, wähle praktische Kleidungsstücke. Mittlerweile gibt es praktische und pfiffige Stillmode.
3. Überlege auch, welche Art von Stilltyp du bist: Wie „offenherzig“ bzw. diskret soll's sein, damit du dich wohlfühlst?
4. Mach's dir bequem! Eine zusammengeknüllte Jacke, das Windelpaket oder deine Tasche können wunderbar als Stütze für deinen Arm und deine Schulter dienen.
5. Mit einem Still-BH kannst du dein Baby schnell, praktisch und diskret anlegen.
6. Ein Stillschal oder ein Stilltuch schützt vor neugierigen Blicken.
7. Denk zuallererst an die Bedürfnisse deines Babys. Sie sind wichtiger als intolerante Reaktionen deiner Mitmenschen.
8. Du kannst auch in der Trage oder im Tragetuch dein Kind anlegen. Am besten übst du es vorher ein paar Mal.
9. Manchen Müttern hilft es, wenn sie anfangs Unterstützung haben, vom Partner, einer Freundin, ihrer Mutter ...
10. Frag deine Hebamme oder Stillberaterin: Sie hat bestimmt noch weitere gute Tipps fürs Stillen in der Öffentlichkeit.